



🏠 (/) » BERITA (/BERITA) » Sebelum berbuka masa sesuai untuk menurunkan berat badan.

Senarai Berita (/berita)

## Sebelum berbuka masa sesuai untuk menurunkan berat badan.

Oleh: Nurul Ezzaty Mohd Azhari



SERDANG, 21 April - Umum mengetahui bahawa tiada halangan untuk bersenam sepanjang bulan Ramadan yang penuh mulia ini.

Timbalan Pengarah Akademi Sukan (Pengembangan Atlet dan Staf), Universiti Putra Malaysia (UPM), Muhamad Malik Ahmad Tobias berkata bersukan ketika berpuasa membolehkan individu itu lebih cepat membakar kalori dan menurunkan berat badan.

"Waktu yang sesuai adalah sebelum berbuka. Ini adalah waktu yang paling baik bagi mereka yang mahu menurunkan berat badan kerana waktu ini kita akan membakar lemak dan menggunakan sisa tenaga.

"Setelah bersenam kita boleh makan semasa berbuka puasa dan makanan yang kita makan akan menggantikan tenaga yang telah hilang. Namun perlu diingatkan, kita tidak boleh memaksa diri kerana dikhuatiri akan berlakunya dehidrasi," katanya.

Beliau menyarankan tempoh senaman dilakukan tidak melebihi 60 minit asalkan tidak letih dan pening semasa melakukan senaman bagi memastikan tubuh badan kekal bertenaga sepanjang hari.

Katanya, selepas berbuka puasa juga adalah waktu yang baik untuk melakukan senaman dan durasi senaman boleh lebih daripada 60 minit.

"Tetapi untuk bersenam selepas berbuka kita perlu memastikan makanan yang dimakan telah dihidam dengan baik.

"Bagi mereka yang mahu mengekalkan kesihatan dengan optimum, senaman hendaklah dilakukan dengan intensiti yang rendah atau ringan. Bersenam selepas sahur adalah baik untuk menjaga kecergasan badan sepanjang bulan Ramadan," ujarnya.

Tambah beliau, lazimnya bagi seorang atlet mereka tiada masalah untuk melakukan senaman pada waktu pagi memandangkan badan mereka sudah terbiasa dengan latihan.

Bagaimanapun, beliau menasihatkan agar setiap individu yang berpuasa tidak bersenam secara berlebihan bagi membolehkan aktiviti lain dapat dilakukan sehingga tiba waktu berbuka puasa. - UPM

Tarikh Input: 21/04/2022 | Kemaskini: 21/04/2022 | hairul\_nizam

### PERKONGSIAN MEDIA

(https://www.addtoany.com/share?url=https%3A%2F

%2Fwww.upm.edu.my%2Fberita%2Fsebelum\_berbuka\_masa\_sesuai\_untuk\_menurunkan\_berat\_badan-66542&

title=Sebelum%20Berbuka%20Masa%20Sesuai%20Untuk%20Menurunkan%20Berat%20Badan.

%20%7C%20Universiti%20Putra%20Malaysia)

(/#facebook) (/#twitter) (/#linkedin) (/#email) (/#copy\_link) (/#wordpress)

(/#print)

### LIHAT JUCA



UPM cemerlang rangkul sembilan pingat emas ITEX 2022 (/berita /upm\_cemerlang\_rangkul\_sembilan\_pingat\_emas\_itex\_2022-66880)



"Jangan pergi nurseri tanpa pengetahuan"- Pakar Landskap UPM (/berita /jangan\_pergi\_nurseri\_tanpa\_pengetahuan\_pakar\_landskap\_upm-66855)



UPM terima kunjungan dari delegasi Kazakistan dan Uzbekistan bincang peluang kerjasama (/berita /upm\_terima\_kunjungan\_dari\_delegasi\_kazakistan\_dan\_uzbekistan\_bincang\_peluang\_kerjasama-66830)



