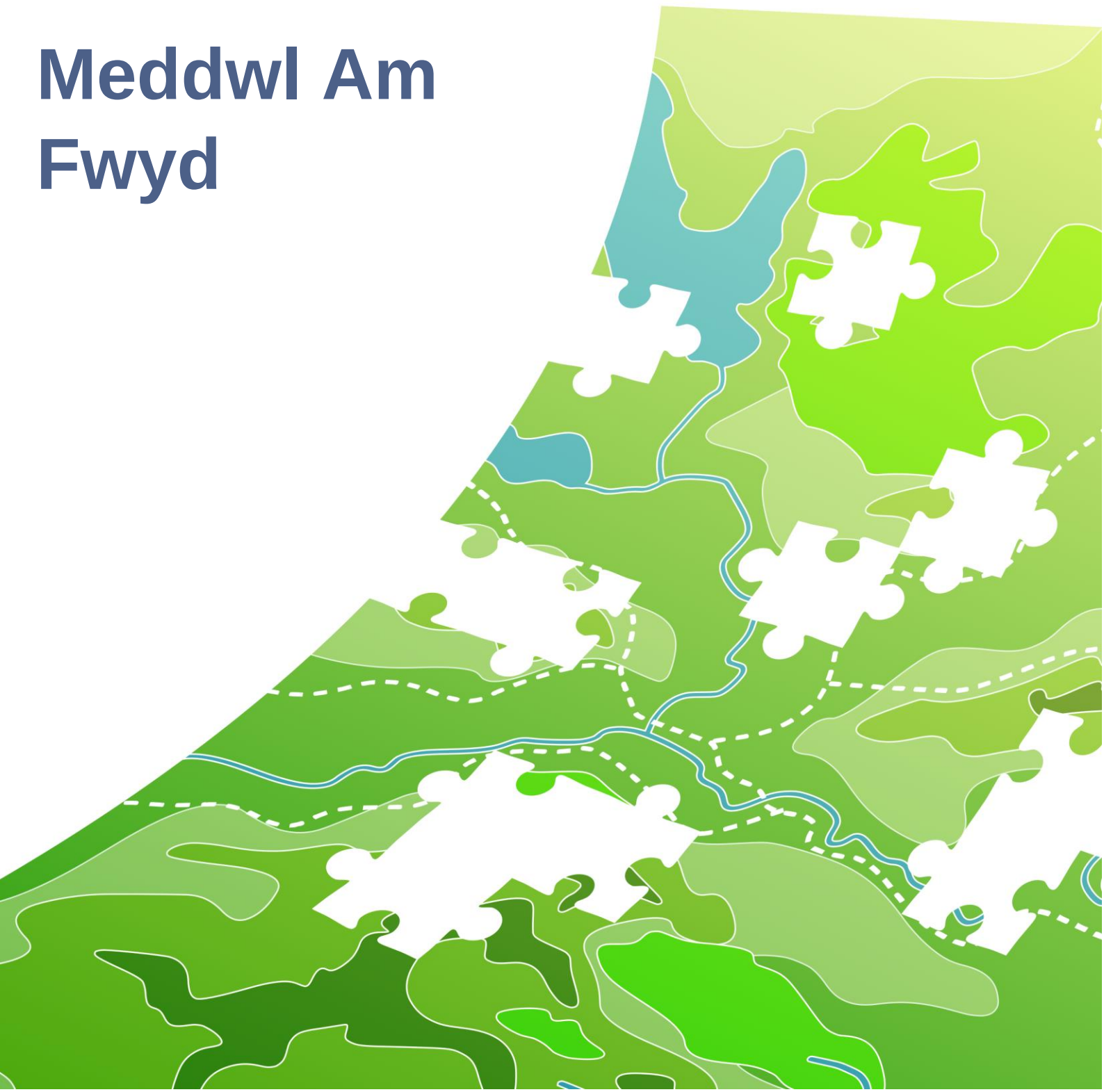




GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Meddwl Am Fwyd





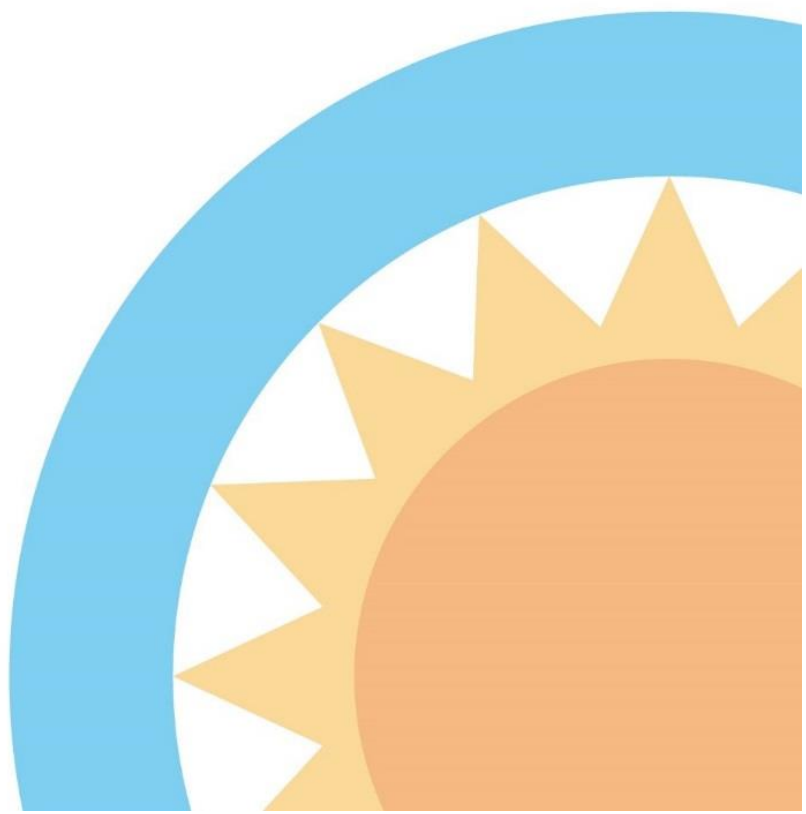
Gwybodaeth,
Ymwybyddiaeth a
Llesiant Nawr
Information,
Awareness &
Wellbeing Now

MEDDWL AM FWYD



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board



Mae Gwasanaeth Cefnogi Iechyd Meddwl Hywel Dda yn Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro yn cyflwyno'r Canllawiau Hunangymorth hyn â'r nod o roi cyngor a chymorth ymarferol ar faterion a allai fod yn effeithio ar eich synnwyr a lesiant.

Mae'r canllawiau, sydd wedi'u hysgrifennu gan seicolegwyr clinigol, yn awgrymu ffyrdd syml er mwyn gallu dechrau gwneud newidiadau cadarnhaol. Mae astudiaethau wedi dangos bod deunyddiau hunan gymorth o ansawdd uchel yn effeithiol mewn trin problemau seicolegol ysgafn i gymhedrol.

Mae gwybodaeth bellach ar Gefnogaeth Cymunedol a'r GIG ar gael ar ein gwefan:

www.iawn.wales.nhs.uk/hafan

	Tudalen
Cyflwyniad	4
Sut wyt yn defnyddio'r llyfryn hwn?	5
Cam 1: Dechrau a dal i gael eich ysgogi	5-6
Cam 2: Gwirio sut ffordd o fyw sydd gennych ar hyn o bryd	6-8
Cam 3: Dysgu am yr hyn sy'n gweithio a'r hyn nad yw	8-10
Cam 4: Mabwysiadu cynllun ar gyfer bwyta'n iach	11-16
Cam 5: Deall y dylanwadau seicolegol ar eich bwyta	17-18
Cam 6: Bwyta gofalgar	19-20
Cam 7: Cynyddu lefelau'ch gweithgarwch corfforol	21-23
Cam 8: Gwellu delwedd eich corf	24-26
Cam 9: Rhoi popeth ynghyd	27
Cam 10: Dal i fynd gyda'r newidiadau rydych wedi'u gwneud	28-29
Sefydliadau defnyddiol	30
Llyfrau defnyddiol	31
Cyfeiriadau	31

“Dw i’n casáu bod yn rhy drwm, ond mae’n ymddangos na alla i wneud unrhyw beth amdano. Dw i wedi ceisio pob deiet dan haul, a chlybiau colli pwysau, ond mae’n ymddangos fy mod i’n rhoi’r pwysau yn ôl, a mwy, bob tro”.

“Alla i ddim siarad am fy nheimpladau. Mae’n ymddangos mai bwyta yw’r unig beth sy’n fy nghysuro. Alla i ddim mynd i’r trafferth i goginio ar hyn o bryd a dw i’n byw ar tecawês a bwyd cyflym”.

“Alla i ddim ffitio i mewn i unrhyw rai o fy nillad neis ond dw i ddim am brynu rhai newydd. Alla i ddim dioddef edrych arna i fy hunan yn y drych a dw i wedi rhoi’r gorau i fynd allan gyda fy ffrindiau”.

“Dwi erioed wedi fy nhrafferthu gymaint â hynny gan fy mhwysau ond mae e wedi ymlithro ymlaen ers imi roi’r gorau i weithio. Dw i’n methu wynebu mynd i’r gampfa. Dw i’n teimlo mor anffit a mewn cyflwr gwael”.

Mae’r rhain oll yn feddyliau pobl sy’n profi anawsterau â’u pwysau.

Nod y llyfryn hwn yw eich helpu i wella’ch iechyd a lles trwy wneud newidiadau i’ch lefelau bwyta a gweithgarwch.

- ☐ A ydych yn poeni ynghylch bod yn rhy drwm?
- ☐ A ydych yn poeni ynghylch eich iechyd a sut y gallai’ch ffordd o fyw fod yn effeithio ar hwn?
- ☐ A ydych yn profi anawsterau wrth ymarfer oherwydd eich pwysau neu oherwydd problemau iechyd a allai fod gyda chi?
- ☐ A ydych yn teimlo’n isel eich hwyliau, neu’n dioddef gan hunan-barch isel oherwydd eich pwysau?

Os ydych chi wedi ateb ‘ydw’ i unrhywun o’r hyn uchod, yna gallai’r llyfryn hwn fod yn addas i chi.

Sut wyf yn defnyddio'r llyfryn hwn?

