فإن ذلك صيام الدهر كله

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

وإن بحسبك أن تصوم كل شهر ثلاثة أيام، فإن لك بكل حسنة عشر أمثالها، فإن ذلك صيام الدهر كله

رواه البخاري

والأفضل أن تكون هذه الأيام هي الأيام البيض