

# Ymarfer corff i fenywod beichiog



Help i reoli pwysau



Help i leihau problemau pwysedd gwaed uchel



Help i atal diabetes yn ystod beichiogrwydd



Gwell ffitrwydd



Gwell cwsg



Gwell hwyliau

**Ddim yn gwneud ymarfer corff?**

Cofia ddechrau'n raddol

**Eisoes yn gwneud ymarfer corff?**

Dal ati!



Gweithgarwch sy'n cryfhau'r cyhyrau ddwywaith yr wythnos

Mae pob gweithgarwch yn cyfrif, mewn pyliau o 10 munud o leiaf

**Dim arwydd o niwed**

**Gwrando ar dy gorff; gwna'r hyn sy'n bosib**



**Paid bwrw'r bola!**