

INILAH TIPS MINUM 8 GELAS AIR SAAT BULAN RAMADHAN

Saat sedang berpuasa, dalam kurun waktu sekitar 12 jam seseorang tidak diperbolehkan makan dan minum. asupan makan dan minum pun dibatasi, yang membuat tubuh kehilangan banyak cairan baik melalui keringat dan urine maupun penguapan yang terjadi di permukaan kulit. Maka sama seperti hari biasa, asupan cairan saat berpuasa dianjurkan tidak kurang dari 2 liter dalam sehari atau setara dengan 8 gelas air putih.

Yuk ikuti tips minum air ini selama bulan Ramadhan berikut ini..



PERUMDA AIR MINUM
TIRTA SATRIA



TIPS 8 GELAS MINUM 8 AIR SAAT BULAN RAMADHAN

1

GELAS SETELAH
BANGUN SAHUR

1

GELAS SETELAH
MAKAN MALAM

1

GELAS SETELAH
MAKAN SAHUR

1

GELAS SETELAH
SHOLAT ISYA

1

GELAS SEBELUM
IMSAK

1

GELAS SETELAH
SHOLAT TARAWIH

1

GELAS SAAT
BUKA PUASA

1

GELAS
SEBELUM TIDUR



*Selamat Menjalankan
Ibadah Puasa*



Perumdam Tirta Satria



0811 261 5582 / 0811 272 4208



www.perumdams.com