Mae llawer o wybodaeth yn y llyfryn hwn, ac efallai bydd yn ddefnyddiol i'w ddarllen sawl gwaith, neu ei ddarllen mewn darnau bach, er mwyn cael y mwyaf ganddo. Mae'r llyfryn yn awgrymu rhai camau y gallwch eu cymryd i ddatblygu ffordd iachach o fyw.

Hefyd mae rhai ymarferion ysgrifenedig ichi'u gwneud. Bydd y rhain yn eich helpu i benderfynu pa newidiadau rydych am eu gwneud.

Cam 1: Dechrau a dal i gael eich ysgogi

Un o'r pethau pwysicaf i geisio'i wneud pan ydych yn darllen y llyfryn hwn a gwneud newidiadau yw dal i gael eich ysgogi.

1. Meddyliwch am y rhesymau pam rydych eisiau newid.

Ceisiwch greu rhyw fath o ddarlun yn eich meddwl o sut hoffech fod, neu restru holl fuddion newid. Efallai gallech gadw'ch rhestr rywle hwylus fel y gallwch edrych arni a'ch atgoffa'ch hunan ynghylch pam rydych yn gwneud y newidiadau hyn ar hyd y ffordd. Bydd yn helpu i'w wneud yn haws i gyrraedd yno.

2. Beth yw'r rhwystrau a allai fy atal?

Yn aml, pan yw pobl yn dechrau gwneud newidiadau mae pethau penodol yn eu rhwystro. Er enghraifft, efallai bydd arnoch ofn i'ch brifo'ch hunan os ydych yn ymarfer, neu boeni ynghylch sut y gallech ddod o hyd i'r amser. Ceisiwch feddwl am y rhwystrau a allai'ch atal a sut y gallech eu gorchfygu. Efallai bydd yn ddefnyddiol i ysgrifennu rhestr o'r rhesymau o blaid newid, a rhwystrau posibl, ochr yn ochr. Dangosir rhai enghreifftiau o hyn isod. Ychwanegwch eich rhesymau a rhwystrau posibl eich hunan.

Rhesymau i wneud newidiadau	Rhwystro i'w gorchfygu
- Dw i'n cael poenau yng nghymalau fy mhengliniau eisoes - Dw i'n teimlo bod fy mwya'n afreolus a dw i am deimlo fy mod i'n rheoli'n well a fy mod i'n hapusach gyda fy mwya - Dw i am deimlo'n fwy hyderus a deniadol a mynd allan gyda fy ffrindiau eto	- Dw i'n mwynhau bwyta, yn arbennig gyda ffrindiau - Mae'n fy helpu i ymdopi â fy nheimpladau

3. Byddwch yn garedig ichi'ch hunan

Trwy'r dydd, bob dydd rydym yn cael sgysiau gyda ni ein hunain yn ein pennau. Mae mor gyffredin ac awtomatig, fel arfer nad ydym hyd yn oed yn sylwi ein bod yn ei wneud. Yn aml, rydym yn llawer mwy beirniadol a llym tuag atom ni ein hunain nag y byddem tuag at bobl eraill.

Wrth ichi weithio'ch ffordd trwy'r llyfryn hwn ceisiwch beidio â'ch beirniadau'ch hunan os bydd pethau'n mynd yn anodd. Mae pawb yn methu a llithro ar hyd y ffordd i wneud newid, felly os digwydd hyn i chi, peidiwch â bod yn rhy galed arnoch eich hunan. Hefyd peidiwch ag anghofio'ch llongyfarch eich hunan am unrhyw gamau rydych yn eu cymryd ymlaen hefyd!

Felly, da iawn chi am gyrraedd mor bell â hyn. Mae'r ffaith eich bod wedi codi'r llyfryn hwn a dechrau ei ddarllen yn golygu eich bod wedi cymryd cam cyntaf da iawn ymlaen. Mae'n dangos eich bod yn ystyried bod gennych broblem ac yn fodlon mynd i'r afael â hi. Pob lwc gyda'r newidiadau y byddwch yn eu gwneud.

Cam 2: Gwirio sut ffordd o fyw sydd gennych ar hyn o bryd

Y cam nesaf tuag at newid yw deall eich lefelau bwyta a gweithgarwch fel y maent ar hyn o bryd. Y ffordd orau i wneud hyn yw nodi'n union beth rydych yn ei fwyta; beth rydych yn ei yfed; beth sy'n mynd ymlaen ar y pryd a sut olwg sydd ar eich lelefau gweithgarwch, am wythnos neu ddwy. Efallai byddwch yn cael hyn yn anodd ar y dechrau ond mae'n bwysig gwneud hyn am y rhesymau dilynol:

- Mae'n rhoi gwaelodlin ichi o'r hyn rydych eisoes yn ei wneud.
- Mae'n eich helpu i gydnabod a ydych yn bwyta'n rheolaidd yn ystod y dydd, neu a oes gennych fylchau hir (dros 3-4 awr) rhwng prydau.
- Mae'n eich helpu i gydnabod a oes gennych ddeiet cytbwys neu beidio.
- Mae'n dangos ichi unrhyw sbardunau a allai fod gennych sy'n peri ichi orfwyta neu sy'n cyfyngu ar eich bwyta, e.e. teimlo'n ddiflas, dig, gofidus.
- Mae'n dangos ichi beth sy'n eich rhwystro rhag bwyta'n iachach neu ymarfer (fel y gallwch ddod o hyd i ffyrdd o orchfygu'r broblem) e.e. gwneud gwaith sifft, teimlo'n flinedig drwy'r amser.
- Mae'n golygu y gallwch weld pan yw cynnydd wedi'i wneud. Mae hyn yn bwysig i'ch helpu i'ch ysgogi'ch hunan tra'ch bod yn ceisio gwneud newidiadau anodd yn eich bywyd.
- Mae'n eich helpu i gofio beth rydych wedi'i wneud. Fel arall mae'n hawdd anghofio.

Beth ddylwn ei ysgrifennu?

Yn ddelfrydol mae'n syniad da i nodi'ch patrwm bwyta am wythnos gyfan, fel y gallwch weld a oes gwahaniaethau o ddydd i ddydd. Fodd bynnag, os yw hyn yn anodd, ceisiwch wneud un diwrnod yn unig o'r wythnos a'i wneud yn wirioneddol dda. Mae'n well cael un diwrnod llawn nag wythnos gyfan o wybodaeth glytiog. Dylech ysgrifennu'r dilynol:

1. Amser. Bob tro nodwch faint o'r gloch yn fras rydych wedi bwyta neu yfed. Mae hyn yn eich helpu i weld y patrwm o bryd rydych yn tueddu i fwyta mwy, neu osgoi bwyta, a mae'n eich helpu i wirio a oes gennych batrwm bwyta iach neu beidio.
2. Bwyd a diod. Ceisiwch ysgrifennu'r holl bethau rydych yn eu bwyta ac yfed mewn diwrnod mor fanwl ag y gallwch. Dywedwch beth oedd y bwyd a pha mor fawr oedd y dogn. Rhowch fanylion ynghylch llaeth a siwgwr mewn diodydd a phethau rydych yn eu hychwanegu at fwyd e.e. mayonnaise, sawsiau a thaeniadau.
3. Beth oedd yn digwydd? Yn y golofn hon mae angen ichi gofnodi beth oedd yn digwydd o'ch cwmpas ar yr amser roeddech yn bwyta. Rhai pethau pwysig y gallech sôn amdanynt yw digwyddiadau sydd newydd ddigwydd, pobl o'ch cwmpas, sut roeddech yn teimlo, meddyliau neu ddelweddau a oedd yn mynd trwy'ch meddwl.
4. Gweithgarwch. Ysgrifennwch unrhyw weithgarwch corfforol rydych wedi'i wneud megis cerdded, ymarfer, dawnsio, gwaith tŷ, garddio ac ati.

Isod mae enghraifft o ddyddiadur:

Amser	Bwyd a diod rydych wedi'i fwyta/yfed	Beth oedd yn digwydd?	Gweithgarwch
8.30am	Powlen o shreddies, llaeth cyflawn. 2 ddarn o fara gyda 4 sleisen o facwn a 2 wy wedi'u ffrio.	Pawb wedi mynd allan, ar fy mhen fy hunan. Teimlo'n dda ynghylch bwyta shreddies, ond teimlo'n wael ynghylch bwyta'r gweddill hefyd.	
10.30am			Wedi mynd i nofio gyda fy machgen bach.

Lluniwch ddyddiadur tebyg ichi'ch hunan a cheisio ei lenwi'n ddyddiol.

Beth ddylwn i edrych arno, unwaith fy mod i wedi llenwi'r dyddiadur bwyd?

Yn gyntaf, da iawn chi am lenwi'r dyddiaduron bwyd. Nid yw'n hawdd bob tro. Nawr, cyn ichi symud ymlaen at adran nesaf y llyfryn hwn, edrychwch yn fanwl ar yr hyn rydych wedi'i ysgrifennu a meddwl am gyflwr gwirioneddol eich bwyta ar hyn o bryd.

Efallai bydd yn ddefnyddiol i feddwl am y cwestiynau dilynol:

- Beth sydd wedi'ch synnu neu boeni am eich lefelau bwyta neu weithgarwch?
- A wyddoch pryd mae eisiau bwyd arnoch a phryd rydych yn llawn?
- Pa fwydydd ydych yn eu bwyta? A oes unrhyw fwydydd rydych yn eu hosgoi neu gorfwyta?
- Pryd ydych yn bwyta? A yw'r bylchau'n hwy na 3-4 awr?
- Faint o fwyd ydych yn ei fwyta? Beth yw maint pob pryd? A ydych yn meddwl bod hwn yn rhy fawr, rhy fach neu bron yn iawn?
- Beth yw cyflwr eich lefelau gweithgarwch? A ydych yn weithgar drwy'r amser, neu a ydych yn ei gael yn anodd gwneud unrhyw weithgareddau neu ymarfer?
- A yw lefel eich gweithgarwch yn newid faint rydych yn ei fwyta?
- A oes unrhyw batrymau? Er enghraifft, a gysylltir bwydydd penodol â theimladau neu sefyllfaoedd penodol? A yw hwyliau penodol yn eich atal rhag bod yn weithgar neu ymarfer?

Cam 3: Dysgu am yr hyn sy'n gweithio a'r hyn nad yw

Pam nad yw deietau'n gweithio?

