

TIP KESIHATAN DI BULAN RAMADHAN

- BANYAKKAN MINUM AIR TERUTAMA AIR **KOSONG**
- ELAKKAN MINUMAN **BERKAFIEN**
- ELAKKAN **TIDUR YANG BERLEBIHAN**
- KURANGKAN MENGAMBIL MAKANAN YANG **BERGORENG DAN BERMINYAK**
- TIDAK BERLEBIHAN KETIKA **BERBUKA PUASA BAGI MENGELEKKAN PEMBAZIRAN**
- KURANGKAN MAKANAN YANG TERLALU **BEREMPAH DAN PEDAS**
- LEBIHKAN PENGAMBILAN **BUAH-BUAHAN DAN SAYUR-SAYURAN**

