BADAN POM

JakKONEK KIE ONLINE & ELEKTRONIK

kata BPOM

SATADA BERDAYA BADAN POM



ARIPIN Asupan Rabuan Pintar
Informasi Obat dan Makanan oleh
Balai Besar Pengawas Obat dan Makanan di Jakarta

Produktif dan Sehat Selama Ramadhan



Hidrasi dan Nutrisi berdasarkan waktu puasa

BADAN POM



Hidrasi & Nutrisi Saat Buka Puasa

Pulihkan Energi dengan Bijak



Nutrisi :

Mulai dengan kurma atau buah segar, lalu makanan utama bergizi (hindari gorengan berlebih yaaa).



Hidrasi :

Minum air putih yang cukup atau infused water.

Tips Produktifitas :

Setelah buka, lakukan stretching ringan untuk boost fokus tarawih.



Bagaimana saat setelah Tarawih?

BADAN POM



Hidrasi & Nutrisi Saat Sahur

Mulai Hari dengan Hidrasi Maksimal

Nutrisi :

Pilih makanan bergizi (jangan lupa perhatikan asupan Gula, Garam dan Lemak yaaa).



Hidrasi :

Minum 2-3 gelas air dan sup buah segar.



Tips Produktifitas :

Sahur dengan menu ringan agar tak lemas, lalu rencanakan hari dengan to-do list sederhana.



Bagaimana saat buka puasa ?

BADAN POM



Hidrasi & Nutrisi Setelah Tarawih

Recharge untuk Esok Hari



Nutrisi :

Camilan ringan seperti kacang atau susu rendah lemak (pastikan Cek-Klik yaaa).





Hidrasi :

Minum air hangat atau teh herbal untuk relaksasi.

Tips Produktifitas :

Review hari ini & siapkan sahur besok – tidur cukup agar tetap produktif!



1500533

jakarta.pom.go.id

BADAN POM

@bpom.jakarta

@BPOMJakarta

082211267771

021-84304046
021-84304048

bpom_jakarta@pom.go.id
ulpk_bbpomjkt@pom.go.id

BPOM MOBILE

Tips Produktivitas Selama Puasa

Sahur :
Fokus planning harian.

Buka :
Istirahat singkat untuk recharge.

Setelah Tarawih :
Olahraga ringan seperti jalan kaki 10 menit.

Ingat :
Jika butuh boost, kamu bisa gunakan suplemen kesehatan (Jangan lupa Cek Klik).

Tetap produktif !!!