Os ydych yn darllen y llyfryn hwn mae'n debygol iawn y byddwch wedi bod ar y naill deiet neu'r llall ar ryw adeg yn eich bywyd. Er bod deietau gwyrthiol newydd yn ymddangos drwy'r amser, yn anffodus mae ymchwil yn dangos nad yw deietau'n gweithio. Er bod pobl ar ddeiet yn anelu at fwyta llai a felly colli pwysau, go brin y cyflawnir y nod hon yn yr hirdymor. Un rheswm am hyn yw bod y mwyafrif o ddeietau'n gwneud i bobl deimlo'n amddifad, diflas a rhwystredig. Mae'r teimladau hyn yn tueddu i arwain at dorri'r deiet neu orfwyta, sydd yn ei dro'n ysgogi meddyliau megis "Dw i wedi'i fethu'n llwyr nawr" ac yn aml byddwch yn bwyta mwy. Canlyniadau hyn yw bod unrhyw golled tymor byr o bwysau'n debygol o gael ei ddisodli gan roi'r pwysau yn ôl arnoch.

Felly, er y gallai mynd ar ddeiet eich helpu i deimlo'n dda amdanoch eich hunan, eich corff a'ch cyflawniad yn y tymor byr, mae effeithiau llai defnyddiol yn y tymor hwy. Un arall o'r rhain yw, oherwydd na all pobl gadw at ddeietau'n gyffredinol, yn aml mae ganddynt deimlad fel methiant wedyn, a all niweidio hyder a hunan-barch. Mae'r teimladau hyn yn ei wneud yn anos i gymdeithasu, bod yn weithgar neu ymarfer. A mae hyn oll yn ei wneud yn anos i ddal i golli pwysau neu gadw pwysau i ffordd.

Os nad oedd hyn yn ddigon gwael, hefyd mae mynd ar ddeiet yn effeithio ar ba mor dda mae ein cyrff yn rheoli'r hyn rydym yn ei fwyta, a gall hyn ei wneud yn anos i golli pwysau hefyd. Er enghraifft, gall mynd ar ddeiet arafu'ch cyfradd metabolaeth (y cyflymder mae'ch corff yn defnyddio'r tanwydd o'r bwyd rydych yn ei fwyta) yn sylweddol. Wrth ichi fwyta llai (h.y. mynd ar ddeiet) mae'ch corff yn cydnabod hyn ac yn ei roi ei hunan mewn cyflwr sy'n hysbys fel rhybudd o newyn. Mae'n cael yr argraff bod bwyd yn brin ac yn arafu'ch metabolaeth er mwyn gwneud y gorau o'r

hyn mae'n ei dderbyn. Wrth ichi ddychwelyd i'ch hen ffyrdd o fwyta neu 'ddod oddi ar eich deiet' rydych yn adennill pwysau ac yn aml yn ychwanegu pwysau, gan fod eich metabolaeth yn dal yn ei fodd wedi'i arafu. Efallai dyma pam rydych wedi sylwi, po fwyaf o ddeietau rydych wedi'u ceisio yn y gorffennol, po fwyaf mae'ch pwysau wedi cynyddu mewn gwirionedd.



Ymarfer: Hanes fy Neiet

Mae hyn yn llawer o wybodaeth i'w hamgyffred, yn arbennig gan ei bod yn gwrthddweud llawer o'r hyn mae'n debygol eich bod wedi'i darllen ac wedi'i gweld mewn cylchgronnau ac ar y teledu. Cymerwch ychydig o funudau nawr i feddwl am eich bywyd eich hunan a'r deietau rydych wedi bod arnynt. Ceisiwch ateb y cwestiynau dilynol mor onest ag y gallwch. Efallai y cewch eich synnu gan yr atebion.

- Pryd wnaethoch ddechrau mynd ar ddeiet?
- Faint o flynyddoedd yn ôl oedd hyn?
- Faint oeddech yn ei bwyso pan aethoch ar ddeiet yn gyntaf?
- Faint oeddech am ei bwyso?
- Faint ydych yn ei bwyso nawr?
- Faint ydych am ei bwyso nawr?

Beth sy'n achosi i bobl fod yn rhy drwm?

Sut mae pobl yn cynnal pwysau

Pan ydych yn cynnal eich pwysau, mae'r egni rydych yn ei gymryd i mewn oddi wrth fwyd neu ddiod yn cyfateb â'r egni mae'ch corff yn ei ddefnyddio oddi wrth fetabolaeth a gweithgarwch.

Sut mae pobl yn colli pwysau

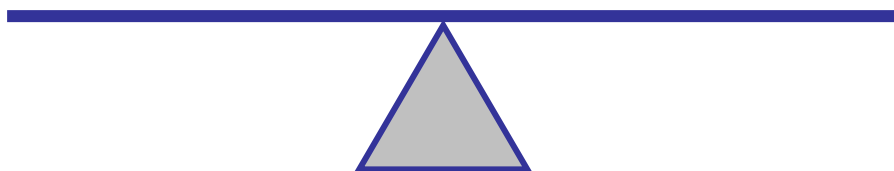
Er mwyn colli pwysau mae angen ichi fwyta llai o egni a/neu ddefnyddio mwy o egni trwy fod yn fwy gweithgar.

Sut mae pobl yn ennill pwysau

Pan ydych yn ennill pwysau mae'n golygu eich bod wedi cymryd mwy o egni i mewn na'r hyn sydd arnoch ei angen a/neu wedi defnyddio llai o egni oddi wrth weithgarwch.

Egni i mewn
(bwyd wedi'i fwyta)

Egni allan
(gweithgarwch)



Felly, os nad yw deietau'n gweithio, ond dw i'n rhy drwm, sut alla i golli pwysau?

Er nad deietau yw'r ateb, mae pethau y gallwch eu gwneud i newid y ffordd rydych yn bwyta a newid eich lefelau gweithgarwch. Bydd y pethau hyn yn eich helpu i golli pwysau'n llwyddiannus ynghyd â gwella'ch iechyd, gan gynyddu'ch lefelau ffitrwydd a theimlo'n well amdanoch eich hunan. Bydd gweddill y llyfryn hwn yn edrych ar sut gallwch wneud y newidiadau hyn heb fynd ar ddeiet.

Cam 4: Mabwysiadu cynllun ar gyfer bwyta'n iach

A ydy bwyta'n iach ond yn ddeiet ag enw gwahanol?

Nac ydy'n bendant! Mae'r gair deiet yn golygu'r gymysgedd o fwyd mae person yn bwyta. Trwy ddiffiniad mae bwyta'n iach yn ffordd o fwyta a fydd yn eich cadw'n iach. Nid yw'n ddeiet yn y synnwyr nad yw'n ymwneud â cholli pwysau'n unig a nad yw'n rhywbeth rydych yn ei ddechrau ac yna rhoi'r gorau iddo. Mae bwyta'n iach yn ddull bwyta y gallwch gadw ato am weddill eich bywyd – mae'n rhywbeth sy'n dod yn rhan o fywyd dyddiol a gall ffitio o gwmpas eich ffordd o fyw.

Nid yw bwyta'n iach yn ymwneud â bwydydd 'da' bondigrybwyll megis reis brown, ffacbys, saladau, ac ati. Nid yw bwyta'n iach yn ymwneud â chyfyngu'ch bwydydd nag eich amddifadu'ch hunan. Mae bwyta'n iach yn ymwneud â chael cydbwysedd i'ch bwyta, ond ni wahanir bwydydd yn fwydydd 'da' neu 'wael'. Nid oes unrhyw fwydydd y dylech eu hosgoi, nag unrhyw fwydydd mae'n rhaid ichi eu bwyta.

Nid yw bwyta'n iach yn ymwneud â cholli pwysau'n gyflym. Y rheswm y'i gelwir yn 'fwyta'n iach' yw gan ei fod yn bwysig ar gyfer eich cadw'n hwylus a gwella'ch iechyd. Pan ddechreuwch wneud newidiadau i'ch patrwm bwyta, efallai na welwch golled ar unwaith. Wrth ichi golli bloneg ac adeiladu cyhyrau trwy fwyta'n iach ac ymarfer byddwch yn sylwi bod siâp eich corff yn newid.

Mae gan un pwys o floneg (1lb/0,5kg) storfa egni o oddeutu 3.500 o galoriau. Er mwyn colli 1lb o bwysau mae angen ichi ddod o hyd i ddiffyg neu fwlch o 3.500 o galoriau. Rhannwch 3.500 gan 7 (diwrnod) = 500 - 600 diffyg caloriau bob diwrnod. Mewn egwyddor bydd hyn yn arwain at golled bwysau o 1lb yr wythnos. Dyma o ble mae'r ymadrodd "creu diffyg caloriau o 600" yn dod. Bydd diffyg o 300 - 400 o galoriau'r diwrnod yn arwain at golled o 0,5lb/0,25kg yr wythnos.

Dod o hyd i ddiffyg caloriau o 600

1. Monitrowch eich cymeriant bwyd a lefelau gweithgarwch trwy ddefnyddio dyddiadur.
2. O'r wybodaeth yn eich dyddiadur nodwch ddewisiadau neu batrymau bwyd a gweithgarwch corfforol y gallwch eu newid. Edrychwch i weld a allwch:
 - leihau maint dognau bwydydd ag egni uchel rydych yn eu bwyta'n rheolaidd
 - newid mynychder bwydydd penodol e.e. llai o fisgedi, siocled, creision, mwy o lysiau
 - newid y mathau o fwyd rydych yn eu bwyta e.e. amrywiaethau â llai o fraster neu siwgwr
 - cynyddu'ch allbwn egni trwy wneud mwy o weithgareddau rydych yn eu mwynhau neu rydych yn eu gwneud yn rheolaidd eisoes e.e. cerdded, gwaith tŷ.

Efallai byddwch yn sylwi ar golli pwysau o gwmpas eich canol a mae hyn yn dangos eich bod yn colli rhai o'ch storfeydd bloneg. Mae'n debygol y bydd y broses o golli pwysau'n araf ond mantais hyn yw bod gan y broses o golli pwysau'n araf (h.y. 1lb/0,5kg yr wythnos) siawns llawer gwell o fod yn barhaol. Mae hyn oherwydd, pan ydych yn colli pwysau'n rhy gyflym, fel arfer rydych yn colli cyhyr a dŵr yn ogystal â storfeydd bloneg. Fodd bynnag, pan ydych yn adennill pwysau, fel arfer mae'n floneg yn hytrach na chyhyr.

