

HEALTH

I'am **HEALTHY**, I'am **READY**

Info

7 Tips Tetap Semangat Bekerja Saat Bulan Puasa

Bekerja selama di bulan puasa selalu memiliki kenikmatan dan juga tantangan tersendiri. Karena disaat bulan puasa inilah, kita suka mengeluh ataupun lemas saat bekerja.

Namun jangan khawatir, berikut adalah 7 tips untuk Tetap Semangat Bekerja selama Bulan Puasa:

1. Makan Dengan Porsi Normal

Makan makanan ringan terlebih dahulu seperti kurma, buah-buahan segar, ataupun tehhangat. Lalu selang 30-60 menit kemudian dapat mengkonsumsi hidangan utama seperti nasi dan lauk pauk.



Makan dengan porsi normal



Batasi makanan manis

2. Porsi Makan Saat Berbuka dan Sahur yang Cukup

Usahakan untuk tidak melewatkan waktu makan sahur agar asupan gizi terpenuhi untuk menjalani puasa dan batasi makan makanan manis. Buka memang selalu identik dengan yang manis. Padahal minuman atau makanan yang manis itu hanya akan memicu kenaikan gula darah.

3. Atur Jam Kerja dan Istirahat yang Cukup

Ada dua jadwal tidur yang perlu anda atur. Pertama adalah saat malam, Cobalah tidur lebih awal karena anda akan bangun lebih awal dari bulan-bulan lainnya. Kedua adalah saat setelah sahur dan salat subuh. Ada baiknya kalau Anda tidak melanjutkan tidur, karena bisa-bisa Anda malah merasa tidak segar ketika terbangun. Selain itu, manfaatkan waktu istirahat siang untuk tidur siang. Tidur siang selama 20-30 menit sudah lebih dari cukup untuk memulihkan energi agar kembali produktif.



Istirahat yang cukup



Perbanyak minum air putih

4. Perbanyak Minum Air Putih

Kebutuhan cairan tubuh saat puasa dan hari biasa tetaplah sama, yaitu sekitar delapan gelas sehari. Namun pada bulan puasa, ada pola khusus yang bisa anda terapkan untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh harian yaitu dengan pola 2-4-2 ?

2 Gelas Air Putih saat Berbuka, 4 Gelas Air putih saat Makan Malam, 2 Gelas Air putih saat Sahur

5. Hindari Kafein di Bulan Puasa

Kafein di hari biasa mungkin dapat memberi Anda kesegaran, terutama saat mengantuk. Namun di bulan puasa, hindari mengkonsumsi kafein di saat buka puasa dan sahur, karena dapat melukai lambung Anda dan membuat Anda sakit, Jadi pastikan bekerja selama bulan puasa tidak mengkonsumsi kafein pada saat sahur.



Makan buah dan sayur yang banyak

6. Makan Buah dan Sayur yang Banyak / Minum Vitamin

Hampir semua jenis buah dan sayuran memberi asupan serat, vitamin dan mineral. Tetapi harus dipilih dengan cermat, buah dan sayur yang paling banyak memberi manfaat untuk meningkatkan sistem daya tahan tubuh. Ini agar anda tetap sehat, tak mudah diserang penyakit terutama virus COVID-19 yang sedang mewabah.



Lakukan olahraga ringan

6. Jaga Kesehatan Tubuh, Lakukan Olahraga Ringan

Olahraga memungkinkan tubuh untuk tetap prima dalam berbagai kondisi. Utamanya saat berpuasa, olahraga ringan tetap perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Pilih olahraga ringan seperti jogging, Yoga, maupun bersepeda dll.