



Awgrymiadau  
cyflym ar  
les yn y  
gweithle

**Bwyta** Gnewch yn siwr eich bod yn yfed digon a pheidiwch â cholli pryd o fwyd. Cymerwch egwyl cinio, i ffurdd o'ch desg os gallwch.

**Cysgu** Symudwch ddyfeisiau electronig allan o'ch amgylchedd cysgu a pheidiwch ag edrych arnynt yn y gwely.

**Rhannu** Trafodwch broblemau gydag eraill a gofynnwch os bydd angen help arnoch.

**Symud** Dewiswch fath o ymarfer corff rydych yn ei fwynhau fel y byddwch yn parhau i'w wneud.

**Ymlacio** Manteisiwch ar y cyfle i gael munud o dawelwch, cyfnod o lonyddwch.

Edrychwch ar ein hadnoddau yn [www.mind.org.uk/workplace/workplace-wellbeing-wales](http://www.mind.org.uk/workplace/workplace-wellbeing-wales)

 **Mind Cymru**  
for better mental health  
o blaid gwell iechyd meddwl