Mantais arall ynghylch colli pwysau'n araf yw ei fod yn golygu nad oes rhaid ichi fod yn newynog. Mae hyn yn bwysig. Po fwyaf newynog yr awn, po fwyaf tebygol ydyw y byddwn yn dewis bwydydd ag egni uchel neu orfwyta, a mae'r ddau ohonynt yn ei

wneud yn anos o lawer inni golli pwysau. Gall bwyta'n rheolaidd (h.y. 3-4 gwaith y dydd) ac yn iach, ac yfed digon o hylif helpu i osgoi teimlo'n newynog.

Yn olaf, nid yw bwyta'n iach yn ymwneud â'r hyn rydych yn ei fwyta'n unig. Er mwyn gwneud y mwyaf o fwyta'n iach, mae edrych ar eich lefelau gweithgarwch a'r ffactorau seicolegol sy'n gysylltiedig â bwyta'n iach yn bwysig iawn hefyd. Felly, yr hyn rydym yn ei olygu gan y term bwyta'n iach yw ei fod yn ymwneud â sicrhau bod eich holl gorff a meddwl yn iach.

Felly beth yw bwyta'n iach?

Ar gyfer deiet cytbwys mae arnom angen bwyta amrywiaeth o fwydydd. Nid oes y fath fwyd â bwyd 'gwael' neu 'waharddedig' na ddylech ei fwyta. Oes, mae rhai bwydydd yn iachach i'n cyrff nag eraill. Oes, mae rhai bwydydd yn cynnwys mwy o faetholion a mwynau nag eraill. Ond nid oes y fath beth â bwyd na ddylech ei fwyta byth.

Pan ydym yn cael ein temtio i wahardd bwyd neu ei gau allan o'n deiet, mae'r bwyd ond yn cyflwyno mwy o demtasiwn. Y natur ddynol ydyw. Efallai byddwn yn ceisio gwrthsefyll y bwyd ond yn y pen draw byddwn yn ei fwyta beth bynnag. Fel arfer pan nad oes arnom chwant bwyd hyd yn oed!

Y peth arall sy'n digwydd yw, pan ydych yn bwyta bwyd rydych wedi'i labelu fel un 'gwael', rydych yn fwy tebygol o lawer o'ch feirniadu eich hunan am ei fwyta. Mae'n tynnu'r pleser i ffwrdd o fwyta'r bwyd, rydych yn teimlo'n euog neu â chywilydd am ei fwyta, a felly mae'r synnwyr o foddhad sy'n gysylltiedig â bwyta'r bwyd yn diflannu hefyd. Ar ben hynny, gan eich bod yn dweud wrthy eich hunan na ddylech ei fwyta, mae'n debygol y byddwch yn bwyta mwy ohono; eisoes rydych yn eich addo'ch hunan 'dyma'r tro olaf bydda i'n bwyta hyn felly gwnaf y mwyaf ohono fe'. Nid yw gwadu bwydydd neilltuol ichi'ch hunan yn golygu bwyta'n iach.

Dewis deiet cytbwys

Nid oes unrhyw fwyd sengl sy'n darparu'r holl faetholion sydd arnom eu hangen. Mae bwyta'n iach yn golygu cael cymysgedd o fwydydd sy'n darparu'r cydbwysedd cywir o faetholion ichi er mwyn i'ch corff aros yn iach a lleihau'r risg o ddatblygu clefydau penodol. Y prif faetholion yw protein, carbohydradau, brasterau, fitaminau a mwynau. Cynhwysir ffibr a hylif gyda'r rhain hefyd.

Proteinau

Dyma'r deunyddiau sylfaenol i adeiladu corff. Maent yn ein helpu i dyfu, amnewid a thrwsio rhannau sydd wedi'u niweidio neu wedi'u treulio.

Ceir protein mewn bwydydd sy'n dod o anifeiliaid megis llaeth, cig, pysgod, caws ac wyau. Hefyd fe'i ceir mewn bwydydd sy'n dod o lysiau megis pys, ffa, corbys a chnau.

Carbohydradau

Mae arnom angen y rhain fel tanwydd i'n cadw'n gynnes ac i ddarparu egni ar gyfer anadlu a gweithgarwch, gan gynnwys yr ymennydd a chelloedd y system nerfol ganolog.

Fe'u gelwir yn fwydydd 'startshlyd' yn aml. Ceir carbohydradau mewn bwydydd megis bara, blawd, tatws, grawnfwydydd brecwast, pasta a reis. Mae siwgwr yn garbohydrad hefyd, a geir yn naturiol mewn ffrwythau ac wedi'i ychwanegu at fwydydd megis melysion, teisennau, bisgedi a diodydd ysgafn.

Brasterau

Mae arnom angen braster i ddarparu tanwydd i'n cadw'n gynnes ac i ddarparu egni inni ar gyfer holl weithrediadau'r corff. Hefyd mae angen braster i ddarparu fitaminau penodol ac asidau bras hanfodol, e.e. omega 3 a geir mewn pysgod a hadau penodol. Mae'r corff yn lleddfu ein horganau hanfodol gyda braster a mae'n ein hinsiwleiddio yn erbyn tymereddau eithafol. Hefyd mae cael braster yn bresennol yn ein deietau'n ein helpu i atal gorfwyta gan ei fod yn ein helpu i deimlo'n "llawn" – mae'n helpu i reoli ein chwant bwyd.

Ceir braster mewn bwydydd megis ymenyn, hufen, lard a siwet. Cynhyrchir brasterau neu olewon hylifol gan hadau a chnau (h.y. olew blodau haul, olewydd neu gnau Ffrengig). Dewiswch olew annirlawn a'u defnyddio mewn symiau bach. Mae braster yn "gudd" mewn llawer o fwydydd e.e. bisgedi, teisennau, siocled, caws, toes a chreision. Bwytwch fwydydd sydd â braster a siwgr cudd yn llai aml a mewn symiau bach.

Mae rhai brasterau'n well i'n cyrff nag eraill. Mae gan frasterau monoanhrwythedig a pholyanhrwythedig lawer mwy o fuddion iechyd na braster trwythedig, y gwyddys ei fod yn effeithio'n niweidiol ar gylchrediad ac iechyd y galon.

Fitaminau a mwynau

Mae'r rhain yn faetholion hanfodol mae ein cyrff eu hangen mewn meintiau bychain a fe'u ceir mewn ystod eang iawn o fwydydd. Er mwyn cael y cydbwysedd cywir o'r rhain mae angen inni fwyta amrywiaeth o fwydydd ar sylfaen ddyddiol.

Ffibr

Mae angen hwn i gadw'r system dreulio'n iach. Fe wyddys y gall ffibr helpu gyda chwant bwyd a hefyd mae'n helpu i reoleiddio colesterol a siwgr yn y corff. Ceir ffibr mewn bwydydd startshlyd, yn arbennig amrywiadau gwenith cyflawn a grawn cyflawn a mewn ffrwythau, llysiau, corbys, ffa a chnau. Nis ceir mewn bwydydd sy'n tarddu o anifeiliaid.

Hylif

Mae arnom angen digon o hylif i atal diffyg hylif ac i gadw'r system dreulio'n iach. Weithiau, pan ydych yn teimlo bod arnoch chwant bwyd, efallai bod angen diod arnoch yn hytrach na rhywbeth i'w fwyta. Dylech anelu at yfed o leiaf 6-8 diod y dydd, sy'n gyfwerth i 1½ litr neu 3-4 pint. Mae hylifon yn cynnwys dŵr, te, coffi, diodydd ysgafn a llaeth. Cyfyngwch sudd ffrwythau/smwddis i 150ml y dydd.

Ffrwythau a llysiau

Mae'r rhain yn cynnwys cynhwysion gweithredol sy'n adweithio â'n corff er mwyn atal clefydau. Maent yn darparu ffibr, fitaminau a mwynau inni a mae ffrwythau a llysiau wedi'u rhewi neu mewn tuniau'n llawn mor dda inni â ffrwythau a llysiau ffres.

Y Plât Bwyta'n Dda: Sut mae'n ymddangos

Mae arnom angen gwahanol fathau o fwydydd mewn meintiau gwahanol. Mae arnom angen mwy o garbohydradau a ffrwythau a llysiau na phroteinau neu frasterau. Byddai plât bwyta cytbwys am ddiwrnod yn edrych rhywbeth fel hyn:

Y Plât Bwyta'n Dda



Mae llawer o'r prydau rydym yn eu bwyta'n dod fel cymysgedd sy'n cynnwys mwy nag un grŵp bwyd. Trwy ddadansoddi'r pryd gallwch baru'r cynhwysion gyda'r grŵp bwyd.

Er enghraifft:

Brechdan salad ham

Mae'n cynnwys	Grŵp bwyd	Dognau
2 sleisen o fara	Carbohydradau	2
2 sleisen denau o ham	Protein	1
Amrywiad o salad	Ffrwythau a llysiau	2
1 llwy de o daeniad braster isel	Brasterau a siwgrau	1

Pitsa tiwna india-corn a salad

Mae'n cynnwys	Grŵp bwyd	Dognau
Sylfaen fara	Carbohydradau	2
Tiwna	Protein	1
Caws	Llaeth a bwyd llaeth	1
India-corn, tomatos a madarch	Ffrwythau a llysiau	1
Amrywiad o salad	Ffrwythau a llysiau	1

Faint o fwyd sydd mewn dogn?

Pan ydych wedi cael problemau gyda'ch pwysau, yn aml gall fod yn anodd gwybod fel beth mae dogn normal o fwyd yn ymddangos. Isod mae rhai enghreifftiau o faint dogn sengl ar gyfer y grwpiau bwyd gwahanol. Hefyd mae argymhellion ar gyfer cyfanswm y dognau i'w cael bob diwrnod. Ceisiwch ledaenu'ch dognau dros eich prydau a byrbrydau drwy gydol y dydd.

