

## Traveling Saat Puasa, Tidak Masalah



Bulan puasa kali ini berbarengan dengan liburan anak-anak sekolah. Dan biasanya Ibu sudah memiliki rencana untuk mengajak si kecil traveling sambil menghabiskan waktu bersama keluarga. Namun karena keterbatasan aktivitas yang dilakukan saat berpuasa, akhirnya kegiatan liburan pun ditunda.

Puasa jangan dijadikan sebagai penghalang untuk berhenti beraktivitas, sebaiknya liburan di puasa tetap diisi dengan berbagai aktivitas yang menyenangkan. Traveling saat puasa tetap bisa menjadi pilihan aktivitas untuk mengisi liburan bersama keluarga. Berikut ini adalah tips traveling bersama keluarga walaupun sedang berpuasa.

### **Tentukan destinasi yang mendukung puasa**

Jika ingin bepergian jauh, negeri Turki atau Mesir bisa jadi referensi destinasi Ibu dan sekeluarga. Tidak hanya melihat panorama keindahan budaya dan tempat wisata yang ada, Ibu dan keluarga juga bisa merasakan dan menikmati langsung tradisi apa saja yang dijalankan oleh masyarakat tersebut saat bulan puasa. Namun jika ingin berwisata di dalam negeri saja, kota Aceh atau Padang bisa dijadikan pilihan yang tepat, karena suasana dan tradisi Ramadan di kota tersebut sangat kental. Selain bisa menambah hangat suasana Ramadan, bisa juga menambah pengalaman bagi Ibu dan sekeluarga agar semakin berkesan.

## **Rencanakan dengan matang**

Ibu harus merencanakan tempat wisata mana saja yang mau dikunjungi beserta waktunya secara rinci. Hal ini bertujuan untuk menghemat energi selama berpuasa. Sebagai referensi, Ibu bisa jadwalkan pagi hari untuk *sightseeing* atau *city tour* melihat panorama pemandangan yang menjadi ciri khas, kemudian siang sembari istirahat Ibu dan sekeluarga bisa mengunjungi tempat seni dan budaya, dan sore harinya Ibu dan sekeluarga bisa menelusuri destinasi wisata kuliner yang khas sembari menentukan tempat untuk berbuka puasa.

## **Kurangi aktivitas *outdoor***

Untuk menghemat energi, sebaiknya tunda dulu aktivitas *outdoor* yang ekstrem, misalnya seperti bermain di pantai saat siang hari, berenang, bermain di wahana bermain, dan sebagainya. Apalagi biasanya bulan puasa identic dengan cuaca panas. Jangan sampai Ibu atau ada anggota keluarga yang mengalami dehidrasi, akibat memaksakan melakukan aktivitas *outdoor* tersebut sambil berpuasa. Yang ada malah tidak menikmati liburan. Lebih baik pilih aktivitas ringan di dalam ruangan agar Ibu bisa menikmati hari-hari liburan saat berpuasa dengan lebih menyenangkan

## **Kemas barang seringkas mungkin**

Jika melakukan wisata backpacker, Ibu perlu memperhatikan kebutuhan barang yang dibawa. Bawalah barang-barang yang dibutuhkan seperlunya dan kemas barang tersebut seefisien mungkin. Hal ini bertujuan untuk meringankan beban Ibu agar tidak mengalami kelelahan akibat terlalu berat membawa barang, karena kondisi tubuh saat berpuasa jelas berbeda dengan biasanya.

## **Jangan lupa untuk sahur**

Ini adalah hal terpenting agar Ibu dan sekeluarga tetap bisa menjalani traveling dengan menyenangkan. Makan sahur ibarat mengisi bensin agar bisa beraktivitas sepanjang hari. Perhatikan juga asupan gizi saat sahur haruslah bergizi seimbang. Agar tetap fit selama berpuasa, penuhi asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh saat sahur dengan mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, serat, vitamin dan mineral.

Jangan lupa minum BEAR BRAND 1 kaleng saat sahur ketika traveling selama berpuasa.

Karena setiap kaleng BEAR BRAND memiliki kemurnian susu sapi berkualitas tinggi hingga 100%, tanpa bahan pengawet. BEAR BRAND telah melewati proses sterilisasi atau pemanasan hingga mencapai titik didih yang telah ditentukan untuk mematikan seluruh bakteri dan mikroba tanpa menghilangkan kandungan nutrisinya. Susu steril BEAR BRAND cocok dibawa saat traveling, karena hadir dalam bentuk kaleng yang praktis, mudah disimpan dan aman dibawa.

Sahur dengan yang baik untuk bantu jaga keseimbangan tubuh untuk menjalani traveling saat berpuasa menjadi lebih menyenangkan. Minum BEAR BRAND 1 kaleng saat sahur!

BEAR BRAND, Rasakan Kemurniannya!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/traveling-saat-puasa-tidak-masalah.html>