

# **PUASA RAMADHAN**

## **Materi puasa ramadhan**

Puasa di bulan Ramadhan bukan hanya tentang menahan lapar dan haus, tetapi juga melatih kita hidup lebih sehat dan disiplin. Saat berpuasa, kita belajar mengatur waktu makan, menjaga pola hidup, serta mengendalikan diri dari hal-hal yang tidak baik. Kebiasaan ini membuat tubuh menjadi lebih sehat dan pikiran lebih tenang. Dengan disiplin menjalankan puasa, kita juga melatih diri menjadi pribadi yang kuat, teratur, dan lebih baik setiap harinya.