



#### Allwedd



Cysylltu



Dal ati i Ddysgu



Bod yn Fywiog



Rhoi



Bod yn Sylwgar

## Bod yn Fywiog

Defnyddiwch y ddalen hon i gael syniadau ynglŷn â sut i fod yn fywiog a thiciwch nhw pan fyddwch wedi'u gwneud!

- Defnyddiwch y grisiau yn hytrach na'r lifft
- Parciwch mor bell â phosibl o ben eich taith
- Defnyddiwch drafnidiaeth gyhoeddus yn hytrach na gyrru
- Ewch oddi ar y bws un arosfan yn gynharach
- Cerddwch fwy, gall mesurydd camau eich helpu i weld faint o gamau rydych yn eu gwneud pob dydd
- Beiciwch i'r gwaith
- Dewch o hyd i gyfaill ymarfer corff er mwyn cynnal eich cymhelliant
- Ewch i ddosbarth ymarfer corff
- Ewch i siopa yn y dref neu'r archfarchnad yn hytrach na siopa ar y rhyngwrwyd
- Chwaraewch gerddoriaeth pan fyddwch yn gwneud gwaith tŷ a dawnsio ar yr un pryd!

#### Sut arall allech chi fod yn fywiog?

I gael rhagor o wybodaeth a chynghorion ar sut i ofalu am eich lles, ewch i: [melo.cymru](https://melo.cymru)