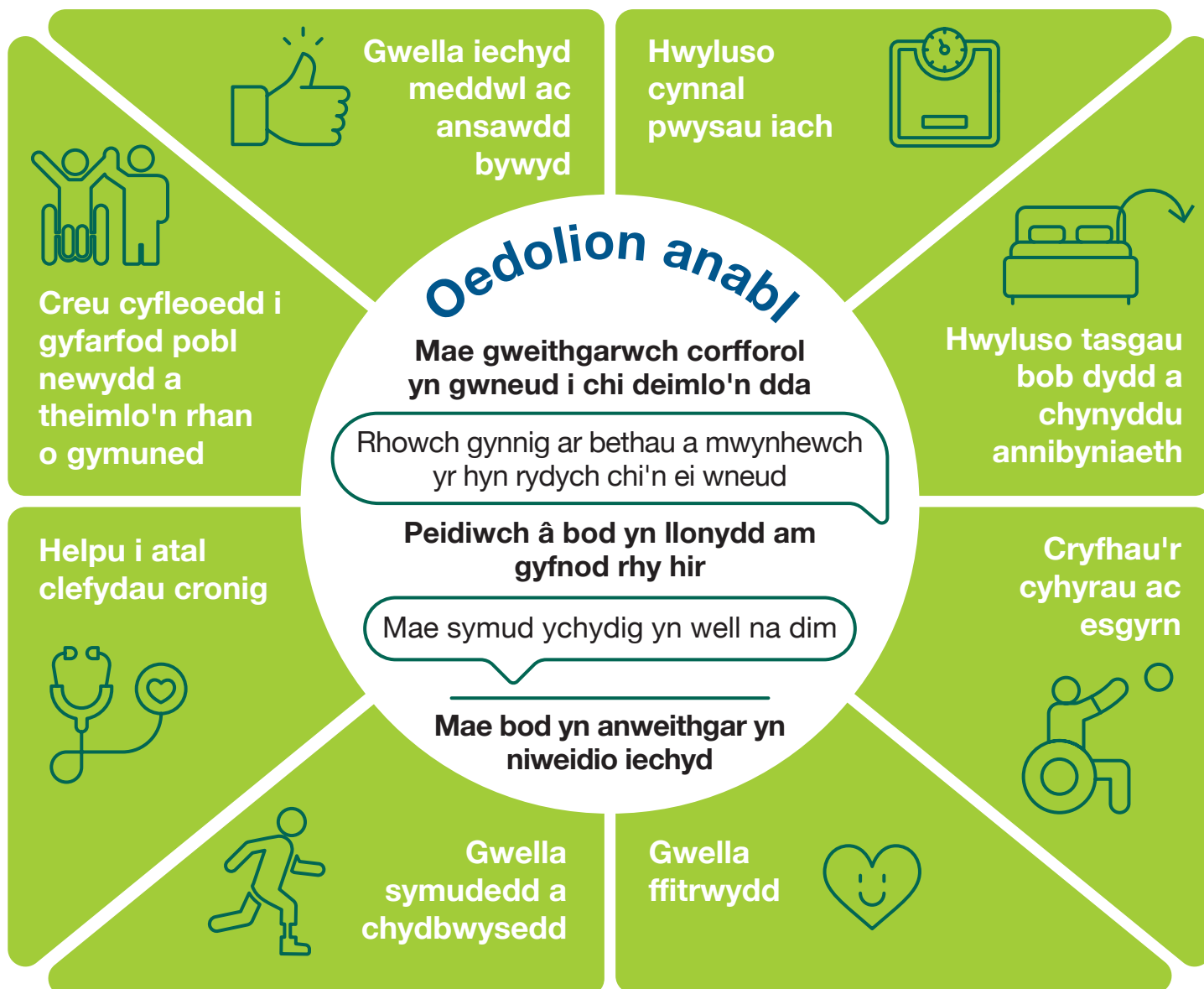


Gweithgarwch corfforol i oedolion anabl



Magu'r arfer o'i wneud bob dydd



Gwnewch weithgareddau cryfder a chydbwysedd ar o leiaf ddau ddiwrnod yr wythnos



Cofiwch y prawf siarad:



Er mwyn cael buddion sylweddol i'ch iechyd, anelwch at o leiaf 150 munud yr wythnos o weithgaredd dwysedd cymedrol.

Gallu siarad, ond nid canu = gweithgaredd dwysedd cymedrol



Anhawster siarad heb oedi = gweithgaredd dwysedd egniol

