

Bod yn iachach

Cynlluniwch ar gyfer llwyddiant

Cynllunio ymlaen

Gwnewch gynllun bwyd am yr wythnos a gwnewch yn siŵr ei fod yn amrywiol.

Cadwch lygad ar eich cynnydd

Gosodwch nodau a chadwch lygad ar ba mor dda rydych yn gwneud.

Newidiwch eich normal

Mae newidiadau bach yn gallu eich helpu i gyflawni eich nodau.

