

Health Talk Yakes Regional 5 Surabaya



Surabaya – Sehat selama menjalankan puasa di bulan Ramadhan menjadi keinginan setiap orang, apa saja yang harus kita lakukan selama menjalankan puasa di bulan Ramadhan ini?.

Rabu, (8/5) bertempat di Klinik Pratama Ketintang dan Klinik Pratama Kanwa dilaksanakan *Health Talk* (ceramah kesehatan). *Health Talk* ini rutin diadakan dua kali dalam sebulan. Harpy Juniarko selaku Instruktur Pola Aktivitas di regional V Surabaya berkesempatan menjadi pembicara *Health Talk* Di Klinik Pratama Ketintang dan mengangkat tema “Pola Aktifitas di Bulan Puasa”. Harpy menyampaikan, walaupun kita berpuasa jangan sampai menjadi alasan untuk tidak berolahraga. Selain memberikan materi dijelaskan juga olah raga apa saja yang boleh dilaksanakan selama puasa serta contoh gerakannya.

Pada waktu yang sama di Klinik Pratama Kanwa yang bertugas untuk menjadi pembicara adalah Laili Rohmah ahli Gizi di Regional V Surabaya. Laili menyampaikan, selama puasa kita harus bisa mengatur pola makan kita agar tidak berdampak buruk pada kesehatan. Dengan Tema “Pola Makan Sehat di Bulan Puasa” Laili berpesan kepada peserta Yakes yang hadir di acara tersebut untuk menjaga asupan makanan dan usahakan makan makanan yang banyak mengandung serat, ditambah asupan buah-buahan.

Semoga dengan adanya *Health Talk* ini peserta Yakes Telkom mampu menjaga kesehatan dengan tetap menjaga pola aktivitas yang sudah disarankan dan juga menjaga asupan makanan sesuai dengan porsinya. Selamat menjalankan ibadah puasa Ramadhan, semoga diberikan kesehatan serta kelancaran selama berpuasa dan semoga amal ibadah kita selama bulan suci Ramadhan diterima oleh Allah SWT. (YKS05-01)

Rabu, 08 Mei 2019 - 10:08

<http://www.yakestelkom.or.id/berita/view/health-talk-yakes-regional-5.773.html>