

Gweithgarwch corfforol i oedolion ac oedolion hŷn

Mae unrhyw lefel o weithgarwch yn gysylltiedig â buddion iechyd.



Gwella
Cwsg



Rheoli
Straen

Lleihau eich tebygrwydd o

-40% Diabetes Math II

-35% Clefyd cardiofasgwlaidd

-30% Cwmpiadau, iselder ac ati

-25% Poen yn y cymalau a'r cefn

-20% Canserau (colon a'r fron)



Cynnal
Pwysau Iach



Gwella
Ansawdd
Bywyd

Byddwch yn egniol bob dydd



Dechreuwch arni heddiw:
nid yw hi byth yn rhy hwyr

Mae unrhyw
weithgarwch yn
well na dim, ac
mae mwy yn
well eto

Mae pob munud
yn cyfrif



Anelwch am



NEU



**Dwysedd
cymedrol**
anadlu'n ddwysach
gallu i siarad

**dwysedd
egniol**
anadlu'n gyflym
anodd siarad

neu gyfuniad o'r ddau

I gadw'r cyhyrau, yr
esgyrn a'r cymalau'n gryf

**Magwch
nerth**



Magwch
nerth

2

ddiwrnod
yr wythnos

Ar gyfer oedolion hŷn

Gwellwch gydbwysedd

Dwywaith yr wythnos i leihau
eiddilwch a chwypadau



Lleihewch amser llonydd

Lleihau cyfnodau
o anweithgarwch

