

Rhesymau unigol dros ennill pwysau



Beth a faint o fwyd sy'n cael ei fwyta y **rhesymau** ydyn ni'n ei fwyta



Patrymau bwyta **afreolaidd**



Iechyd meddwl, problemau emosiynol, trawma



Lefelau gweithgaredd corfforol, amser a dreulir yn segur



Hormonau, cyflyrau iechyd eraill, meddyginiaethau



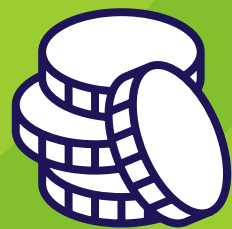
Diffyg cwsq



Geneteg a hanes teuluol



Ymdrechion blaenorol i gollu pwysau



Incwm



Ble rydych chi'n byw ac yn gweithio



Eich cymuned, amgylcheddau cymdeithasol, a mynediad at wasanaethau

Er y gall y ffactorau hyn wneud colli pwysau yn fwy heriol, mae'n bosib lleihau eich pwysau gyda'r newidiadau cywir i chi

**PWYSAU IACH
BYW'N IACH**
**HEALTHY WEIGHT
HEALTHY YOU**