

Pwysau Iach

Mae rheoli pwysau yn cyfeirio at y broses o ystyried eich pwysau ochr yn ochr â'ch iechyd a'ch lles a gall olygu anelu at gynnal pwysau neu golli pwysau.

Rydych yn fwy tebygol o sicrhau pwysau iachach drwy osgoi deiet cyfyngol a dilyn patrwm o brydau amrywiol, cytbwys a rheolaidd, gyda gweithgarwch rheolaidd yr ydych yn ei fwynhau.

Darganfyddwch a ydych chi o bwysau iach trwy ddefnyddio Cyfrifiannell BMI y GIG

<https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator/>

I'ch helpu i wirio a ydych yn colli gormod o bwysau ac mewn perygl o ddiffyg maeth, mae BAPEN wedi datblygu offeryn sgrinio syml y gallwch ei ddefnyddio ynghyd â chynghor i'w ddilyn os ydych mewn perygl o ddiffyg maeth.

BAPEN <https://www.malnutritionselfscreening.org/self-screening.html>

Hoffech chi golli pwysau mewn ffordd iach a chadw'ch pwysau newydd am byth?

Dyma rai awgrymiadau i gychwyn arni ynghyd ag amrywiaeth o wybodaeth ac offer a allai fod o gymorth - Ewch i'n gwefan

GWENT YN SYMUD YN WELL – Pwysau Iach

https://movebettergwent.nhs.wales/self_management/healthy-weight/

Mae'r wybodaeth hon wedi'i hargraffu o Gwent yn Symud yn Well

Am ragor o wybodaeth, ewch i'n gwefan: <https://gwentynsymudynwell.gig.cymru>