

Manteision gweithgarwch corfforol i oedolion a phobl hŷn



LLES I IECHYD



GWELLA CWSG



CYNNAL PWYSAU IACH



RHEOLI STRAEN



GWELLA ANSAWDD BYWYD

Diabetes Math II

-40%

Clefyd cardiofasgwlaidd

-35%

Syrthio, Iselder a Dementia

-30%

Poen Cefn a Phoen Cymalau

-25%

Canserau (Y Colon a'r Fron)

-20%

LLEIHAW EICH SIAWNS O

Beth ddylech ei wneud?

I gael calon a meddwl iach

Cadw'ch cyhyrau, eich esgyrn a'ch cymalau'n gryf

Lleihau eich siawns o syrthio

Bod yn egnïol

Llai o Eistedd

Magu Cryfder

Gwella'r Cydbwysedd

EGNÏOL

CYMEDROL



RHEDEG



CERDDED



CHWARAEON



SEICLO



GRISIAU



NOFIO



TELEDU



SOFFA



CYFRIFIADUR



Y GAMPFA



IOGA



BAGIAU SIOPA



DAWNSIO



TAI CHI



BOWLIO

MUNUDAU'R WYTHNOS

75 NEU **150**

GWEITHGARWCH EGNÏOL

GWEITHGARWCH CYMEDROL

(ANADLU'N GYFLYM ANHAWSTER SIARAD)

(ANADLU MWY YN GALLU SIARAD)

NEU CYFUNIAD O'R DDAU

OSGOI EISTEDD AM AMSER HIR



DDIWRNOD YR WYTHNOS

Mae rhywbeth yn well na dim.

Gwnewch ychydig i ddechrau a chynyddu'n raddol: Mae 10 munud ar y tro o fudd.

DECHREUWCH HEDDIW: dyw hi byth yn rhy hwyr!