

**SEHAT & BUGAR DI BULAN RAMADAN**

*Marhaban Yaa Ramadhan* 🌞

Saat berpuasa setiap orang identik dengan lemas dan tidak bersemangat. Bagi seseorang yang tidak memiliki kegiatan, mungkin mereka dapat bermalas-malasan atau bisa tidur di rumah agar tidak terasa berat. Lantas bagaimana jika seseorang harus beraktifitas yang dapat menguras tenaga setiap harinya?

Ada beberapa tips agar tubuh tetap sehat dan bugar saat berpuasa yang bisa dicoba.

**Penuhi serat dan protein di waktu sahur**

Makanan sahur hendaknya mengandung banyak protein yang banyak ditemukan dalam telur, keju, yogurt, kacang-kacangan. Selain itu juga harus mengandung serat yang sering dijumpai dalam buah, sayuran, biji-bijian dan sebagainya.

**Hindari Makan Berlebihan Saat Buka Puasa**

Saat buka puasa pastinya setiap orang ingin mengonsumsi berbagai jenis makanan saat berbuka. Namun mengonsumsi makanan yang berlebihan dapat membuat perut menjadi begah.

Sebelum mengonsumsi makanan yang berkalori tinggi, sebaiknya konsumsi makanan seperti sup, salad atau makanan ringan sehat lainnya.

**Cukupi kebutuhan cairan tubuh**

Ketika puasa, tubuh akan kehilangan banyak cairan sehingga menyebabkan dehidrasi. Karenanya ketika sahur dan berbuka harus banyak minum air putih untuk menggantikan cairan tubuh yang hilang tersebut. Namun jangan minum banyak air sekaligus. Ikuti pola dua gelas waktu sahur, dua gelas waktu buka dan empat gelas di malam hari dengan rentang tiap 1 jam.

Makan buah waktu sahur dan minum minuman alami seperti air kelapa juga sangat dianjurkan untuk mencukupi kebutuhan cairan dalam tubuh

**Batasi porsi kue atau camilan berkalori tinggi**

Banyak orang yang keliru mengartikan maksud dari 'berbuka dengan yang manis'. Mengonsumsi kue manis memang baik dilakukan pada saat buka puasa, agar dapat segera memulihkan energi setelah seharian berpuasa. Tapi yang keliru adalah porsi makanan atau minuman manis yang dikonsumsi terlalu banyak, apalagi jika rasa manis tersebut terbuat dari gula.

**Olahraga Ringan Setelah Berbuka Puasa**

Berolahraga setelah berbuka puasa adalah hal sangat dianjurkan. Karena hal ini dapat menjaga berat badan Anda. Tak hanya itu, hal ini juga bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh serta melancarkan aliran darah.

Olahraga yang tepat dilakukan setelah buka puasa adalah olahraga ringan seperti peregangan otot ataupun jalan kaki saat akan menunaikan ibadah sholat di masjid.