Universiti Putra Malaysia  
43400 UPM Serdang  
Selangor Darul Ehsan

+603-9769 1000

---

pspk@upm.edu.my (mailto:pspk@upm.edu.my)

Entiti Kami

Dokumen

Berita

Tetapan

**HUBUNGI KAMI**

Universiti Putra Malaysia  
43400 UPM Serdang  
Selangor Darul Ehsan  
MALAYSIA

+603-9769 1000

pspk@upm.edu.my

TALIAN KECEMASAN  
BAHAGIAN KESELAMATAN  
UPM (24 JAM)  
03-9769 7990 | 03-9769 7470  
|  
03-9769 1999

**PERKHIDMATAN DALAM TALIAN**

Sistem Permohonan ke Luar Negara  
(http://bursar1.upm.edu.my/spln/)

Sistem Ilmu Sumber Manusia (SISMAN)  
(http://www.sisman.upm.edu.my/)

KM Portal (http://km.upm.edu.my/  
kmportalweb/portal/  
render.action?method=home)

Jawatan Kosong (http://spj.upm.edu.my/)

Sistem Baik Pulih ICT  
(http://zonict.upm.edu.my/)

Putra Learning Hub  
(http://learninghub.upm.edu.my/)

Sistem Pengurusan Perubatan  
(http://regmedic.upm.edu.my/)

Sistem E-Claim  
(http://eclaims.upm.edu.my/login/)

i-GIMS (staf)  
(http://www.sps.upm.edu.my:8080/igims/  
index.jsp)

i-GIMS (pelajar pascasiswazah)  
(http://sgsportal.upm.edu.my:8080/  
sgsportal/)

Sistem Maklumat Pelajar (pelajar  
pascasiswazah) (http://smp.upm.edu.my  
/smp/action/security/loginSmpSetup)

**PAUTAN LUAR**

Kementerian Pendidikan Malaysia  
(https://www.moe.gov.my/)

Perbadanan Tabung Pendidikan Tinggi  
Nasional (PTPTN)  
(http://www.ptptn.gov.my/)

Multimedia Super Corridor  
(https://mdec.my/msc-malaysia/)

Portal.myGovernment  
(https://www.malaysia.gov.my/)

Agensi Kelayakan Malaysia  
(https://www.mqa.gov.my/)

**PAUTAN PANTAS**

FAKULTI / PTJ / PENTADBIRAN (/entiti)

Statistik Transaksi Laman Web (http://www.upm.edu.my/  
/statistik)

Tender & Kontrak (http://etender.upm.edu.my/)

Laporan Piagam Pelanggan (http://www.upm.edu.my/  
/mengenai\_kami/maklumat\_korporat/  
/piagam\_pelanggan-8202)

Dasar UPM (http://www.pnc.upm.edu.my/mengenai\_kami/  
/dasar\_universiti-5601)

Sistem Pengurusan ISO (http://reg.upm.edu.my/spk\_upm/)

Dana Wakaf Ilmu (http://www.wazan.upm.edu.my)

Penerbitan UPM (http://www.upm.edu.my/kandungan/  
/Penerbitan\_UPM-29859)

UPM Flywire (https://landing-pages.flywire.com/  
/landing/upm)

Takwim UPM 2022 (https://pspk.upm.edu.my/upload/  
/dokumen  
/20220307083100TAKWIM\_UPM\_2022\_(KESELURUHAN).pdf)

BM ▾

Entiti Kami

Dokumen

Newsletter

Tetapan

Dasar Privasi (/footnote/dasar\_privasi-29949) Hakcipta (/footnote/hakcipta-29950) RSS (/rss) Penafian (/footnote/penafian-29938) © 2022 Universiti Putra Malaysia  
Bantuan (/footnote/bantuan-29937) UPM online (/footnote/upm\_online-38695) Dasar Keselamatan (/footnote/dasar\_keselamatan-29939)

LANGGAN MELALUI EMAIL  **HANTAR**

