MUTABAAH HARIAN PERSALINAN MARYAM BULAN

NAMA: **HPL/HPHT:**

No	Kegiatan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	Sholat Lail+ Doa																															
2	Sholat Fajr+ Doa																															
3	Sholat Subuh+ Doa																															
4	Dzikr Pagi																															
5	Olah Fisik, exercise, Senam maryam																															
6	Minum Madu (brp sendok)																															
7	Sarapan (tinggi protein)																															
8	Kurma (brp butir)																															
9	Dhuha (brp rakaat)+ Doa																															
10	Baca buku (brp hal)																															
11	Tilawah (brp hal/juz)																															
12	Tidur Siang (dlm jam)																															
13	Sholat Dhuhur+ Doa																															
14	Sholat Asar+ Doa																															
15	Dzikr Petang																															
16	Minyak zaitun (brp sendok)																															
17	Sholat Maghrib+ Doa																															
18	Makan sayur																															
19	Sholat Isya+ Doa																															
20	Family time (brp lama)																															
21	Muhasabah																															
22	Memeluk, ngobrol dengan suami																															
23	Memeluk, bercerita dengan anak																															
24	Bercerita/ ngobrol dg ortu/mertua																															
25	Pengajian online/ offline																															
26																																
27																																
28																																

BERSYUKUR, HUSNUDZON, JAGA KEBERSIHAN DIRI DAN LINGKUNGAN,BERDOA

(Silahkan tambahkan sendiri aktifitas yang diinginkan di kolom yang kososng)

By: Ibu Bergerak Foundation

MUTABAAH HARIAN PERSALINAN MARYAM BULAN

NAMA: **HPL/HPHT:**

No	Kegiatan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	Sholat Lail+ Doa																															
2	Sholat Fajr+ Doa																															
3	Sholat Subuh+ Doa																															
4	Dzikr Pagi																															
5	Olah Fisik, exercise, Senam maryam																															
6	Minum Madu (brp sendok)																															
7	Sarapan (tinggi protein)																															
8	Kurma (brp butir)																															
9	Dhuha (brp rakaat)+ Doa																															
10	Baca buku (brp hal)																															
11	Tilawah (brp hal/juz)																															
12	Tidur Siang (dlm jam)																															
13	Sholat Dhuhur+ Doa																															
14	Sholat Asar+ Doa																															
15	Dzikr Petang																															
16	Minyak zaitun (brp sendok)																															
17	Sholat Maghrib+ Doa																															
18	Makan sayur																															
19	Sholat Isya+ Doa																															
20	Family time (brp lama)																															
21	Muhasabah																															
22	Memeluk, ngobrol dengan suami																															
23	Memeluk, bercerita dengan anak																															
24	Bercerita/ ngobrol dg ortu/mertua																															
25	Pengajian online/ offline																															
26																																
27																																
28																																

BERSYUKUR, HUSNUDZON, JAGA KEBERSIHAN DIRI DAN LINGKUNGAN,BERDOA

(Silahkan tambahkan sendiri aktifitas yang diinginkan di kolom yang kososng)

By: Ibu Bergerak Foundation

MUTABAAH HARIAN PERSALINAN MARYAM BULAN

NAMA: **HPL/HPHT:**

No	Kegiatan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	Sholat Lail+ Doa																															
2	Sholat Fajr+ Doa																															
3	Sholat Subuh+ Doa																															
4	Dzikr Pagi																															
5	Olah Fisik, exercise, Senam maryam																															
6	Minum Madu (brp sendok)																															
7	Sarapan (tinggi protein)																															
8	Kurma (brp butir)																															
9	Dhuha (brp rakaat)+ Doa																															
10	Baca buku (brp hal)																															
11	Tilawah (brp hal/juz)																															
12	Tidur Siang (dlm jam)																															
13	Sholat Dhuhur+ Doa																															
14	Sholat Asar+ Doa																															
15	Dzikr Petang																															
16	Minyak zaitun (brp sendok)																															
17	Sholat Maghrib+ Doa																															
18	Makan sayur																															
19	Sholat Isya+ Doa																															
20	Family time (brp lama)																															
21	Muhasabah																															
22	Memeluk, ngobrol dengan suami																															
23	Memeluk, bercerita dengan anak																															
24	Bercerita/ ngobrol dg ortu/mertua																															
25	Pengajian online/ offline																															
26																																
27																																
28																																

BERSYUKUR, HUSNUDZON, JAGA KEBERSIHAN DIRI DAN LINGKUNGAN,BERDOA

(Silahkan tambahkan sendiri aktifitas yang diinginkan di kolom yang kososng)

By: Ibu Bergerak Foundation