

ymarfer corff

Mae llawer o resymau pam mae gweithgaredd corfforol yn dda i'ch corff – mae bod â chalon iach a gwella'ch cymalau a'ch esgyrn yn ddau ohonynt, ond a wyddoch chi fod ymarfer corff yn fuddiol i'ch iechyd meddwl a'ch lles hefyd?



Pa effaith y mae gweithgaredd corfforol yn ei gael ar les?

- Effaith ar ein hwyliau
- Effaith ar y straen arnom
- Effaith ar ein hunan-barch
- Yr effaith ar iselder a gorbryder

[Darllen rhagor : 'Sut i ofalu am eich iechyd meddwl drwy ddefnyddio ymarfer corff' – Y Sefydliad Iechyd Meddwl\(pdf\)](#)

-
- [Buddion gweithgaredd corfforol i iechyd meddwl : Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)
 - [Rhedeg i wella iechyd meddwl : BBC Cymru Fyw](#)
 - [Fideo: 'We Can Run Llanelli' : Heno](#)