Prolite – Bagai mana kondisi kesehatan anda pada saat menjalankan ibadah puasa? Berpuasa adalah salah satu cara untuk melakukan proses detoksifikasi atau pembuangan zat-zat beracun dari dalam tubuh secara alami. Namun proses detoksifikasi ini tidak akan maksimal jika tidak diimbangi dengan penerapan gaya hidup sehat dan fit saat puasa.

Itu sebabnya asupan makanan saat berbuka dan saat saur harus diperhatikan agar tubuh tetap fit dan sehat selama menjalankan ibadah puasa.

Ada beberapa tips yang mungkin akan membantu untuk tetap fit saat puasa:

Baca Juga:Waspada Virus Influenza A Meningkat, Dinkes Himbau Warga Terapkan PHBS

1. Jangan lewatkan sahur

Cara paling sederhana untuk tetap fit saat puasa adalah jangan pernah lewatkan sahur. Sama seperti sarapan pagi, sahur adalah bagian terpenting untuk menambah asupan energi selama seharian sampai tiba waktu berbuka.

Anda bisa mengonsumsi makanan karbohidrat, yang mengandung serat tinggi, serta asupan protein agar membantu menambah energy anda sepanjang hari.

Baca Selanjutnya
108 Ribu Balita Ditargetkan Imunisasi Polio