

## Programa para antes, durante y después del Ramadán

### Objetivos:

- Mantener una buena salud durante el mes del Ramadán.
- Mantener un peso saludable durante el mes del Ramadán.
- Asegurar la ingesta adecuada de nutrientes esenciales durante el mes del Ramadán.
- Promover un estilo de vida saludable y equilibrado durante y después del mes del Ramadán.

### Puntos a desarrollar:

#### Preparación previa al Ramadán:

- Concienciación sobre la importancia de llevar una alimentación saludable y equilibrada durante el mes del Ramadán.
- Realización de un chequeo médico previo al inicio del Ramadán para asegurarse de que se está en buenas condiciones de salud.

#### Planificación de las comidas y horarios de ayuno para el mes del Ramadán.

#### Alimentación durante el Ramadán:

- Consumo de alimentos ricos en nutrientes como frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, carnes magras, pescado y lácteos.
- Evitar los alimentos procesados y ricos en grasas y azúcares.
- Consumir una dieta equilibrada y variada durante las comidas de iftar y suhoor.
- Asegurarse de beber suficiente agua durante las horas de no ayuno.

#### Ejercicio físico durante el Ramadán:

- Realizar actividad física moderada durante las horas de no ayuno, como caminar o hacer yoga.
- Evitar la actividad física intensa durante las horas de ayuno.

#### Salud mental durante el Ramadán:

- Promover el bienestar emocional y reducir el estrés mediante la meditación y la relajación.
- Mantener una actitud positiva y estar rodeado de amigos y familiares durante el mes del Ramadán.

#### Después del Ramadán:

- Retomar gradualmente la actividad física intensa después del mes del Ramadán.
- Continuar con una alimentación saludable y equilibrada.
- Realizar un chequeo médico para asegurarse de que se ha mantenido una buena salud durante el mes del Ramadán.