Não antecipem o mês de Ramadhan jejuando um dia ou dois antes, exceto para alguém que já estava acostumado a jejuar (nesses dias), então pode jejuar

Abú Hurairah, que ALLAH esteja satisfeito com ele, narrou: O Mensageiro de ALLAH, que a paz e bênçãos de ALLAH estejam sobre ele, disse: «Não antecipem o mês de Ramadhan jejuando um dia ou dois antes, exceto para alguém que já estava acostumado a jejuar (nesses dias), então pode jejuar.»
[Sahih] [Bukhari e Musslim]

O Profeta (que a paz e bençãos estejam com ele) proibiu que um muçulmano jejue um ou dois dias antes do Ramadhan apenas por precaução, pois o início do jejum está vinculado á visão do crescente lunar. Não há necessidade de excessos, exceto para quem já tem o costume de jejuar regularmente, como álguem que jejue as segundas e quintas feiras. Também está incluído nisso os jejum obrigatório,como compensações e votos.

http://www.sunnah.global/hadeeth/pt/show/4508