



dinkeskotapadang



Dinas Kesehatan Kota Padang

913
posts

2,795
followers

622
following

Promkes Dinas Kesehatan Kota Padang



dinkeskotapadang

🎵 Sallandu • Ramadan Moments



DINAS KESEHATAN
KOTA PADANG



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Rendah Lemak

TIPS SEHAT SAAT BERPUASA



SAHUR SEHAT

Pilih makanan kaya karbohidrat kompleks, protein, dan sayur.



TETAP TERHIDRASI

Minum cukup air antara sahur dan berbuka, 8 gelas sehari.



HINDARI MAKANAN
BERMINYAK

Pilih makanan ringan dan seimbang saat berbuka.



OLAHRAGA RINGAN

Lakukan aktivitas ringan seperti berjalan kaki.



TIDUR CUKUP

Pastikan tidur yang cukup agar tubuh bugar.



[dinkeskotapadang](#)



[Dinkes Kota Padang](#)



[Dinkes Kota Padang](#)



[dinkes.padang.go.id](#)





dinkeskotapadang 🌙✨ Tetap Bugar Selama Berpuasa! ✨🌙

Menjalankan ibadah puasa tetap bisa Sehat dan Bugar dengan pola hidup yang tepat 💪

Mulai dari sahur dengan gizi seimbang, cukupi kebutuhan cairan, hindari makanan berminyak saat berbuka, tetap lakukan aktivitas fisik ringan, hingga pastikan tidur yang cukup.

Yuk, terapkan kebiasaan sehat agar ibadah lancar dan tubuh tetap fit sepanjang hari 🙏🌿

#dinkeskotapadang

#fadlyamran

#maigusnasir

#tipssehatpuasa lebih sedikit

33 menit yang lalu