Carbohydradau: bara, reis, pasta, grawnfwydydd a thatws

- 1 sleisen o fara
- ½ rhôl fara
- 3 llwy fwrdd o rawnfwyd
- 3 chracer/bara crimp
- 1 daten fach
- 2 lwy fwrdd o reis/pasta (wedi'i goginio)

Llaeth a Bwydydd llaeth

- 1/3 peint (200 ml) o laeth
- 1 pot bach o iogwrt/caws colfran/fromage frais
- 1-1½owns (30-40g) o gaws

Ffrwythau a llysiau (o leiaf 5 y dydd)

- 2 lwy fwrdd o llysiau
- Salad bach
- 1 ffrwyth
- 2 lwy fwrdd o ffrwythau mewn tun/wedi'u stiwi
- 150 ml (gwydraid bach) o sudd ffrwythau
- 1 llwy fwrdd o ffrwythau wedi'u sychu

Protein: cig, pysgod, cyw iâr, Wyau, cnau a chorbys

- Bwyteuach mwy o ffa a chorbys, 2 dogn o bysgod yr wythnos, un ohonynt yn olewog. Bwyteuach lai o gig coch a chig wedi'i brosesu.
- 3-4 owns (70 -100 g) o gig eidion, porc, ham, afu, cyw iâr, pysgod olewog
- 4-5 owns (100 -150 g) o bysgod gwyn (nid mewn cytew)

- 2 wy (canolig)
- 3 llwy fwrdd o ffa pob
- 1 llwy fwrdd (1 owns/30 g) o gnau/cynhyrchion cnau e.e. ymenyn pysgnau
- 3 llwy fwrdd wedi'u coginio o bryd â sylfaen gorbys (ffacbys, pys, ffa)

Bwydydd Bras a Siwgraid

Dewiswch olew annirlawn a'u defnyddio mewn symiau bychain

- 1 llwy de o ymenyn/margarîn/taeniad
- 2 lwy de o daeniad braster isel
- 1 llwy de o olew/lard/toddion
- 1 llwy de o mayonnaise/dresin salad

Braster cudd e.e. mewn bacwn bras, selsig, toes, pei borc, rhôl selsig, creision, grefi bras, toesenni hufen, bisgedi, teisennau, hufen iâ, siocledi ac ati.

Siwgr e.e. wedi'i ychwanegu at ddiodydd, mewn diodydd ysgafn, melysion, jelïau
Bwtewch gynnych â braster neu siwgr cuddy n llai aml a mewn symiau bychain.

Ymarfer

Beth yw'r newidiadau i'ch bwyta yr hoffech eu gwneud?

Cyn ichi symud ymlaen at yr adran nesaf, cymerwch ychydig o funudau i feddwl am dri pheth y gallwch eu gwneud i sicrhau bod eich deiet yn debycach i'r Plât Bwyta'n Dda.

1.
2.
3.

Cam 5: Deall y dylanwadau seicolegol ar eich bwyta

Nid ydym yn bwyta oherwydd bod chwant bwyd arnom bob tro. Mewn gwirionedd, i rai pobl, newyn go iawn yw un o'r rhesymau lleiaf pwysig ynghylch eisiau bwyd. Gall dathliadau, diflastod, arfer, a theimladau negyddol i gyd fod yn rhesymau am fwyta. Gellir defnyddio cysur a bwyta cymhellol fel ffordd o guddio teimladau ac anghenion, yn hytrach na bod yn ymwybodol ohonynt neu ddelio â hwy.

Efallai mai un o'r rhwystrau i fwyta'n iach yw bod bwyta wedi dod yn rhywbeth sy'n rhoi pethau positif eraill ichi yn hytrach nag ond yn gwneud ichi deimlo'n llawn neu roi egni ichi. Mewn geiriau eraill, er bod bwyta'n ymwneud â darparu'r egni i weithredu ac aros yn iach i'ch corff yn gorfforol mewn gwirionedd, yn aml rydym yn bwyta ar gyfer ein pennau yn lle hynny mewn gwirionedd – oherwydd arfer, i wneud inni deimlo'n well mewn rhyw ffordd, neu i dynnu meddyliau ofnadwy i ffwrdd. Yn ein cymdeithas, rydym yn dysgu llawer o resymau gwahanol am fwyta o'r cyfnod pan oeddem yn blant. Efallai bydd y cwis isod yn eich helpu i gydnabod beth yw eich rhesymau seicolegol am fwyta.

Beth sydd wedi dylanwadu ar eich bwyta?

Mae'n bwysig cofio nad yw ceisio cynnal eich pwysau'n golygu "hunan-reolaeth" yn unig. Mae llawer o ffactorau sy'n dylanwadu ar beth rydym yn ei fwyta a phryd rydym yn ei fwyta. Ticiwch unrhyw rai o'r dilynol sy'n gymwys i chi.

- ☐ Dw i'n bwyta'r bwyd sy'n weddill gan fy mhlant yn hytrach na'i weld yn "gwastraffu"
- ☐ Ces i fy amddifadu o fwyd pan oeddwn i'n blentyn. Felly dysges i i stocio i fynw pan oeddwn i'n gallu er mwyn osgoi newyn.
- ☐ Mae pobl eraill yn prynu melynion a theisennau imi fel anrhegion/tretiau
- ☐ Mae cael fy meirniadu gan bobl eraill ynghylch fy arferion bwyta neu ymddangosiad yn gwneud imi fwyta
- ☐ Weithiau dw i'n camddarllen teimladau corfforol eraill, er enghraifft bod yn flinedig, fel newyn, a dw i ddim yn gwybod pan dw i'n llawn
- ☐ Dw i'n bwyta er mwyn ymdopi ag emosiynau megis dicter, diflastod, unigrwydd ac ati
- ☐ Dw i'n bwyta fel gwobr
- ☐ Dw i'n rhy brysur/dw i'n rhy annifyr i ymarfer
- ☐ Mae gen i rai credau annefnyddiol, er enghraifft "Mae'r bai arna i, dydy'r cryfder ewyllys ddim gen i"
- ☐ Mae pwysau gan gyfoedion arna i i fwyta'r "opsiwn iach", ac yn y pen draw dw i'n teimlo fy mod i wedi fy amddifadu neu'n herfeiddiol

Fel y gallwch ei weld, mae nifer o resymau pam bod pobl yn bwyta ac yn aml dim ond ychydig o'r rhain a gysylltir â newyn mewn gwirionedd. Trwy nodi'r ffyrdd rydym yn bwyta i'n helpu i ymdopi â bywyd, gallwn ddechrau dod o hyd i ffyrdd eraill o ymdopi â'r un sefyllfaoedd.

Ymarfer

O'r wybodaeth yn eich dyddiaduron a'r cwis uchod, a allwch nodi unrhyw amseroedd neu resymau pam eich bod yn bwyta pan nad oes chwant bwyd arnoch? Gwnewch restr o gymaint o ffyrdd amgen o ymdopi y gallwch feddwl amdanynt a'u ceisio er mwyn gweld p'un sy'n gweithio orau.

Efallai bydd angen cynllunio o flaen llaw ar gyfer amseroedd anodd e.e.

- Ymarfer o flaen llaw yr hyn rydych yn mynd i'w ddweud wrth y person sydd wastad eisiau ichi gael ail blatiad.
- Gwnewch restr siopa sy'n cynnwys byrbrydau iach rydych yn eu hoffi.
- Cynlluniwch brydau amser te blasus, iach ar gyfer amseroedd pan ydych ar eich pen eich hunan.
- Trefnwch dreulio amser gyda ffrind.
- Prynwch y deunyddiau a dechrau prosiect gwniadwaith neu gelf newydd.

Ysgrifennwch eich cynlluniau a'u ticio wrth ichi eu gwneud.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cam 6: Bwyta gofalgar

Yng ngham 5 fe'i amlygwyd nad ydym bob tro'n bwyta pan yw chwant bwyd arnom e.e. bwyta emosiynol a chymdeithasol. Ar adegau eraill gallwn fwyta at 'beilot awtomatig', e.e. bwyta tra'n gwyllo'r teledu. Mae'r fath ymddygiadau 'peilot awtomatig' yn golygu talu sylw i rywbeth nad yw'n fwyta. Ticiwch unrhyw rai o'r dilynol sy'n gymwys i chi.

- ☐ A ydych erioed wedi gorffen pryd heb fod yn ymwybodol eich bod wedi'i fwyta?
- ☐ A ydych erioed wedi gorffen pecyn o greision neu fisged ac wedi bwyta un arall ar unwaith?
- ☐ A ydych yn prynu cynnig 2 am 1 o gwbl oherwydd ei fod yn fargen, heb ystyried a ydych ei eisiau gymaint â hynny mewn gwirionedd?
- ☐ A ydych yn prynu'r bagiau/blychau o fyrbrydau y gellir eu hail-selio e.e. creision, siocled? Os felly, unwaith eu bod ar agor, a ydych byth yn eu hail-selio?
- ☐ A ydych yn bwyta popeth ar eich plât hyd yn oed pan nad oes arnoch eisiau bwyd, dim ond oherwydd ei fod yn rhywbeth mae pobl wedi dweud wrthyach am ei wneud ers ichi fod yn blentyn?
- ☐ A ydych yn bwyta'ch prydau o flaen y teledu?

Mae'r rhain oll yn disgrifio amseroedd pan ydym yn bwyta heb fod yn llawn ymwybodol.

Gelwir yr hyn sy'n wrthwyneb i 'beilot awtomatig' yn Fwyta Gofalgar; sef dwyn sylw i'r eiliad bresennol trwy fod yn llawn ymwybodol a phrofi'r meddyliau, teimladau a theimladau corfforol lluosog a all godi o fwyta. Mae bwyta gofalgar yn eich annog i arafu'ch bwyta er mwyn ymgysylltu'n llawn a bod yn ymwybodol o'r broses. Mae hyn yn bwysig gan ei fod yn cymryd 20 munud i'r stumog anfon negeseuon i'n hymennydd i ddweud wrthym ein bod yn llawn.

Gall bwyta fod yn brofiad amlsynnwyr, mae golwg, arogleuon, blas, cyffyrddiad a chlyw i gyd yn bwysig. Mae bod yn ymwybodol o'r profiad amlsynnwyr hwn yn ein galluogi i fod yn ymwybodol o sut mae ein corff yn ymateb i fwyd. Er mwyn ymarfer bwyta gofalgar ceisiwch yr ymarfer ddilynol sy'n galluogi i ymwybyddiaeth ddatblygu o fewn y profiad eiliad i eiliad o fwyta.

Ymarfer Fwyta Gofalgar

Trefnwch 5 i 10 munud pan allwch fod ar eich pen eich hunan. Darllenwch y cyfarwyddiadau dilynol isod i gael syniad o'r hyn sydd ei angen. Dylech geisio treulio dau ddeg i dri deg o eiliadau ar bob un o'r camau dilynol. Gallwch ddefnyddio rhesins, creision, grawnwin neu unrhyw fwyd bysedd arall o'ch dewis chi.

