

Pum Ffordd at **Les Gwent**



Gwent Five Ways to **Well-being**

bod yn fywoig

Mynd am dro neu i redeg. Mynd allan i'r awyr agored. Beicio. Chwarae gêm. Garddio. Dawnsio. Mae ymarfer corff yn gwneud i chi deimlo'n dda. Ond y peth pwysicaf yw dod o hyd i weithgarwch corfforol rydych yn ei fwynhau ac sy'n addas i lefel eich symudedd a'ch ffitrwydd.

be active

Go for a walk or run. Step outside. Cycle. Play a game. Garden. Dance. Exercising makes you feel good. Most importantly, discover a physical activity you enjoy and one that suits your level of mobility and fitness.

connect be active **take notice** keep learning **give**
cysylltu bod yn fywiog bod yn sylwgar dal ati i ddysgu rhoi

Pum ffordd syml i deimlo'n iachach a hapusach **Five simple ways to feel healthier and happier**

Fy nodau ar gyfer bod yn fywiog yw... My goals for getting active are...

Beth ydw i'n mynd i'w wneud? What am I going to do?

Pryd ydw i'n mynd i'w wneud? When am I going to do it?

Ble ydw i'n mynd i'w wneud? Where am I going to do it?