

diet sehat
dengan
berpuasa

- Selain mendapatkan pahala di bulan yang berkah, berpuasa juga bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan menjadi alternatif menurunkan BB yang tidak menimbulkan biaya tambahan dibandingkan dengan time restricted feeding -

Batasi Waktu Makan
Perbanyak Waktu Ibadah!!



UIN Alauddin Makassar



FKIK



Kesehatan Masyarakat

DIET ? TIME RESTRICTED FEEDING or PUASA RAMADHAN



Tahukah Kamu ?

Puasa di bulan Ramadhan dapat menjadi alternatif menggantikan salah satu konsep diet yaitu Time Restricted Feeding

FYI :

Time Restricted Feeding adalah konsep diet terbaru dengan mengurangi waktu antara asupan kalori pertama dan terakhir yang dikonsumsi setiap harinya

And

Time Restricted Feeding dan Puasa di bulan Ramadhan memiliki banyak karakteristik yang sama dan sama-sama memiliki manfaat yang positif bagi kesehatan



Dapat sehatnya
Dapat pahalanya



Manfaat Berpuasa



- menurunkan berat badan
- menurunkan kadar gula darah dan resistensi insulin
- menjaga kesehatan jantung
- meningkatkan metabolisme tubuh
- mengurangi risiko diabetes



Manfaat Time Restricted Feeding

- menurunkan berat badan
- mencegah kenaikan berat badan yang berlebihan
- mengurangi lemak pada tubuh
- memperbaiki toleransi glukosa dan resistensi insulin

