

## **SELAMAT MENUNAIKAN IBADAH PUASA**

Sesuaikan Rutinitas dan Gaya Hidup agar Puasa Tetap Sehat

Perilaku hidup sehat di bulan Ramadhan harus dilakukan demi kualitas kesehatan yang lebih baik. Yuk, terapkan perilaku hidup sehat di bulan Ramadhan agar 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 sunnah

Waktu Berbuka Puasa: mulai dengan secangkir air hangat dan makanan sedikit manis, Makan malam sesuai dengan menu gizi seimbang dan tidak menghisap rokok

Aktivitas Fisik Minimal 30 Menit: Melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit akan membuat tubuh tetap bugar

Sumber: Kemenkes RI