

# 2021-03

**2021-03-07 kapan waktu terbaik untuk makan ketika ingin berolahraga dan setelah olahraga**

**sumber :** [eatright.org](https://eatright.org) dan [livestrong.com](https://livestrong.com)

umumnya, tidak baik berolahraga ketika baru saja selesai makan. idealnya, kamu harus mengisi perut kamu 1 sampai 4 jam sebelum berolahraga, setiap orang berbeda-beda, coba praktekan dan cari waktu yang terbaik untuk tubuh kamu. waktu makan terbaik setelah olahraga sekitar 15 menit hingga 2 jam, tergantung seberapa berat kamu latihan, semakin berat latihan, makan tubuh kamu lebih perlu cepat diisi. makanan disini, baik sebelum dan sesudah berolahraga pastikan mengandung kalori dan protein.

---

**2021-03-23 f5bot - dapatkan sebuah surel ketika kamu disebut secara online!**

[f5bot](#) adalah sebuah layanan gratis yang akan mengirim surel ke kamu ketika kata kunci yang kamu pilih disebut di [reddit](#), [hacker news](#), atau [lobsters](#). gunakan f5bot untuk memonitor merek, proyek kamu, atau topik yang kamu pikir menarik.

f5bot sangat simpel:

daftarkan diri untuk mendapatkan sebuah akun

masukan sebuah daftar kata kunci

f5bot akan mengirim sebuah surel ke kamu ketika satu dari kata kunci yang sudah kamu pilih disebut di reddit, hacker news, atau lobsters

layanan ini sepenuhnya gratis. tidak ada batasan penggunaan.

punya pertanyaan? lihat [soal sering ditanya](#).

siap untuk mencobanya? [daftar sekarang!](#)

---

**2021-03-26 introducing gnome 40**

[youtube](#)

---

Revision #3

Created 22 October 2024 21:49:20 by Arsan

Updated 23 October 2024 11:46:50 by Kumo