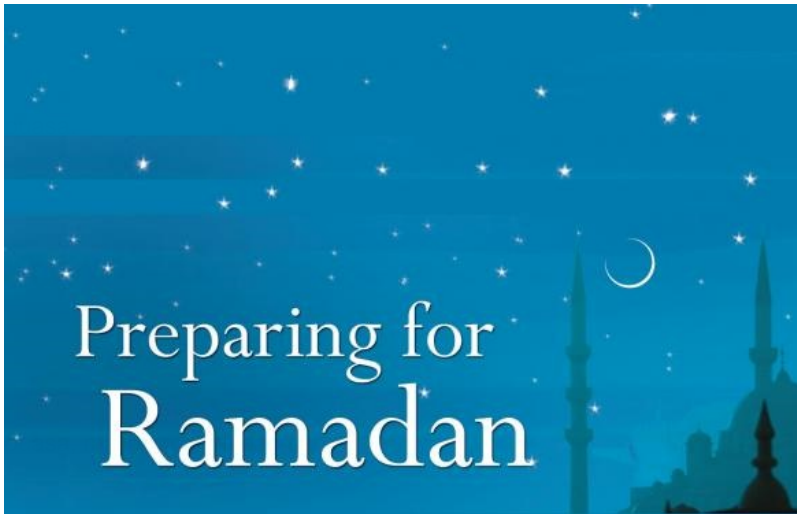


# 5 Tips Menghadapi Latihan Saat Puasa

29 Apr 2017 , *lainnya*



Halo semua, sebentar lagi kita akan memasuki bulan puasa. Saat bulan puasa kita akan tetap melaksanakan latihan. Berikut ini 5 tips menghadapi latihan saat bulan

1. **Jangan lupa sahur dan makan makanan yang bernutrisi.** Setidaknya mempunyai komposisi 50% karbohidrat, 10-15% protein, 25% lemak serta vitamin dan mineral yang proporsional. Pada umumnya putra membutuhkan sekitar 2100 kalori sedangkan putri hanya sekitar 1900 kalori. Kalori sebanyak ini bisa terpenuhi dari makanan dan minuman yang disantap saat berbuka

2. **Jangan tidur larut malam ya.** Karena jam tidur kalian akan berkurang dan digunakan untuk bangun malam pada saat sahur.
3. **Jangan lupa mengonsumsi vitamin.** Karena kalian akan banyak beraktifitas usahakan untuk minum vitamin C setidaknya 1 kali setelah makan sahur. Ini untuk menjaga kekebalan tubuh kalian.
4. **Minum air yang cukup.** Sebelum waktu imsak tiba, minumlah air yang cukup, tiga hingga lima gelas ya. Sebaiknya hindari minuman berkafein seperti kopi dan teh karena bersifat diuretik dan membuat tubuh kehilangan cairan lebih cepat melalui urinasi.
5. **Kendalikan emosi.** Rasulullah bersabda bahwa puasa itu bukan hanya menahan lapar dan dahaga tetapi juga menahan nafsu. Jadi jangan buang buang tenaga kalian ya hanya untuk marah marah.