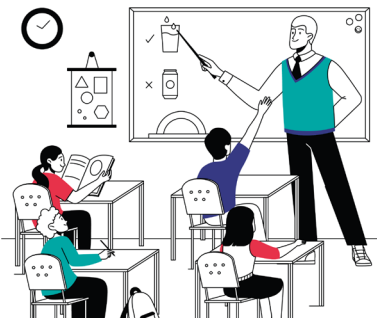




# 5 Awgrym Da ar gyfer Iechyd Meddwl a Llesiant

## 1. Yfa ddŵr

Yfa ddigon o ddŵr drwy gydol y dydd i sicrhau dy fod wedi dy hydradu yn dda, ac osgoi yfed coffi neu ddiodydd melys, all ddirywio dy lefelau egni



## 2. Ymarfer corff

Gall mynd am dro yn yr awyr agored, mynychu dosbarth ioga, cymryd y grisiau neu fynd i'r gampfa fod yn ffyrdd o ymarfer corff sydd yn ein helpu i ymlacio a chael gwared ar straen



## 3. Cymera Egwyl

Cofia gymryd egwyl rheolaidd o ba bynnag dasg wyt ti'n canolbwyntio arni, yn enwedig o sgriniau cyfrifiadur a dy ffôn symudol



## 4. Anadla

Gall anadlu meddylgar dy helpu i ymlacio. Ceisia gymryd anadliadau dwfn, araf i mewn trwy dy drwyn ac allan trwy dy geg



## 5. Cysyllta

Os wyt ti'n cael trafferth gyda rheoli straen, cofia siarad â rhywun rwyd ti'n ymddiried ynddynt. Gallant fod yn ffrind neu'n aelod o'r teulu neu'n rhywun proffesiynol

