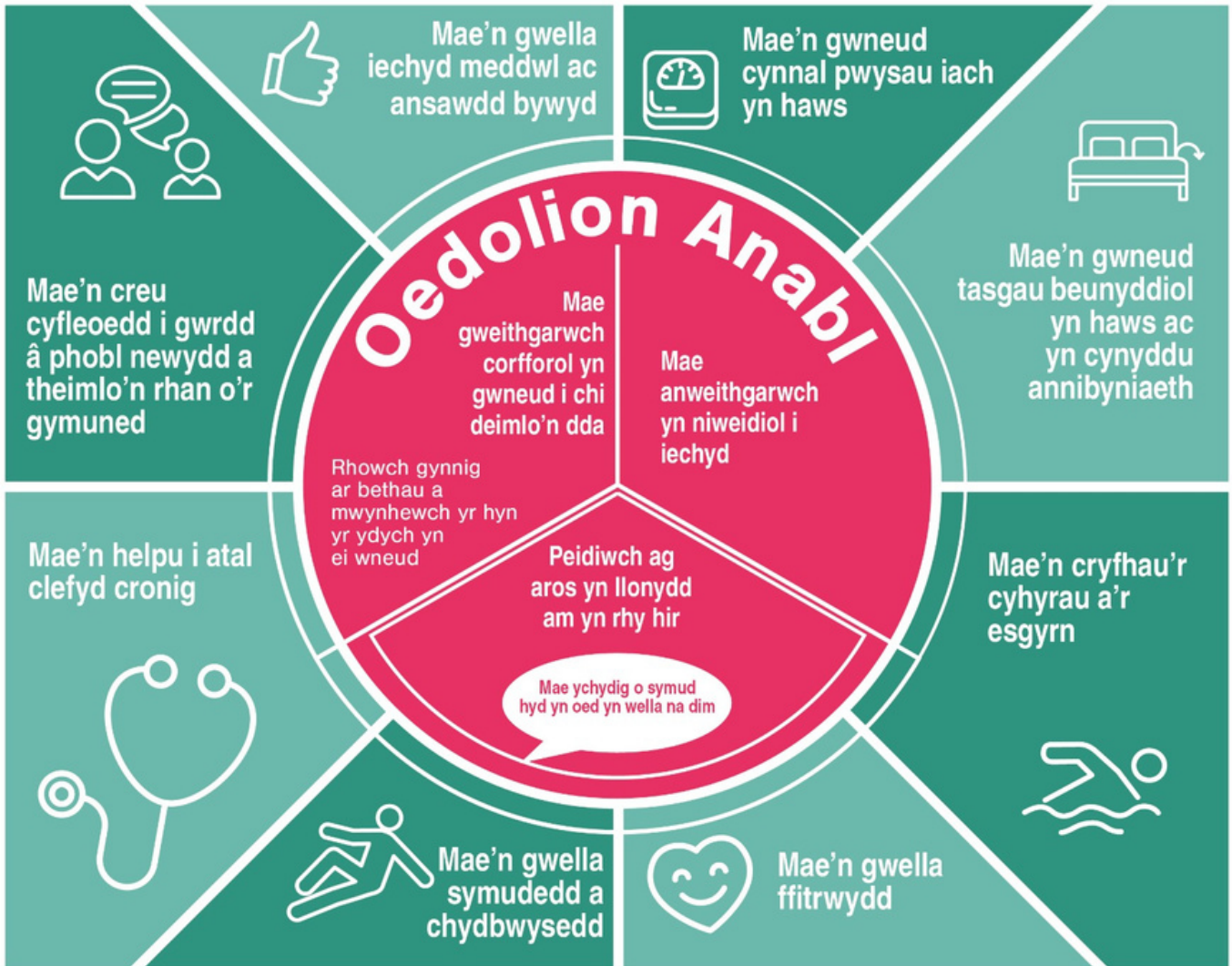


Gweithgarwch Corfforol

• ar gyfer •

Oedolion Anabl

• Trowch hyn yn arfer dyddiol •



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

Ar gyfer manteision sylweddol i iechyd anelwch at o leiaf 150 munud yr wythnos o weithgarwch dwyster cymedrol

Cofiwch y prawf siarad:



Yn gallu siarad ond nid canu = gweithgarwch dwyster cymedrol

Anhawster siarad heb oedi = gweithgarwch egniol

