

TETAP FIT SAAT PUASA

Author:
Ennovia Lintang Kinasih

PUASA

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) puasa adalah menghindari makan, minum dan sebagainya secara sengaja.

**13
JAM**

Durasi puasa Ramadan di Indonesia rata-rata 13 hingga 13,5 jam



Puasa dan Tantangan dalam Berpuasa

Berpuasa di bulan Ramadan membawa banyak manfaat spiritual, namun di sisi lain, perubahan pola makan dan jam tidur dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Tubuh yang harus beradaptasi dengan ritme baru ini berisiko mengalami beberapa gangguan atau keluhan kesehatan selama menjalankan ibadah puasa.



Beberapa Keluhan Kesehatan saat Berpuasa



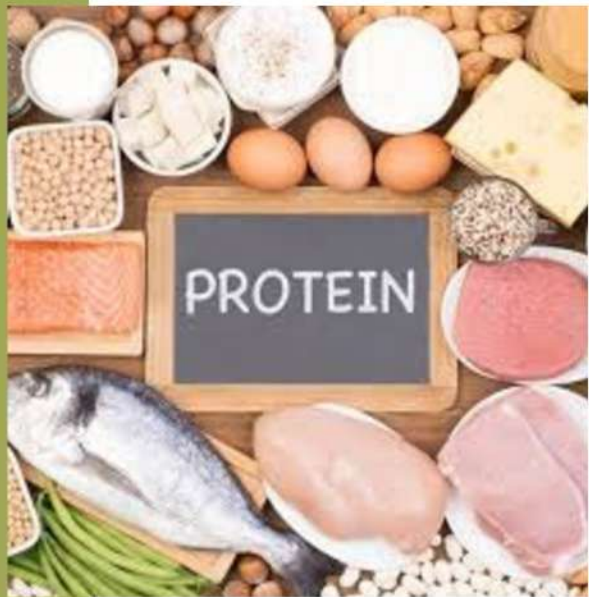
1. Maag
2. Asam Lambung
3. Sakit kepala/pusing
4. Sulit BAB/Sembelit
5. Dehidrasi Ringan/Berat
6. Radang Tenggorokan

MENJAGA TUBUH TETAP BUGAR SAAT BERPUASA

Saat berpuasa, tubuh tidak menerima asupan makanan dan cairan dalam jangka waktu tertentu. Oleh karena itu, menjaga pola hidup yang sehat sangat penting agar tetap bugar, berenergi, dan tidak mudah lemas selama Ramadan. Mengonsumsi makanan bergizi saat sahur dan berbuka juga berperan penting dalam mempersiapkan tubuh untuk menjalani puasa keesokan harinya. Selain itu, menerapkan gaya hidup sehat selama bulan suci ini dapat membantu mencegah berbagai masalah kesehatan serta menghindari peningkatan berat badan.



TIPS AGAR TUBUH TETAP FIT SAAT BERPUASA



- Memilih makanan dengan gizi seimbang
Ketika merasa lapar dan haus, seseorang cenderung ingin mengonsumsi berbagai jenis makanan tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya. Sebaiknya kita memakan dengan porsi kecil saat berbuka, memilih makanan yang kaya serat dan protein untuk mengganti nutrisi yang hilang selama berpuasa.
- Mencukupi kebutuhan cairan tubuh
Agar terhindar dari dehidrasi selama berpuasa, penting untuk mencukupi asupan cairan dengan menerapkan pola minum 2-4-2. Pola ini berarti mengonsumsi dua gelas air putih saat berbuka, empat gelas selama makan malam, dan dua gelas lagi saat sahur.

TIPS AGAR TUBUH TETAP FIT SAAT BERPUASA

- Istirahat ketika merasa lelah

Merasa lelah dan mengantuk saat berpuasa adalah hal yang biasa terjadi. Oleh karena itu, mengambil jeda sejenak dari aktivitas dapat membantu mengembalikan energi. Luangkan waktu sekitar 5 hingga 10 menit untuk beristirahat, misalnya saat jam istirahat kerja atau di sela-sela kesibukan.

- Berolahraga ringan ketika berpuasa

Agar terhindar dari dehidrasi selama berpuasa, penting untuk mencukupi asupan cairan dengan menerapkan pola minum 2-4-2. Pola ini berarti mengonsumsi dua gelas air putih saat berbuka, empat gelas selama makan malam, dan dua gelas lagi saat sahur.



TIPS AGAR TUBUH TETAP FIT SAAT BERPUASA



- Tidur malam hari yang berkualitas

Selama bulan puasa, tidak hanya pola makan yang mengalami perubahan, tetapi juga pola tidur. Untuk menjaga kualitas istirahat, penting untuk mengatur jadwal tidur yang teratur. Salah satu caranya adalah dengan tidur dan bangun pada waktu yang konsisten agar ritme sirkadian tubuh tetap seimbang.



- Memenuhi asupan vitamin

Memastikan asupan vitamin dan mineral tetap terpenuhi merupakan hal penting saat berpuasa. Di tengah kesibukan sehari-hari, kamu perlu memperhatikan kondisi tubuh agar tetap bugar. Jangan sampai kurangnya nutrisi mengganggu konsentrasi saat bekerja atau menjalani aktivitas selama Ramadan.



BERPUASA DAN TETAP BUGAR



Menjalani ibadah puasa dengan tubuh yang tetap fit membutuhkan keseimbangan antara pola makan, pola tidur, dan aktivitas fisik yang tepat. Dengan menjaga asupan nutrisi, mencukupi kebutuhan cairan, serta mengatur waktu istirahat dengan baik, kamu dapat tetap bugar dan berenergi sepanjang hari. Jangan lupa untuk mendengarkan sinyal tubuh dan beristirahat saat diperlukan agar puasa tetap lancar tanpa mengganggu produktivitas. Dengan menerapkan gaya hidup sehat selama Ramadan, kamu tidak hanya dapat menjalankan ibadah dengan optimal, tetapi juga menjaga kesehatan secara keseluruhan.



**HAPPY
FASTING!**