

Ymarfer corff i fenywod beichiog



Help i reoli pwysau



Help i leihau problemau pwysedd gwaed uchel



Help i atal diabetes yn ystod beichiogrwydd



Gwell ffitrwydd



Gwell cwsg



Gwell hwyliau

Ddim yn gwneud ymarfer corff?

Cofia ddechrau'n raddol

Eisoes yn gwneud ymarfer corff?

Dal ati!



Gweithgarwch sy'n cryfhau'r cyhyrau ddwywaith yr wythnos

Mae pob gweithgarwch yn cyfrif, mewn pyliau o 10 munud o leiaf

Dim arwydd o niwed

Gwrando ar dy gorff; gwna'r hyn sy'n bosib



Paid bwrw'r bola!