





Gweithgarwch corfforol ar gyfer oedolion ac oedolion hŷn

 Mae'n fuddiol i iechyd	Diabetes math II -40%
ZZ 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'n lleihau eich siawns o ddatblygu

Mae rhywfaint yn dda, mae mwy yn well

Dechreuwch heddiw: nid yw hi byth yn rhy hwyr

Mae pob munud yn cyfrif

Byddwch yn egnïol

