

Hobi Tetap Jalan di Bulan Puasa



Puasa seringkali dianggap menjadi penghalang untuk kita melakukan kegiatan sehari-hari. Kesibukan yang biasa kita lakukan di luar bulan puasa, akan dikurangi ketika memasuki bulan Ramadhan. Asupan makanan yang terbatas saat puasa, tidak berarti menjadi penghalang untuk melakukan aktivitas Ibu, apalagi hobi yang memang disukai.

Hobi merupakan hal yang Ibu sukai untuk Ibu lakukan. Kalau Ibu bingung untuk ngabuburit, tetap menjalankan hobi adalah pilihan ngabuburit yang tepat saat berpuasa. Tentunya setiap orang memiliki hobi yang berbeda-beda. Karena berpuasa kita juga menahan haus dan lapar, ada trik-trik sendiri mengatur hobi pada saat puasa.

Bagi Ibu yang memiliki hobi yang tidak memerlukan aktivitas fisik yang berat, Ibu bisa melakukannya sepanjang hari tanpa perlu takut merasa kelelahan. Hobi seperti merangkai bunga, *kruistek*, atau hobi lain dalam ruangan bisa Ibu lakukan untuk membunuh waktu hingga berbuka puasa. Tapi, perlu diingat bahwa tubuh juga membutuhkan olahraga ringan di tengah-tengah aktivitas pasif seperti duduk lama. Berdiri sebentar untuk melakukan peregangan, berjalan kecil, atau naik turun tangga harus Ibu selipkan agar tetap bugar.

Sedangkan bagi Ibu yang memiliki hobi dengan aktivitas fisik yang cukup berat, pilihan waktu akan menjadi penting untuk melakukan hobi. Apabila hobi Ibu dekat dengan aktivitas luar ruang, Ibu bisa melakukannya sore hari ketika suhu udara tidak terlalu panas. Atau jika Ibu ingin melakukan olahraga berat, pilihlah waktu satu jam sebelum berbuka sehingga ketika Ibu selesai berolahraga, Ibu bisa segera mengganti kalori dan

kadar air yang terbakar dengan asupan makanan dan minuman saat berbuka.

Apapun hobi Ibu, puasa bukan halangan untuk Ibu melakukan yang Ibu suka, selama Ibu menjaga kondisi tubuh tetap sehat selama berpuasa. Sahur dengan makanan bergizi seimbang akan menjaga kondisi tubuh tetap maksimal. Sahur lah dengan yang baik untuk menjalani puasa Ibu yang penuh kebaikan. Minum Bear Brand 1 Kaleng Saat Sahur.

Bear Brand, Rasakan Kemurniannya!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/hobi-tetap-jalan-di-bulan-puasa.html>