

## Yuk, Hindari Malas Beraktivitas Selama Bulan Ramadhan



Berpuasa memang seringkali menimbulkan rasa lapar dan dahaga. Jika sudah demikian, tubuh biasanya akan terasa lemas dan malas seharian. Tentunya, Ibu tak mau dong jika hal semacam ini terjadi? Terlebih lagi Ibu memiliki banyak tanggung jawab dalam mengurus rumah dan juga si Kecil.

Nah, agar tak terus-terusan malas selama puasa, lakukan beberapa tips menghindari rasa malas saat berpuasa berikut yuk!

### 1. Jangan Tidur Setelah Sahur

.Untuk mengatasi rasa ngantuk, coba tidur lebih cepat dan tidak tidur setelah sahur. Lakukan berbagai kegiatan Ramadhan bermanfaat selepas sahur, misalnya beribadah atau bersiap-siap untuk beraktivitas.

### 2. Tidur Lebih Cepat Bangun Lebih Cepat

Meski bukan sesuatu yang wajib, sahur merupakan kegiatan Ramadhan yang harusnya dilakukan karena sahur merupakan persiapan sebelum puasa. Nah, agar tak kesiangan melakukan sahur, Ibu harus tidur lebih cepat. Dengan demikian, Ibu bisa bangun lebih pagi dan tidak merasakan kantuk saat beraktivitas esoknya.

### 3. Tentukan target Harian

Ada banyak kegiatan yang bisa menimbulkan rasa malas selama puasa seperti menonton televisi, aktif di sosial media atau bahkan berbaring saja di kasur. Untuk menghindari hal yang demikian, ada baiknya jika Ibu membuat jadwal harian, terutama dalam beribadah. Dengan demikian, Ibu akan sibuk dengan aneka kegiatan, cenderung tidak malas dan melupakan rasa lapar dan haus yang dirasakan.

#### 4. Makan Sehat dan Bergizi

Makanan juga tak kalah pentingnya untuk menunjang kegiatan Ramadhan. Ibu harus menyiapkan makanan bergizi yang kaya akan vitamin, protein dan karbohidrat agar tubuh tetap berenergi selama berpuasa. Makanan yang bisa Ibu sajikan antara lain, buah-buahan, sayuran, kurma, susu, telur, daging dan aneka minuman bernutrisi seperti air lemon dan air putih. Dengan makanan yang bergizi, Ibu dapat tetap aktif saat beraktivitas dan jauh dari rasa malas.

Sudah tahu kan bagaimana cara mengusir malas saat puasa? Sekarang, Ibu tak perlu takut lagi kantuk menyerang. Ibu juga sudah bisa bebas melakukan kegiatan Ramadhan tanpa takut malas sehingga ibadah puasa terasa jauh lebih menyenangkan.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/yuk-hindari-malas-beraktivitas-selama-bulan-ramadhan.html>