



TIP BERPUASA

mandiri
inhealth

Tidak perlu khawatir berpuasa akan menurunkan sistem imunitas tubuh Anda. Asal dilakukan dengan tepat, berpuasa justru dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh Anda.

Tetap Bugar di Bulan Ramadan

1



Minum air putih setidaknya 10 gelas saat sahur dan berbuka untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh.

2



Perbanyak mengonsumsi makanan yang mengandung air, seperti semangka, salad sayur, atau sup sayur.

3



Hindari minuman berkafein dan tinggi gula seperti kopi, teh, dan soda yang berpotensi menyebabkan dehidrasi.

4



Saat siang hari, ketika suhu udara sedang tinggi, lindungi diri dari sinar matahari untuk mencegah dehidrasi.

5



Makanlah dengan perlahan dan secukupnya. Makan terlalu banyak bisa menyebabkan rasa tidak nyaman dan gangguan pencernaan.

6



Berusahlah untuk banyak bergerak dan aktif di malam hari, misalnya dengan berolah raga ringan di dalam rumah atau berjalan kaki di area rumah Anda. Tapi tetap jaga prinsip sosial dan *physical distancing*, ya!

(Sumber: emro.who.int)