1. Dechreuwch drwy **ddal** y darn o fwyd yn eich llaw. Allwch chi deimlo'r pwysau? Trowch e drosodd rhwng eich bysedd, gan archwilio ei ansawdd. Sut mae'n ei deimlo i'w **gyffwrdd** yn y llaw arall?
2. Cymerwch yr amser i **weld** y bwyd. Archwiliwch y siâp, lliwiau a gweadeddau. Sylwch sut mae'r golau'n taro'r bwyd.

3. Nawr, gan ei ddal o dan eich trwyn, gwiriwch beth allwch ei sylwi pan anadlwch i mewn? **Sut mae'n arogl?**
4. Yn araf, cymerwch y bwyd i mewn i'ch ceg a sylwi sut mae'ch llaw'n gwybod yn awtomatig ble i'w roi. Heb gnoi, archwiliwch y bwyd gyda'ch tafod. Pan ydych yn barod, cymerwch damaid a sylwi ar yr effeithiau ar y bwyd. Daliwch i gnoi'n **araf** a dwyn eich sylw at y **blas**.
5. Cyn **llyncu**, sylwch ar yr hyn mae'r tafod yn ei wneud i'ch paratoi ar gyfer llyncu. Gwiriwch a allwch ddilyn y teimladau sy'n dod o lyncu'r bwyd.
6. Yn olaf, unwaith eich bod wedi gorffen bwyta'r bwyd dygwch eich sylw at yr ôl-flas.

Sut ydych yn teimlo? A yw'n wahanol i'r ffordd arferol rydych yn bwyta'r bwyd hwnnw? A wnaeth flas, arogl, ymddangos yn wahanol na phe byddech ond wedi bwyta heb dalu sylw?

Awgrymiadau ynghylch bwyta gofalgar

1. Yn yr eiliad

Gwnewch yn siŵr eich bod mewn amgylchedd heb ormod o ddifyrion wrth fwyta e.e. peidiwch â bwyta tra'n gwyllo'r teledu neu ddarllen. Bydd hyn yn sicrhau eich bod yn llawn ymwybodol o'r hyn rydych yn ei fwyta ac a ydych yn dechrau bod yn llawn. Byddwch yn defnyddio'ch synhwyrau o olwg, arogl, blas a chyffyrddiad i roi gwybod i'ch hunan eich bod yn llawn ac wedi bwyta cymaint â rydych ei eisiau.

Cnôwch eich bwyd yn gyfangwbl tan ei fod yn gyson lyfn cyn llyncu, neu roi eich cyllell a fforc i lawr rhwng cegeidiau. Bydd hyn yn helpu i arafu'ch bwyta a sicrhau eich bod yn fwy ymwybodol o fynd yn llawn.

2. Gweld

Sylwch ar eich corff; a oes gennych stumog sy'n rymblan, egni isel. A ydych yn teimlo dan bwysau mawr, a oes eisiau bwyd neu ddiod arnoch? Nodwch eich meddyliau ac emosiynau sy'n codi oherwydd bod eisiau bwyd arnoch, pan ydych yn bwyta ac wedyn. Cyn bwyta gofynnwch y cwestiynau dilynol i'ch hunan: A oes eisiau bwyd arna i? A oes eisiau diod arna i? Wrth fwyta, gwiriwch eich corff er mwyn gweld faint o eisiau bwyd sydd arnoch chi; a ydych yn fodlon, llawn, gwag?

3. Sylw

Bwytwch yn araf, gan dalu sylw i arogl, blas, sain, gweadedd a golwg y bwyd. A yw'r bwyd yn grensiog, melys, hallt, llyfn neu sbeislyd? A yw'r bwyd yn newid ei flas?

4. Bob tro rhannwch fagiau 'maint teulu' neu 'i'w rannu' o greision neu felysion yn ddogneau unigol (o bosibl hyd yn oed yn ddogneau 100kcal neu 200kcal), trwy wneud hynny byddwch yn ymwybodol o faint rydych wedi'i fwyta a gallwch ddewis faint neu cyn lleied rydych am ei gael.

Cadwch fwydydd sy'n eich temtio neu'ch sbarduno mewn lleoliadau llai cyfleus – nid yw'r dywediad 'allan o'r golwg, allan o'r meddwl' erioed wedi bod yn fwy priodol.

Cyfnewidiwch blatiau am blatiau llai.

Cam 7: Cynyddu lefelau'ch gweithgarwch corfforol

Ar y cyd â bwyta'n iach, gall bywyd gweithgar eich helpu i golli pwysau. Mae unrhyw weithgarwch yn well na dim gweithgarwch. Peidiwch â theimlo bod rhaid ichi'ch gwthio'ch hunan yn rhy galed nag yn rhy gyflym. Mae ond angen ichi wneud yr hyn sy'n addas i chi, ac yna adeiladu oddi yno.

Pa fath o weithgaredd mae angen imi ei wneud?

Mae unrhyw gynnydd i'ch lefelau cyffredinol o weithgarwch yn gam i'r cyfeiriad cywir. Er enghraifft, mae gweithgareddau megis garddio, cerdded, dawnsio, tasgau yn y cartref, i gyd yn cyfrif tuag at ddod yn fwy gweithgar heblaw am fathau mwy gweithgar o ymarfer megis nofio, aerobeg, badminton ac ati.

Yn aml gall cerdded fod y ffordd orau o ymarfer i ddechrau, gan nad yw'n galw am gyfarpar na gwariant a bod ganddo lawer o fuddion ynghylch iechyd. Os ydych yn poeni am eich lefel gyfredol o ffitrwydd gall hefyd fod yn fath effaith-isel a risg-isel o weithgaredd i ddechrau. Gall cerdded rheolaidd leihau clefyd y galon, strociau, diabetes, canser y coluddion, pwysau gwaed a'r risg o osteoporosis. Gall leihau gorbryder, iselder a straen. Gall cerdded gynyddu hyder a hunan-barch, stamina, lefelau egni, gall eich helpu i gysgu'n well a gwella gweithrediad eich calon ac ysgyfaint. Hefyd mae cerdded yn llosgi'r un maint o galoriau â loncian. Felly mae i gyd yn cyrif!!

Faint o weithgarwch sydd angen imi ei wneud?

Ar gyfer iechyd a ffitrwydd cyffredinol argymhellir ein bod i gyd yn gwneud 30 munud o weithgarwch cymhedrol ddwys bum gwaith neu'n fwy yr wythnos. Er gall 30 munud swnio fel llawer, yn arbennig pan ydych yn meddwl am wneud rhywbeth ar bron i bob diwrnod o'r wythnos, nid oes rhaid ei wneud i gyd mewn un tro. Gallwch dorri'r 30 munud i lawr yn dalpiâu, megis tair adran o ddeng munud, neu chwech adran o bum munud. Gall hyn ei wneud yn llawer haws i'w ffitio i mewn i alwadau eraill eich bywyd, a'ch helpu i beidio â'i orwneud os nad ydych wedi ymarfer ers talwm. Felly, er enghraifft, gallech wneud pum munud o hwfro cyn ichi fynd i'r gwaith, neu fynd am dro am ddeng munud amser cinio, yn cael ei ddilyn gan bum munud o ddawnsio o gwmpas y tŷ gyda'r nos. Neu beth am ffitio 15 munud o arddio a 15 munud o nofio i mewn i'ch diwrnod? Unwaith eich bod yn dechrau mynd yn greadigol mae'n syfrdanol faint o weithgarwch sydd yno y gallwch ei ffitio o gwmpas eich ffordd gyfredol o fyw.

Soniwyd uchod y dylai'r gweithgaredd fod yn gymhedrol ddwys. Beth mae hyn yn ei olygu yw, er mwyn i'r gweithgaredd fod yn fwyaf buddiol, dylai beri ichi deimlo'n gynhesach, achosi i guriad eich calon gynyddu ychydig tra'ch bod yn ei wneud, gwneud ichi anadlu'n gyflymach a dyfnach, ond ni ddylai fod mor egniol na allwch ddal i siarad tra'ch bod yn gwneud y gweithgaredd!

Ymarfer

Ceisiwch feddwl am yr holl fathau o weithgareddau y gallech eu mwynhau ac am faint o amser y gallech eu gwneud mewn ffordd a fyddai'n ffitio i mewn â'ch ffordd gyfredol o fyw.

Ysgrifennwch eich meddyliau yma

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sut alla i ddechrau?

Unwaith eich bod wedi meddwl am y mathau o weithgaredd y gallech eu mwynhau a sut i'w ffitio i mewn i'ch diwrnod, y cam nesaf yw dechrau. Dyma rai awgrymiadau defnyddiol ynghylch dechrau gwneud y newidiadau hyn i lefelau'ch gweithgarwch:

- Cynlluniwch eich gweithgaredd o flaen llaw, gan fod hyn yn ei wneud yn haws i gadw ato.
- Gosodwch nodau penodol rydych am eu cyflawni.
- Meddyliwch cyn ichi yrru am lai na milltir a cherdded i'ch cyrchfan yn lle.
- Os ydych yn defnyddio'r bws, gadewch y bws wrth un atalfa'n gynharach nag arfer a cherdded y darn ychwanegol yn lle.
- Parciwch y car ymhellach i ffwrdd ym maes parcio'r archfarchnad.
- Cymerwch y grisiau'n hytrach na'r lifft (neu adael y lifft un llawr yn gynharach a cherdded y rhes olaf yn lle).
- Ewch â'r ci am dro yn lle gadael i rywun arall ei wneud.
- Gwobrwywch eich hunan am unrhyw nodau rydych wedi'u cyflawni ynghylch gweithgareddau.

Dw i ddim wedi hoffi ymarfer erioed, felly sut alla i ddal i gael fy ysgogi?

Efallai eich bod wedi cael profiadau gwael gydag ymarfeydd neu weithgarwch yn y gorffennol, neu efallai nad ydych erioed wedi dod o hyd i fath o ymarfer rydych yn ei fwynhau. Rydym yn gobeithio y bydd lledaenu'r rhestr i gynnwys cymaint o fathau o weithgareddau â phosibl yn golygu y gallwch ddod o hyd i rywbeth sy'n addas i chi. Efallai bydd awgrymiadau eraill ar gyfer cadw'ch ysgogiad i fynd yn cynnwys cerdded gyda ffrind fel nad ydych yn canfod esgusodion i beidio â mynd, neu ymuno â grŵp cerdded fel y gallwch fwynhau sgwrsio ag eraill wrth ichi ymarfer. Ceisiwch wneud yn siŵr o gynnwys cymaint o amrywiaeth ag y gallwch hefyd, fel na fyddwch yn diflasu. Efallai gallech nodi hefyd beth rydych wedi'i gyflawni; a yw'n haws dringo'r grisiau erbyn hyn, a yw lefelau'ch gweithgarwch wedi cynyddu? Gall hyn weithredu fel hybwr i ysgogiad, gan y bydd yn golygu y gallwch weld y buddion sydd ynghlwm wrth ddal i fynd. Gofynnwch i'ch MT neu nyrs ymarfer am Ganolfannau Byw'n lach gan fod y rhain yn lleoedd gwyhych i roi cynnig ar weithgareddau gyda phobl o'r un meddwl.

