

## Persiapan Mudik Keluarga



Mudik untuk mengunjungi keluarga sudah menjadi tradisi di akhir bulan Ramadhan. Banyak yang memilih untuk melakukan mudik sesudah sholat led, namun banyak juga yang memilih untuk memulai mudik di hari-hari terakhir puasa. Ini tentulah sebuah tantangan tersendiri – aktivitas mudik menuntut kondisi tubuh yang sehat, namun di sisi lain, selama puasa asupan kita juga terbatas.

Apa saja yang perlu disiapkan untuk mudik di akhir bulan Ramadhan agar puasa dan mudik tetap lancar? Ayo simak tips-tips berikut ini:

1. Buatlah jadwal mudik setidaknya 10 hari sebelum mudik. Termasuk di dalamnya jadwal pemeriksaan kendaraan, rute perjalanan, rute perjalanan alternatif dan lokasi menginap bila diperlukan.
2. Tuliskan daftar barang-barang yang harus dibawa, termasuk juga makanan dan minuman yang perlu dipersiapkan untuk sahur. Tapi sesuaikan jumlah barangnya dengan kapasitas mobil agar perjalanan berjam-jam dapat dilalui dengan nyaman.
3. Update apps yang bisa membantu mudik di smartphone Ibu. Mulai dari apps untuk membuat daftar sampai apps navigasi. Namun, tidak ada salahnya untuk juga mempersiapkan peta konvensional yang dapat dilihat kapan saja.
4. Sempatkan untuk melakukan stretching setiap 2 jam agar peredaran darah tetap lancar.
5. Apabila Ibu mudik bersama anak-anak, persiapkan beberapa ide permainan untuk

selama perjalanan, seperti “Menghitung Mobil Biru” atau “Tebak Plat Nomor”. Hal ini berguna agar anak-anak tidak jenuh di perjalanan dan tetap menganggap perjalanan ke kampung halaman tetap menyenangkan.

Mudik bukanlah halangan untuk tetap berpuasa di hari-hari terakhir bulan Ramadhan. Asalkan kondisi tubuh selalu dijaga agar tetap maksimal. Sahur dengan makanan bergizi seimbang akan menjaga kondisi tubuhmu tetap maksimal. Lengkapi sahur Ibu dan keluarga dengan yang baik untuk menjalani puasa penuh kebaikan, hingga di penghujung ramadhan. Minum Bear Brand 1 kaleng saat sahur.

**Bear Brand, Rasakan Kemurniannya!**

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/persiapan-mudik-keluarga.html>