

Tetap Produktif Kerja saat Puasa, Ini Caranya

Senin, 29 Mei 2017 10:42 WIB

JIKA diterapkan dengan benar, berpuasa memiliki efek samping yang positif untuk tubuh. Mulai dari lebih jernih dalam berpikir hingga memperlancar pencernaan.

Berpuasa juga bisa melatih kesabaran Anda menghadapi semua kendala dan kesulitan yang ada, terutama di tempat kerja. Artikel berikut ini akan mengupas manfaat lebih berpuasa saat menjalankan aktivitas sehari-hari, tentunya jika diterapkan dengan benar.

Jangan ketinggalan sahur

Tentunya akan menjadi kendala dan merusak mood kerja Anda jika melewatkan sarapan pagi sebelum beraktivitas. Demikian juga dengan sahur, fungsi dari sahur selain baik untuk ibadah juga bertujuan untuk energi tambahan selama menjalankan ibadah puasa. Untuk itu upayakan selalu menyantap hidangan sahur, dan pilihlah makanan yang ideal dan baik untuk tubuh, agar sepanjang hari saat menjalankan ibadah puasa, Anda bisa tetap segar dan bersemangat.

Pilihan makan yang tepat saat sahur dan berbuka

Saat bulan puasa biasanya kebanyakan dari umat muslim tidak bijaksana memilih makanan yang disantap saat sahur dan berbuka. Yang perlu diketahui pemilihan makanan saat sahur dan berbuka bisa mempengaruhi keseluruhan stamina tubuh sepanjang hari saat menjalankan ibadah. Untuk itu menjadi penting bagi Anda untuk selalu mengontrol dan memilih jenis makanan yang tepat untuk Anda konsumsi selama bulan puasa.

Minum air putih

Saat waktu sahur dan berbuka banyak-banyaklah minum air putih, hal ini penting agar sepanjang hari saat Anda berpuasa bisa terhindar dari dehidrasi dan rasa haus yang akut. Hindari juga mengonsumsi gorengan saat berbuka agar mengurangi risiko dehidrasi saat berpuasa.

Sesuaikan waktu fitness

Jika selama ini Anda cukup rajin menghabiskan waktu luang usai jam kerja atau sebelum jam kerja berolahraga di fitness center, upayakan untuk terus melakukan kegiatan tersebut, namun sesuaikan waktu dan lamanya berlatih. Jika hari-hari biasa Anda kerap berolahraga 30 hingga 45 menit, coba sesuaikan hanya 20-25 menit saja

selama bulan puasa. Dengan demikian tubuh Anda tidak menjadi lemas dan terus bisa melanjutkan aktivitas sambil berpuasa.

Cari kesibukan

Cara yang ampuh untuk menghabiskan rutinitas dengan produktif dan melupakan bahwa faktanya Anda sedang berpuasa adalah dengan mencari kesibukkan sebanyak mungkin. Upayakan untuk tetap sibuk dan menyelesaikan semua pekerjaan, dengan demikian Anda pun akan sedikit lupa bahwa Anda sedang berpuasa hingga waktu berbuka tiba.

Sumber: <http://news.okezone.com/read/2017/05/26/65/1700197/tetap-produktif-kerja-saat-puasa-nih-caranya>

Berita Lainnya

- [Universitas Al Muslim Jalin Kerja Sama dengan Universitas BBG](#)
- [Keren, Alumni PBI UBBG Ini Tandatangani Kontrak Hibah dengan Purposeful yang Berbasis di London](#)
- [Pimpinan dan Dosen UBBG Ikut Simulasi Pengisian Borang ISK](#)
- [Lapor Diri PPG Daljab Angkatan IV Tahun 2021](#)
- [Mahasiswa UIN Ar-Raniry Melaksanakan PKL di Perpustakaan UBBG](#)