

# 孕婦生活-活動強度

健康署闢謠時間

懷孕期間  
完全不運動對嗎？



還是要運動哦～ 強化肌肉好處多！

不只有加速產程，還可以降低  
難產、妊娠糖尿病、妊娠毒血症  
.....等孕期風險



HPA 衛生福利部  
國民健康署

廣告

- ◎每天運動**30**分鐘！
- ◎孕期產檢正常可以從事一般運動！
- ◎懷孕前有固定運動習慣可降低運動強度！
- ◎懷孕前沒有固定運動習慣可開始培養運動習慣！



# 孕婦生活-活動強度

依照個人的  
狀況來  
執行

活動強度-低  
散步  
瑜珈

活動強度-適度  
快走  
腳踏車  
慢跑

活動強度-高  
重量訓練  
有氧運動  
游泳  
爬山