Prolite – Menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat saat menjalankan ibadah puasa memang sangat penting. Kita perlu memperhatikan pola makan di bulan puasa agar tubuh tetap sehat.

Sebagaimana kata nabi: Dari Abu Hurairah ra, Rasulullah saw bersabda, “Berpuasalah niscaya kalian akan sehat.” (Hadis diriwayatkan Ath Thabrani dalam Mu’jam al Awsath)

Meski tidak mendapatkan asupan makanan dan minuman selama beberapa jam, puasa justru memberi berbagai manfaat untuk kesehatan tubuh. Salah satu manfaat puasa bagi kesehatan tubuh adalah menurunkan berat badan.

Baca Juga:Detox Setelah Lebaran Tanpa Diet Ekstrem: Cara Aman Kembalikan Pola Makan Sehat

Baca Juga : Amalan untuk Wanita Haid di Lailatul Qadar

Manfaat tersebut sering kali dijadikan sebagai metode diet. Segerakan berbuka dengan yang manis-manis seperti kurma, madu dan lainya. Makanan manis dapat cepat mengembalikan energi yang hilang sehingga tubuh bisa segera segar.

Bahkan Rasulullah saat buka puasa cuma makan yang manis saja seperti kurma bahkan dengan air minum saja.

Baca Juga:7 Aktivitas Spiritual yang Bisa Dilakukan di Akhir Pekan Ramadan

Baca Selanjutnya
Saham Menurun, Tupperware Terancam Bangkrut