Na verdade, o modo de jejuar mais apreciado por Allah foi também o do profeta Davi; eis que dormia a primeira metade da noite, e, seguindo uma norma, se levantava para as orações voluntárias, durante a terceira parte da noite, e, em continuação, voltava a dormir a sexta parte restante da noite. De igual maneira, costumava jejuar dia sim, dia não

Segundo Abdullah ibn Amr ibn Al-Áss - Que Allah esteja satisfeito com ele - relatou que o mensageiro de Allah - Que a paz e bençãos de Allah estejam sobre ele - disse: <>.
[Autêntico] [Acordado]

Neste hadith Abdullah ibn Amr - Que Allah esteja satisfeito com ele - informa através do profeta - Que a paz e bençãos de Allah estejam sobre ele - que o jejum e a oração mais apreciada por Allah - o Altíssimo - é o jejum e a oração do seu profeta Davi - Bençãos e paz estejam sobre ele -, e isso porque ele jejuava um dia sim e outro dia não; pelo que se alcança de adoração e conceder o corpo o seu sossego, e ele dormia na primeira metade da noite para que levantasse activo e leve para a adoração, rezava (orações voluntárias) na terceira parte da noite, em seguida, dormia a sexta parte restante da noite; para que seja activo para a adoração no começo do dia, e este é o modo que o profeta - Que a paz e bençãos de Allah estejam sobre ele incentivou.

http://sunnah.global/hadeeth/pt/show/4541