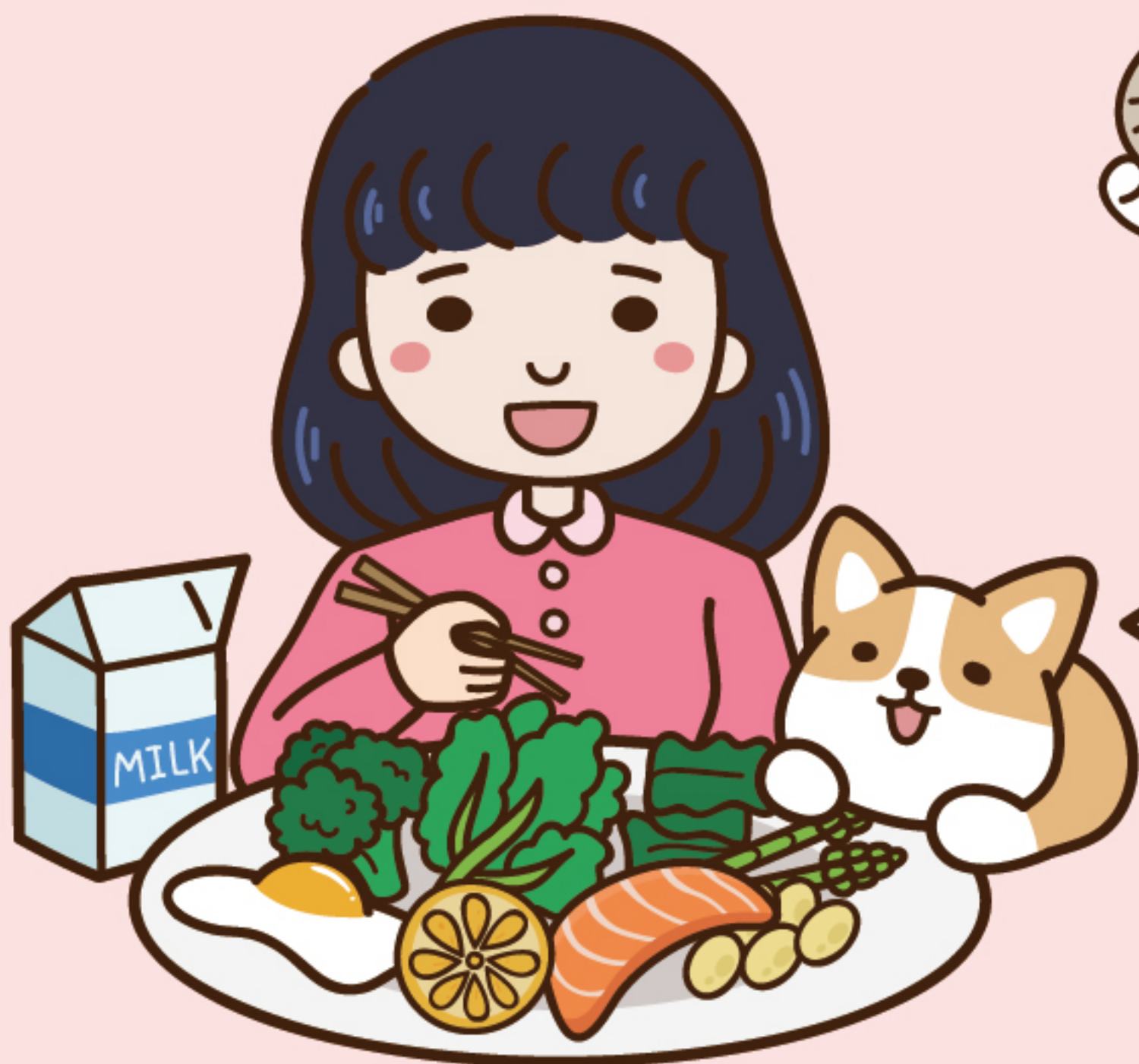


孕前3招 助您好孕

1 養成規律運動的健康生活型態。



2 均衡飲食，多攝取富含「葉酸」、「碘」、「鐵」、「維生素D」食物。



3 要做婚後孕前健康檢查喔!

