



# PUASA BUKAN MENAMBAH PORSI MAKAN

MAKAN MALAM SESUAI PORSI  
DAN BERGIZI SEIMBANG  
.....

KURANGI MAKANAN MANIS,  
ASIN DAN BERLEMAK  
.....

ISTIRAHAT CUKUP UNTUK BERSIAP  
BANGUN SAHUR ESOK HARI