“Ayunar tres días de cada mes es igual (en la recompensa) a ayunar todo el año".

De Abdullah Ibn Amru Ibn Al-As -que Al-láh esté complacido con ambos- narró que el Profeta -que la paz y las bendiciones de Al-láh sean con él- dijo: “Ayunar tres días de cada mes es igual (en la recompensa) a ayunar todo el año".
[Hadiz auténtico (sahih)] [Registrado por Al-Bujari y Muslim]

El piadoso compañero Abdullah ibn Amru -que Al-láh esté complacido con ambos- tomó la decisión de ayunar y continuar haciendo el ayuno voluntario, por ello cuando el profeta -que la paz y las bendiciones de Al-láh sean con él- le recomendó ayunar tres días de cada mes, porque equivale al ayuno de un año entero en la recompensa, ya que cada hasanah (recompensa) se multiplica por diez; entonces tres días se consideran igual a treinta (en la recompensa) y si ayuna cada mes tres días entonces [tal ayuno] equivale a un año entero.

http://www.sunnah.global/hadeeth/es/show/6017