Mi apreciado, Al-lah le bendiga y le dé paz, me aconsejó hacer tres cosas: ayunar tres días de cada mes; hacer dos rakas a media mañana (rezo del duha); y hacer la oración impar (witr) antes de ir a dormir.

De Abu Huraira, Al-lah esté complacido con él, que dijo: “Mi apreciado, Al-lah le bendiga y le dé paz, me aconsejó hacer tres cosas: ayunar tres días de cada mes; hacer dos rakas a media mañana (rezo del duha); y hacer la oración impar (witr) antes de ir a dormir”.

[Hadiz auténtico (sahih)] [Registrado por Al-Bujari y Muslim]

Este noble hadiz abarca tres grandes consejos del Mensajero del Al-lah. Primero: procurar ayunar tres días de cada mes, puesto que la buena acción se multiplica por diez, así el ayuno de tres días pasa a equivaler el ayuno de todo el mes. Se prefiere que estos días sean el trece, catorce y quince de cada mes, como mencionan algunos hadices. Segundo: hacer el rezo del duha o media mañana, de dos rakas como mínimo, especialmente en el caso de aquellas personas que no realizan el rezo de la noche cerrada, como el caso de Abu Huraira que se dedicó al estudio durante la primera parte de la noche. La mejor hora para realizar este rezo es antes del medio día, como se recogen en otro hadiz. Tercero: que quien no reza durante la última parte de la noche, debería hacer la oración impar (witr) antes de ir a dormir, para que no se le pase su hora.

http://www.sunnah.global/hadeeth/es/show/4538