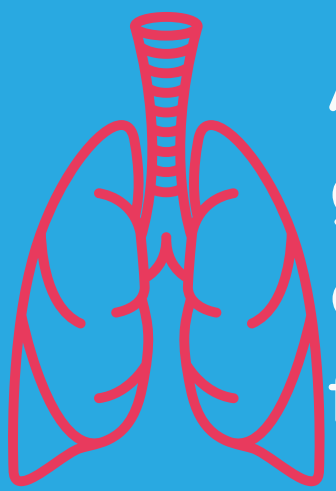


TOP TIPS CADW'N YSTWYTH



Paid gadael i'r corff ddioddef drwy eistedd yn dy gadair pob awr o'r dydd - dilyn y tips hyn i drïo cadw'n ystwyth

1 Symudiadau Syml - Cofia symud yn gyson yn ystod y diwrnod gwaith - o leiaf 5 munud o symud am bob awr o eistedd i gadw'r gwaed yn llifo a rhoi hwb i dy egni a dy sgiliau canolbwyntio.



2 Anadlu - Os wyt yn teimlo o dan straen, arafa dy anadl. Tria gyfri 4 wrth anadlu i mewn a 6 wrth anadlu allan (modd addasu'r cyfri os yw'n teimlo'n rhy hir/byr). Gwna hyn am 2 funud i ddechrau, gan ymestyn yr hyd i 5 munud dros amser.

2

3

Yfed dwr. Beth bynnag wyt ti'n ei wneud - yfa digon o ddwr. Ceisia yfed 2 litr y dydd drwy gadw potel wrth dy ymyl.



4 Haul - Mae Fitamin D ddaw o'r haul, yn dda ar gyfer dy system imiwedd ac esgyrn. Cer allan i'r haul sydd yn help i wella dy hwyl ac yn rhyddhau tensiwn.

4

5

Ymlacio - Mae cymryd amser i ymlacio yn ystod dy ddydd yn rhoi hwb i'th greadigrwydd ac yn dy helpu i weithio'n fwy effeithlon.



MENTRAU IAITH

