



agar Ramadhan Sehat & Berkah



SAHUR: banyak makan berserat seperti buah dan sayur. Kurangi lauk yang berminyak. Banyak minum air putih.



Kurangi memilih makanan manis, asin dan berlemak.



Istirahat cukup. Bersiap bangun sahur esok hari.



Beraktivitas seperti hari biasa. Puasa bukan alasan kita bermalasan.



Bagi perokok, jadikan puasa sebagai latih berhenti merokok. 12 jam sehari bisa berhenti, kenapa tidak seterusnya?



Jangan tinggalkan ibadah wajib, perbanyak ibadah sunah di sela kesibukan.



Bagi Ibu hamil dan Penderita penyakit menahun, ikuti arahan petugas kesehatan ketika niat berpuasa.



Waktu berbuka puasa, mulai dengan segelas air hangat dan makanan manis.



Puasa bukan berarti menambah porsi makan. Makan malam dengan porsi yang sesuai dan bergizi seimbang.