Prolite – Sepeda motor atau kendaraan roda dua saat ini sudah menjadi salah satu moda transportasi utama seluruh kalangan masyarakat Indonesia.

Safety Riding Development Section Head PT Daya Adicipta Motora (DAM), Ludhy Kusuma mengatakan, Berkendara menggunakan sepeda motor di bulan Ramadhan menjadi salah satu kondisi yang harus diperhatikan untuk para pengendara. Ketika kondisi tubuh mengalami kekurangan cairan, memungkinkan pengendara akan cepat merasakan kelelahan apabila berkendara dengan jarak yang cukup jauh.

“Pengendara harus menyiapkan berbagai hal untuk mempersiapkan kondisi tubuh maupun emosi kita ketika berkendara di bulan Ramadhan, ujar Ludhy.

1. Makanan Ketika Sahur

Pastikan ketika sedang makan sahur bahwa makanan memiliki nutrisi lengkap dan kaya akan serat guna menjaga kondisi tubuh tetap dalam kondisi fit. Selain makanan, jaga asupan cairan yang ada di dalam tubuh dengan meminum banyak air mineral agar tubuh tidak kekurangan cairan di siang hari. Kurangi makanan dengan kadar garam yang banyak karena akan menyebabkan rasa cepat haus pada tubuh, serta mengurangi kafein dan makanan dengan kadar minyak berlebih.

Baca Selanjutnya
662 Guru SMK Belajar Motor Listrik Bareng AHM