



# Sesuaikan rutinitas dan gaya hidup agar **PUASA tetap SEHAT**

## Jaga kadar cairan tubuh dan asupan makanan



- Minum air dalam jumlah yang cukup saat sahur dan berbuka puasa untuk mencegah dehidrasi.
- Konsumsi buah yang mengandung banyak air saat sahur dan berbuka puasa.
- Perbanyak konsumsi makanan tinggi protein dan hindari makanan berlemak.
- Hindari mengonsumsi makanan yang digoreng.

## Atur Porsi Makan



Jangan makan terlalu banyak saat berbuka. Porsi makan untuk berbuka puasa cukup 10-25% dari kebutuhan sehari-hari, makan malam setelah shalat Maghrib 25-35%, dan camilan setelah shalat Tarawih sekitar 10-25%.

Demikian juga saat sahur, makanlah secukupnya. Porsi makan sahur dibatasi 20-35% dari kebutuhan harian.

## Atur Pola Tidur



Jika harus bangun pagi untuk menyiapkan makan sahur, maka jangan tidur terlalu malam untuk keperluan yang tidak terlalu penting. Tubuh yang kurang beristirahat kekebalan tubuhnya pun akan menurun.

## Berolah raga setidaknya 30 menit sehari



Lakukan di waktu menjelang berbuka puasa. Pilih olah raga yang ringan, seperti bersepeda santai, berjalan kaki, jogging, atau yoga.