

AGAR PUASA TETAP SEHAT

DI SAAT WABAH COVID-19



WAKTU SAHUR

Perbanyak konsumsi makanan berserat (sayur dan buah) yang kaya vitamin, mineral, serta lauk pauk sumber protein untuk meningkatkan daya tahan tubuh



PAGI, SIANG SAMPAI SORE

Batasi aktivitas di luar rumah, bekerja, belajar, dan olahraga, beribadah dilakukan di rumah



WAKTU BERBUKA PUASA

Mulai dengan segelas air hangat dan makanan manis alami dan berserat. Tidak merokok



PUASA BUKAN MENAMBAH PORSI MAKAN

Makan malam sesuai porsi dan bergizi seimbang, batasi makanan manis, asin dan berlemak, Istirahat cukup untuk bersiap bangun sahur esok hari