

# Manteision gweithgarwch corfforol i oedolion a phobl hŷn



LLES I IECHYD



GWELLA CWSG



CYNNAL PWYSAU IACH



RHEOLI STRAEN



GWELLA ANSAWDD BYWYD

LLEIHAI EICH SIAWNS O

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%**

## 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



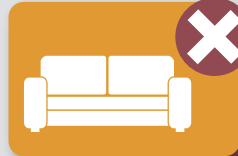
GRISIAU



NOFIO



TELEDU



SOFFA



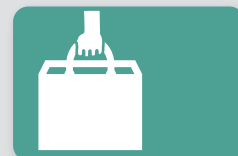
CYFRIFIADUR



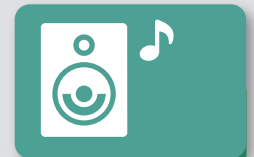
Y GAMPFA



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!