

## 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	Dzibr 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	Dzibr 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 kosong]

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	Dzibr 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	Dzibr 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 kosong]

By: Ibu Bergerak Foundation