Beth os oes gennych broblemau iechyd sy'n rhwystro bod yn weithgar?

Os oes gennych broblemau iechyd neu beidio mae'n bwysig drwy'r amser i beidio â gorwneud gweithgaredd ar y dechrau, fel bod eich corff yn cael y cyfle i addasu a dod yn fwy heini'n raddol. Cyn unrhyw weithgaredd dyma rai awgrymiadau defnyddiol i'w cofio:

Paratoi – er enghraifft, os ewch am dro, dechreuwch yn araf ac yna cynyddu cyflymder eich cerdded yn raddol. Peidiwch â dechrau nerth eich traed ac yna mynd yn ddianadl yn rhy gyflym fel bod rhaid ichi stopio.

Arafwch neu stopio os ydych yn profi anawsterau.

Eisteddwch os na allwch sefyll – mae llawer o ymarferion y gallwch eu gwneud tra'n eistedd, gofynnwch i'ch MT am gyngor ar hyn.

Cynyddwch dim ond pan allwch ymdopi'n hawdd â phob cam.

Yn aml mae cynlluniau 'ymarfer ar bresgripsiwn' ar gyfer pobl sydd eisiau colli pwysau ond sydd â phroblemau iechyd a allai olygu y bydd yn anodd iddynt wneud felly. Gofynnwch i'ch MT neu nyrs practis sut i gael eich atgyfeirio.

Cam 8. Gwella delwedd eich corff

Mae diwylliant heddiw'n golygu ei fod yn hawdd iawn credu y gallwch fod yn ddeniadol dim ond os ydych yn faint 'delfrydol' (beth bynnag yw hynny). Trwy'r oesoedd mae'r maint 'delfrydol' wedi newid. Paentiodd Rubens ddynion a menywod yn y 1600'au a oedd yn gorffog ac iach a ystyriwyd fel uchafbwynt harddwch. Mae gwahanol ddiwylliannau'n gwerthfawrogi ffurfiau hael ar gyfer dynion a menywod gan fod hyn yn arwydd o ffyniant, ffrwythlondeb ac iechyd.

Yn fwy diweddar, mae papurau newydd wedi dechrau adrodd am bryder ynghylch modelau sy'n eithafol o denau, ac o'r diwedd mae siopau dillad megis Evans a Marks & Spencer wedi cydnabod bod y fenyw gyfartalog yn fwy na maint 14.

Felly erbyn hyn rydym yn cael ein taro â negeseuon cymysg ynghylch dengarwch:

- A.** Mae'r diwydiant deiet yn cynnal anfodddhad yn ein cyrff trwy werthu'r gred inni mai dim ond pobl ifanc a thenau sy'n hapus, rhywiol, deniadol ac iach.
- B.** Mae ystod o negeseuon 'newyddach' yn pwysleisio y gall bod yn denau fod yn afiach, a bod meintiau mwy yn fwy realistig a deniadol.

Beth yw Deniadol?

Mae dengarwch yn beth cymhleth. Beth sy'n eich denu at berson? A yw'n cynnwys unrhyw rai o'r dilynol?

- Gwallt
- Synnwyr digrifwch
- Dwylo ac ewinedd
- Croen
- Ystumiau wynebol (e.e. gwenau)
- Sensitifrwydd
- Synnwyr â dillad
- Llais a chwerthin
- Deallusrwydd
- Hyder ynddynt eu hunain
- Incwm
- Hobïau
- Llygaid
- Haelioni
- Credau crefyddol
- Taldra
- Cynnes a chariadus
- Caru plant
- Gallu coginio'n dda
- Unrhyw rai eraill

Nid yw'r rhestr hon yn cynnwys siâp person hyd yn oed! Os dadansoddwch yr hyn sy'n apelgar ichi, efallai byddwch yn sylweddoli bod pwysau'n chwarae rhan lai nag ydych yn ei feddwl.

Y gwir yw y gall pob maint, oedran a siâp o ddynion a menywod fod yn ddeniadol a rhywiol. Gallech ofyn i ffrind neu bartner gwblhau rhestr o'r hyn sy'n gwneud ichi fod yn ddeniadol iddynt. Efallai cewch eich synnu.

Sut allwch chi wella delwedd eich corff eich hunan?

1. Wrth edrych yn y drych – ceisiwch weld eich holl gorff. Peidiwch â chanolbwyntio ar y darnau nad ydych yn eu hoffi o gwbl.
2. Ysgrifennwch restr o ychydig o bethau positif amdanoch chi neu bethau rydych yn falch ohonynt. Neu gadwch 'lyfryn nodiadau positif' ac ysgrifennu'r amseroedd pan yw rhywun wedi'ch canmol chi, neu rydych wedi teimlo'n dda amdanoch eich hunan.
3. Gwylwch am ddynion a menywod sy'n fwy o faint a deniadol. Cydnabyddwch nad yw maint yn bopeth.
4. Peidiwch â'ch bychanu'ch hunan trwy ddweud pethau negyddol wrthy eich hunan. Yn hytrach, canolbwyntiwch ar bethau positif e.e. yn lle "Dw i'n dew ac ofnadwy, mae fy mhen-ôl yn ffiaidd, edrychwch ar fy nghyflwr", ceisiwch ddweud – "Dw i'n fenywaidd a hael, dw i'n gryf ac iach, dw i'n hawddgar a mae gen i groen hyfryd. Mae fy ngwallt yn drwchus a synhwyrus".
5. Cychwynnwch weithgaredd sy'n tynhau eich cyhyrau e.e. ioga, garddio, cerdded.
6. Cerddwch yn dal – peidiwch â gwargrymu – ond gwrthwch eich ysgwyddau yn ôl a'ch dal eich hunan â balchder. Mae ymchwil wedi dangos, os ydych yn cerdded gan esgus bod yn hyderus, gall hyn wir anfon negeseuon at eich ymennydd a fydd yn gwneud ichi ddod yn fwy hyderus – felly rhowch gynnig arno!
7. Ewch allan a phrynu dillad rhywiol, lliwgar, difyr, modern sy'n edrych yn dda arnoch nawr, peidiwch ag aros i brynu dillad "pan fydda i'n colli pwysau". Gallwch edrych yn dda fel rydych chi nawr!

Galw enwau

Mae unigolion sy'n wahanol i'r 'norm' safonol mewn unrhyw ffordd mewn perygl o gael eu sylwi. Gallai pobl sy'n fwy neu'n llai na'r taldra a phwysau cyfartalog, y rhai hynny o hil, lliw gwahanol neu sydd â chredau ac arferion diwylliannol gwahanol, y rhai hynny ag anabledau sy'n edrych yn wahanol – neu hyd yn oed y rhai hynny sy'n dewis gwisgo'n wahanol - fod mewn perygl o ddioddef sylwadau gan gyd-ddinasyddion.

Ystyrir bod rhai eithafon yn dderbyniol, er enghraifft modelau a welir fel hynodion hardd (eithafol o dal a thenau, neu groen sy'n anarferol o ddi-nam ac ati), mae chwaraewyr pêl-fas yn hynod o dal, mae rhedwyr pellter yn fach iawn a bachgennaidd yn aml, mae reslwyr swmo'n nerthol ac yn eithafol o drwm, mae gan fodolau Tudalen 3 feintiau bronau anghymesur fel arfer.

Fodd bynnag, o ran bodolaeth ddydd i ddydd – bydd yr holl bobl hyn yn profi sylwadau a sylw nas gofynnir amdano gan bobl eraill. Mae'n hanfodol datblygu ffyrdd o ddelio â'r fath sylwadau er mwyn lleihau'r effaith maent yn eu cael ar eich hwyliau, hunan-barch a gweithredoedd dyddiol.

Beth sy'n gwneud i alw enwau fod yn annifyr?

Mae galw enwau'n annifyr gan ei fod yn gwneud i bobl eu cwestiynu eu hunain yn aml – maent yn rhoi hygrededd i'r feirniadaeth a wneir, er enghraifft, gan feddwl “Rhaid fy mod i'n anneniadol a diog os ydw i'n dew”. “Fydd pobl ddim yn fy hoffi i gan fy mod i'n fawr”. Gall galw enwau gan bobl eraill eich arwain at ddefnyddio'r un ‘ffyrdd o fychanu’ arnoch chi'ch hunan. Gall hyn daro'ch hunan-barch a hunan-hyder lawer. Hefyd gall galw enwau beri ichi deimlo'n ddig neu annifyr, teimladau a all gynyddu'r posibilrwydd y byddwch yn gorfwyta. Hefyd gall ei wneud yn llawer caletach i wynebu pobl eraill neu sefyllfaoedd newydd, gan leihau lefelau eich gweithgarwch a lleihau'r pleser rydych yn ei gael gan fywyd. Am y rhesymau hyn gall fod yn wir bwysig dysgu sut i ddelio â galw enwau, fel nad yw'n effeithio arnoch yn y ffyrdd hyn.

Delio â galw enwau

Mae'n bwysig amgyffred a chadw'r wybodaeth ddilynol; mae galw enwau'n annheg ac yn aml yn anghywir (e.e. nid yw'r mwyafrif o bobl fwy o faint yn anneniadol nag yn ddiog), a mae'n debygol bod y rhai hynny sy'n galw enwau'n anwybodus, a llawn teimladau ansicr eu hunain. Yn aml mae'r rhai hynny sy'n teimlo'n wael amdanynt eu hunain yn ceisio hybu eu hunanfalchder eu hunain trwy fychanu pobl eraill. Felly nid ydynt yn uwchraddol o gwbl.

