

Gweithgarwch corfforol i fenywod ar ôl genedigaeth (rhwng geni a 12 mis)



Amser i chi eich hunain – mae'n lleihau gofidiau ac iselder



Mae'n helpu i reoli pwysau a chyrraedd yr un pwysau â chyn y beichiogrwydd



Mae'n gwella tyndra a chryfder cyhyrau'r bol



Mae'n gwella ffitrwydd



Hwyliau gwell



Gwella cwsg

Ddim yn egniol?

Dechreuwch yn raddol

Wedi bod yn egniol o'r blaen?

Ailddechreuwch yn raddol

Hwnt ac yma

Hamdden

anelwch at
o leiaf

150

munudau
o weithgarwch dwyster cymedrol
pob wythnos

Gartref

Dechreuwch ymarferion llawr y pelfis cyn gynted ag y gallwch a daliwch i'w gwneud yn ddyddiol

Gweithiwch yn ôl bob yn dipyn at wneud gweithgareddau cryfhau'r cyhyrau ddwywaith yr wythnos

Mae'n ddiogel bod yn egniol. Nid oes unrhyw dystiolaeth o niwed ar gyfer menywod ôl-enedigol

Gan ddibynnu ar eich profiad esgor gwrandewch ar eich corff a dechreuwch yn ysgafn



Gallwch fod yn egniol wrth fwydo ar y fron