Den som fastar året runt har egentligen inte fastat. Att fasta tre dagar varje månad är som att fasta hela året.”

'Abdullah ibn 'Amr ibn al-'As (må Allah vara nöjd med honom) sa: "Profeten sa: 'Fastar du verkligen hela året och står i bön hela natten?'" Jag svarade: "Ja." Han sa: "Om du gör så kommer dina ögon att bli insjunkna och din själ trött och matt. Den som fastar året runt har egentligen inte fastat. Att fasta tre dagar varje månad är som att fasta hela året.” Jag sa: ”Jag orkar mer än så.” Han sa: ”Fasta då som Dawud, han fastade en dag och bröt fastan nästa, och han flydde aldrig när han mötte fienden.”

[Autentisk] [Al-Bukhari och Muslim]

Profeten fick höra att 'Abdullah ibn 'Amr brukade fasta oavbrutet året runt och stå i bön hela natten. Han förbjöd honom detta och sa: ”Fasta och bryt fastan, stå i bön och sov.” Han förklarade att om man fastar hela året och står i bön hela natten leder det till att kroppen bryts ned. Ögonen blir trötta och insjunkna, själen matt och orkeslös. På så sätt uppnår man varken den fulla belöningen av fastan, eftersom man gått emot profetens vägledning, eller den återhämtning som brytandet ger. Profeten rådde honom istället till det som är balanserat, att fasta tre dagar i månaden, vilket motsvarar att fasta hela året, eftersom varje god handling multipliceras minimum tiofalt. 'Abdullah sa att han orkade mer. Då hänvisade profeten honom till den bästa fastan, Dawuds fasta, vilket är att fasta varannan dag. Detta är uthärdlig, ger kroppen styrka, och hindrar inte från andra viktiga handlingar som Jihad, där Dawud (frid vare över honom) aldrig vek undan.

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