

# SESUAIKAN RUTINITAS DAN GAYA HIDUP AGAR PUASA TETAP SEHAT



## WAKTU SAHUR

Tanpa merokok,  
perbanyak makan  
makanan berserat  
seperti buah dan  
sayuran



## PAGI, SIANG SAMPAI SORE

Beraktivitas seperti biasa.  
Jangan tinggalkan ibadah wajib,  
perbanyak ibadah sunah



## WAKTU BERBUKA PUASA

Mulai dengan secangkir air  
hangat, dan makanan manis  
tanpa menghisap rokok



## 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