

## Menjaga Kesehatan Setelah Lebaran

Setelah merayakan Lebaran, biasanya kita akan banyak menyantap makanan. Kebanyakan [makan](#) ditakutkan bisa menimbulkan beberapa penyakit. Bisa jadi melalui kadar gula yang terlalu tinggi, Makan makanan berlemak yang berlebihan. Nah, berikut [tips](#) menjaga [kesehatan](#) setelah lebaran yaitu:

### **Melanjutkan puasa setelah Lebaran.**

Cara paling mudah dan berpahala, kita bisa melanjutkan puasa setelah Lebaran. Hal ini bisa mempertahankan [berat badan](#) yang sudah turun. Misalnya kita puasa Syawal 6 hari atau bagi [wanita](#) bisa langsung mengqodho puasa Ramadhannya.

### **Jangan balas dendam.**

Biasanya, setelah berpuasa selama sebulan penuh. Kebanyakan orang akan [makan](#) banyak. Misalnya [makan](#) kue-kue lebaran yang masih ada ataupun

makan-makanan yang berat. Nah, kita tidak boleh balas dendam dengan [makan](#) sesuka hati. Hindari "kalap" saat menikmati sajian lebaran.

### **Pilih [air](#) putih.**

Setelah merayakan Lebaran, kita sebagai umat [muslim](#) masih bersilaturahmi hingga hari ketujuh lebaran. Alangkah baiknya, pilihlah [air](#) putih ketika bertamu.

Hal ini bisa mengontrolmu agar tidak berlebihan [makan](#) dan tetap menjaga kesehatan. Setidaknya metabolisme tubuh akan jadi lebih cepat, sehingga kalori yang dikonsumsi tidak akan menumpuk dan menyebabkan penimbunan [lemak](#) di badan.

Selain itu, dengan konsumsi [air](#) putih yang pas, kita akan lebih cepat merasa kenyang, jadi godaan untuk menambah dan terus-terusan mengunyah cemilan akan berkurang.