Certes, le jeûne préféré par Allah est celui de Dâwud (sur lui la paix) et la prière préférée par Allah est celle de Dâwud (sur lui la paix). Il dormait la moitié de la nuit, priait un tiers et dormait un sixième. Et il jeûnait un jour sur deux.

‘Abdullah ibn ‘Amr ibn Al-‘Âṣ (qu’Allah l’agrée, lui et son père) relate que le Messager d’Allah (sur lui la paix et le salut) a dit : « Certes, le jeûne préféré par Allah est celui de Dâwud (sur lui la paix) et la prière préférée par Allah est celle de Dâwud (sur lui la paix). Il dormait la moitié de la nuit, priait un tiers et dormait un sixième. Et il jeûnait un jour sur deux. »

[Authentique] [Rapporté par Al-Bukhârî et Muslim]

ʿAbdullah ibn ʿAmr ibn Al-ʿÂṣ (qu'Allah l'agrée, lui et son père) informe du fait que la façon de jeûner et de prier qu’Allah, Exalté soit-Il, aime le plus sont celles pratiquées par le Prophète Dâwud (sur lui la paix). Il jeûnait un jour sur deux, ce qui permet à la fois de pratiquer l’adoration et de reposer son corps. Il dormait la moitié de la nuit, de sorte à se lever en forme pour l’adoration d’Allah, Exalté soit-Il, puis il priait un tiers de la nuit et dormait lors du dernier sixième, de sorte à être en forme pour l'adoration du début du jour. Voici donc la façon d’agir que le Prophète (sur lui la paix et le salut) a encouragée.

http://www.sunnah.global/hadeeth/fr/show/4541