Prolite – Menuju Ramadan Lebih Sehat: Persiapan Kecil yang Dampaknya Besar Untuk Kesehatan

Ramadan selalu datang dengan suasana yang khas. Selain sisi spiritualnya, perubahan pola makan dan tidur saat puasa juga membawa tantangan tersendiri buat tubuh.

Tidak sedikit orang yang baru beberapa hari puasa sudah merasa lemas, pusing, gampang emosi, atau susah fokus. Padahal, kondisi ini sering kali bukan karena puasanya, tapi karena tubuh belum siap beradaptasi.

Kabar baiknya, tubuh manusia itu adaptif banget. Dengan persiapan yang tepat sejak 1–2 bulan sebelum puasa, kamu bisa menjalani Ramadan dengan lebih nyaman, bertenaga, dan fokus.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Yuk, kita bahas satu per satu apa saja yang perlu dipersiapkan supaya puasa nggak jadi ‘shock therapy’ buat tubuh.

Kenapa Tubuh Perlu Adaptasi Sebelum Puasa?

Menuju Ramadan Lebih Sehat: Persiapan Kecil yang Dampaknya Besar Untuk Kesehatan

Puasa mengubah ritme biologis tubuh secara signifikan. Jam makan bergeser, pola tidur berubah, asupan cairan dibatasi waktunya, dan energi harus dikelola lebih efisien. Tanpa adaptasi, tubuh akan merasa seperti “dipaksa” bekerja dengan sistem baru secara tiba-tiba.

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Menuju Ramadan Lebih Sehat: Persiapan Kecil yang Dampaknya Besar Untuk Kesehatan

Baca Selanjutnya
Pembangunan BRT Dikeluhkan PKL, Farhan: Dicari Solusi untuk Perparkiran