

Gweithgarwch corfforol ar gyfer oedolion ac oedolion hŷn

Mae'n fuddiol i iechyd	Mae'n lleihau eich siawns o ddatblygu	Diabetes math II	-40%
Gwella cwsg		Clefyd cardiofasgwlaidd	-35%
Mae'n cynnal pwysau iach		Cwypïadau, iselder a.y.b.	-30%
Mae'n rheoli straen		Poen yn y cymalau a'r cefn	-25%
Mae'n gwella ansawdd bywyd		Canserau (y colon a'r fron)	-20%

Mae rhywfaint yn dda, mae mwy yn well

Dechreuwch heddiw: nid yw hi byth yn rhy hwyr

Mae pob munud yn cyfrif

Byddwch yn egniol

o leiaf **150** munud

o weithgarwch dwyster cymedrol yr wythnos

cyfradd anadlu uwch yn gallu siarad

 Nofio
 Cerdded yn gyflym
 Beicio

Neu

gyfuniad o'r ddau

Datblygwch gryfder

ar o leiaf ddiwrnod yr wythnos

2

Y Gampfa

loga

Cario bagiau trwm

o leiaf **75** munud

o weithgarwch egnïol yr wythnos

anadlu'n gyflym anhawster siarad

 Rhedeg
 Chwaraeon
 Grisïau

i gadw'r cyhyrau, esgyrn a chymalau'n gryf

Lleihewch amser eisteddog i'r eithaf

Cymysgwch anweithgarwch ag ysbeidiau egnïol

Dawnsio

Bowls
 Tai Chi

Ar gyfer oedolion hŷn, i leihau'r siawns o eiddilwch a chwypïadau

Gwellhewch gydbwysedd
2 diwrnod yr wythnos