

Gweithgarwch corfforol i fenywod beichiog



Helpu i reoli magu pwysau



Helpu i leihau problemau pwysedd gwaed uchel



Helpu i atal diabetes yn ystod beichiogrwydd



Gwella ffitrwydd



Gwella cwsg



Gwella hwyliau

Ddim yn egniol?

Dechreuwch yn raddol

Eisoed yn egniol?

Daliwch ati

Gartref



**Drwy gydol beichiogrwydd
anelwch am
o leiaf**

150

munud

**o weithgarwch dwysedd cymedrol
bob wythnos**

Yma ac acw



Hamdden



Gwnewch weithgareddau **cryfhau cyhyrau** ddwywaith yr wythnos

Mae pob **gweithgaredd yn cyfrif**, mae pob munud yn cyfrif, mae mwy yn well

Dim tystiolaeth o niwed

Gwrandewch ar eich corff ac addaswch



Peidiwch â tharo'r bwmp