

# Cylchlythyr Iechyd a Lles Mehefin 2018

## Cadw'n egniol ac iach

Mae wedi'i brofi fod ymarfer rheolaidd yn eich helpu i leihau'r risg o salwch cronig megis afiechyd y galon, y clefyd siwgr math 2 a strôc. Mae ymchwil yn dangos y gall gweithgaredd corfforol hefyd hybu hunan-barch, hwyliau, ansawdd cwsg ac egni.

Mae Sefydliad Prydeinig y Galon (SPG) yn egluro y gall gweithgaredd corfforol helpu lleihau eich perygl o afiechyd y galon. Gall hefyd eich helpu i reoli eich pwysau, lleihau pwysau gwaed a cholesterol a gwella eich iechyd meddyliol - gan eich helpu i edrych a themlo yn ardderchog!



### Mae ganddynt gynllun "9 ffordd o ddod yn fwy egniol"

- Dechreuwch ar raddfa fechan** - Mae canllawiau'r llywodraeth yn argymhell y dylech wneud o leiaf 150 munud o weithgaredd erobig cymedrol yr wythnos. Os ydych hyn yn ymddangos yn llawer peidiwch â phoeni, medrwy ei dorri i fyny yn sesiynau deg munud drwy gydol y dydd ac adeiladu ar hynny. Mae gan SPG ymarferion sy'n para am 10 munud y medrwy wneud o gysur eich lolfa eich hun. <https://youtu.be/O5YX5xg8Seg>
- Byddwch yn realistig ynglŷn â'ch nodau** - gosodwch nodau realistig i chi eich hun sydd yn benodol ac yn hawdd i'w cyflawni. E.e. gosodwch nod o gerdded 30 munud pob dydd neu dysgwch sut i nofio.
- Gwnewch ymarfer yn rhan o'ch dydd** - Cynlluniwch amser i wneud rhyw weithgaredd corfforol sydd yn ffitio i mewn gyda gweddill eich dydd. Peidiwch â phoeni os collwch ddiwrnod, gwnewch yn siŵr eich bod yn dechrau eto'r diwrnod canlynol.
- Daliwch i symud** - Mae pob gweithgaredd yn cyfri, felly edrychwch allan am gyfleoedd i fod yn egniol yn ystod y dydd. Defnyddiwch y grisiau yn hytrach na'r lifft, cerddwch i'r siop yn ystod eich awr ginio yn lle mynd yn y car.
- Does dim rhaid i chi wneud pob dim ar eich pen eich hun** - Gwahoddwch ffrindiau ac aelodau o'r teulu i gymryd rhan i wneud gweithgareddau yn fwy o hwyl, cymdeithasol a phleserus. Daliwch i fyny gyda ffrindiau drwy fynd am dro neu gymryd y plant i nofio.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael digon o amrywiaeth** - gwnewch restr o'r gweithgareddau rydych yn eu mwynhau a dewiswch weithgaredd gwahanol i'w wneud pob wythnos. Y ffordd hon rydych yn amrywio eich gweithgareddau ac yn llai tebygol o ddiflasu a cholli diddordeb.
- Rhowch nodiadau i'ch atgoffa mewn man lle y medrwy eu gweld** - Ysgogwch eich hun i fod yn fwy egniol yn gorfforol drwy gadw nodiadau i'ch atgoffa o gwmpas y tŷ.
- Cadwch lygad ar eich cynnydd.** - Defnyddiwch fesurydd camau neu ap ar eich ffôn i gyfri'r nifer o gamau a gerddwch bob dydd. Mae cerdded yn weithgaredd delfrydol ac mae am ddim.
- Gwobrwywch eich hun!** - Cydnabyddwch pan fod wedi cyflawni eich nodau, a gwobrwywch eich hun.



Y gyfrinach i ddod yn heini am ddim yw defnyddio pob cyfle i fod yn egniol. Mae gan NHS Choices amrywiaeth o adnoddau i'ch helpu i gadw'n egniol ac iach!

Mae ganddynt dudalen wedi ei neilltuo o'r enw [NHS Fitness Studio](#) sydd â dewis o fideos ymarfer ar-lein.

Medrwy ddewis o blith 24 fideo wedi eu harwain gan hyfforddwyr o'r categorïau erobeg, cryfder ac ymwrthiant, pilates ac ioga sy'n amrywio o 10 - 45 munud. Mae yna ymarferion i dynhau eich abs, codi cyfradd eich calon, tynhau rhan uchaf eich breichiau a llawer mwy.

Mae'r holl rwtinau ymarfer yn cyfrif tuag at ganllawiau'r gweithgaredd corfforol wythnosol a argymhellir gan y Llywodraeth.



Mae gan y GIG (Gwasanaeth Iechyd Gwladol) hefyd gynllun rhedeg ar gyfer dechreuwyr rhonc. Mae rhedeg yn ardderchog ar gyfer colli pwysau, gwella sut mae'r galon a'r ysgyfaint yn gweithio, cryfhau esgyrn, a rhoi ymdeimlad cyffredinol o les i rywun.

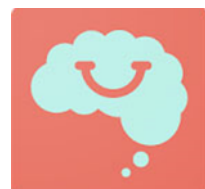
Mae'r cynllun yn rhedeg am naw wythnos ac yn cynnwys rhedeg tair gwaith yr wythnos gyda diwrnod o orffwys rhwng pob un.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar [Couch to 5K](#)

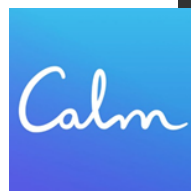
Apiau



Insight Timer



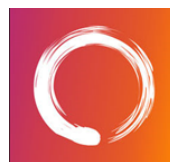
Smiling Mind



Calm



Headspace



Mind Body



Meditation Pro



The Mindfulness App