Mae nifer o strategaethau y gallwch eu defnyddio er mwyn atal galw enwau rhag bod mor annifyr ichi:

- Atgoffwch eich hunan fod eu sylwadau'n amherthnasol.
- Dywedwch wrthy eich hunan eich bod yn werth chweil – wedi'r cyfan rydych yn eich adnabod eich hunan yn llawer gwell na maent hwy'n eich adnabod.
- Cofiwch mai hwy yw'r bobl â'r broblem, nid chi.
- Meddyliwch o flaen llaw am sut i ddelio ag ef os bydd yn digwydd – er enghraifft, a fyddwch ond yn cerdded i ffwrdd neu fyddwch am ymateb? Os ydych am ddweud rhywbeth, gall cael rhestr o ymatebion safonol eich helpu i ddelio ag ef yn y fan a'r lle.
- Peidiwch â darllen meddyliau – nid yw syllu ar rywun o angenrheidrwydd yn golygu bod person yn eich beirniadu yn eu pen.
- Peidiwch ag osgoi mynd allan – gorchfygwch orbryder ynghylch cwrdd â phobl trwy fynd allan a'i wneud.
- Sgwrsiwch â ffrind a all helpu i herio'r feirniadaeth os na allwch ymdopi â gwneud hyn drostoch eich hunan.

Cam 9: Rhoi popeth ynghyd

Rydych bron wedi cyrraedd diwedd y llyfryn hwn, a byddwch wedi darllen am lawer o newidiadau y gallwch eu gwneud i'ch bwyta a lefelau'ch gweithgarwch er mwyn dod yn iachach, mwy heini a hapusach.

Mae'r mwyafrif o bobl yn cael bod gweithio tuag at nod a'i chyflawni'n foddhaol ac yn eu hysgogi, ond hefyd mae'n bwysig rhoi'r siawns orau o lwyddiant ichi'ch hunan trwy ddewis y nodau cywir yn y lle cyntaf. Nid yw newid yn hawdd bob tro, yn arbennig ynghylch aros gydag ef doed a ddelo; a gellir disgwyl llithriadau a methiannau ar hyd y ffordd. Mae'r rhain yn rhan normal iawn o wneud unrhyw newidiadau, felly peidiwch â chael eich rhwystro ganddynt os a phryd byddant yn digwydd.

Er mwyn rhoi'r siawns orau o lwyddiant ichi'ch hunan, dyma rai canllawiau ar gyfer gosod nodau CLYFAR.

S Nodau penodol yw'r rhai gorau. Trwy osod nodau a ddiffinir yn glir gallwch ymfalchïo mewn cyflawni'r nodau hynny gan y gallwch fesur yr hyn rydych wedi'i gyflawni. Er enghraifft: Nid yw'n fesuradwy i ddweud eich bod am fynd yn 'iachach' a 'mwy heini', ond mae'n fesuradwy i ddweud eich bod am fod yn 'ddigon heini i nofio 10 hyd o'r pwll nofio'.

M Gwnewch newidiadau graddol y gellir eu cynnal. Er enghraifft, cwtogi ar siwgwr mewn te yn hytrach na rhoi'r gorau iddo'n gyfangwbl; bwyta Quavers yn lle creision cyffredin; mynd â phob peth i fyny'r grisiau fel bo arnoch ei angen. Dyma nodau bach na fydd yn rhy anodd eu cynnal yn eich bywyd dyddiol. Mae cynnal ychydig o nodau bach yn well na gosod nod fawr arnoch eich hunan na allwch ei chynnal, y byddwch yn teimlo'n wael amdani pan na fyddwch yn ei gwneud yn y pen draw.

A Nodau cyflawnadwy. Os gwnewch eich nodau'n rhy uchel yna mae'n debygol y byddwch yn rhoi'r gorau a mynd yn ddigalon. Er enghraifft, ystyriwch y nod 'i fwya pum dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd'. A yw hyn yn realistig ichi neu a fydd yn rhy anodd? Os yw'n rhy anodd, ystyriwch newid y nod i rywbeth megis 'bwyta tri dogn o ffrwythau a llysiau ar 4 diwrnod yr wythnos'. Gall y nod hon fod mor fawr neu mor fach â rydych yn teimlo ei bod yn gywir i chi.

R Gwobrwywch eich hunan am yr hyn a gyflawnwch. Mae cydnabod yr hyn rydych wedi'i gyflawni'n bwysig iawn. Cofiwch y pethau bach rydych wedi'u hychwanegu a llongyfarch eich hunan amdanynt wrth iddynt i gyd gynyddu. Hefyd efallai byddwch am roi gwobrau diriaethol ichi'ch hunan am eich cyflawniadau: e.e. prynu cylchgrawn, trefnu awr ichi'ch hunan, cymryd bath ymlaciol, ac ati.

T Ceisiwch beidio â mynd i'r afael â gormod o nodau ar yr un pryd. Mae hyn yn osgoi cael eich gorlethu â llawer o nodau. Er enghraifft, gallai fod yn anodd newid llawer o'ch arferion bwyta ar yr un pryd. Gallai bwyta mwy o ffrwythau a llysiau, cwtogi ar fisgedi, cael dognau llai, a newid at laeth sgim i gyd ar yr un pryd fod ychydig yn ormod. Hefyd, os gallwch flaenoriaethu nodau gallwch gyfeirio'ch sylw at y rhai pwysicaf.

Cam 10: Dal i fynd gyda'r newidiadau rydych wedi'u gwneud

Llongyfarchiadau ar gwblhau'r llyfryn hwn ac ar ddechrau meddwl am wneud newidiadau i'ch ffordd o fyw er mwyn byw yn iachach. Mae gwneud y newidiadau'n ddechrau gwych, ond hefyd mae'n bwysig cynllunio sut y gallwch eich helpu'ch hunan i gynnal ac adeiladu ar y newidiadau hyn ar gyfer y dyfodol o'ch blaen.

Dyma rai ffyrdd o helpu i gadw'ch brwdfrydedd wrth symud ymlaen:

- Daliwch i wneud camau bach i newid – peidiwch â cheisio rasio'n rhy gyflym. Meddyliwch am y newidiadau fel hyfforddi ar gyfer marathon, nid sbrint 100 metr!
- Peidiwch â gosod nodau afrealistig ichi'ch hunan – bob tro mae'n well gosod nod y gallwch ymdopi â hi na'ch gwthio'ch hunan tuag at nod y byddwch yn ei fethu.
- Dewch o hyd i ffyrdd o'ch gwobrwyo a gwerthfawrogi'ch hunan am eich cyflawniadau. Mae hyn yn wir bwysig. Byddwch mor garedig ichi'ch hunan ag y byddech i ffrind gorau neu anwylyd. Peidiwch â bychanu'ch cyflawniadau, ond gwnewch yn siŵr eich bod yn dod o hyd i'r amser i'w cydnabod yn lle.
- Dewch o hyd i rywun y gallwch ymddiried ynddo/ynddi i'ch annog – yn aml gall fod yn wir ddefnyddiol i gael rhywun wrth eich ochr a all sicrhau eich bod yn cadw'n frwdfrydig pan fydd pethau'n mynd yn anodd.
- Cofiwch fod pawb yn llithro o bryd i'w gilydd felly gellir disgwyl llithriadau. Os ydych yn rhagweld llithriad neu fethiant mae'n golygu y gallwch gynllunio ar ei gyfer, dysgu ganddo a symud ymlaen. Felly, hyd yn oed os ydych wedi profi anawsterau ynghylch cadw at eich cynlluniau, cymerwch yr amser i adolygu'ch nodau er mwyn gwirio a allwch ddod o hyd i ffyrdd eraill o symud ymlaen yn lle.
- Siaradwch â theulu a ffrindiau. Esboniwch sut rydych yn ceisio newid eich arferion bwyta ac annog eu cefnogaeth a dealltwriaeth.
- Cadwch restr o resymau i newid ar bapur, fel nodyn atgoffa ichi os ydych yn ei gael yn anodd i ddal i fynd. Efallai gallech ddarllen trwy'r llyfryn hwn eto, neu gyfeirio yn ôl at yr ymarferion er mwyn gweld pa mor bell rydych wedi dod a pham y bu ichi ddechrau ar y daith hon yn y lle cyntaf.
- Daliwch i ganolbwyntio ar yr hyn sydd wedi'i newid ichi hyd yn hyn (hyd yn oed newidiadau bach). Cofiwch fod 3 allan o 7 diwrnod o fwyta'n iach yn well na dim un!
- Cadwch strategaethau amgen i ymdopi ar gyfer rheoli amseroedd anodd e.e. ymdopi â theimladau negyddol trwy fynd i'r gwely a gwylio fideo sy'n eich cysuro, mynd am dro gyda'r ci, gwneud rhywbeth rydych yn ei fwynhau yn yr awyr agored e.e. garddio.
- Cynlluniwch mewn ffordd bositif ar gyfer yr wythnos e.e. trefnu i rywun warchod am noson, trefnu cwrdd â ffrind am baned o de, cynllunio gwylio ffilm ar y teledu.

- Dyfeisiwch eich rhestr bersonol eich hunan er mwyn osgoi ysfeydd emosiynol am fwyta ac er mwyn rheoli teimladau gwael e.e. jig-sos, lliwio i mewn, croeseiriau, ysgrifennu meddyliau gwael, unrhyw fath o ddifyrrwch diddorol, garddio, dawnsio, ffonio ffrind.
- Daliwch i gynllunio prydau a siopa ar gyfer bwyta'n iach.

Sefydliadau defnyddiol

- **B-EAT**

Llinell gymorth i oedolion: 0345 634 1414 neu ebostiwrch: help@b-eat.co.uk

Llinell gymorth i ieuenctid: 0345 634 7650 or email: fyp@b-eat.co.uk

www.b-eat.co.uk

E-bost: help@b-eat.co.uk

Mae'n darparu cyngor, cymorth a hyfforddiant i unigolion ag anhwylderau bwyta, eu gofalwyr, a'r gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio yn y maes hwn ble bynnag rydych yn byw yn y DU.

- **Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain**

Ffôn: 01455 883 316

www.bacp.co.uk

Wrthi'n cynnig gwasanaeth gwybodaeth sy'n darparu cysylltiadau ar gyfer cwnsela yng Nghymru a Lloegr.

- **Healthwatch**

www.healthwatch.co.uk

Healthwatch England yw'r eiriolwr annibynnol dros ddefnyddwyr ar gyfer gofal iechyd a chymdeithasol yn Lloegr. Gan weithio gyda rhwydweithiau Healthwatch lleol, rydym yn sicrhau bod lleisiau defnyddwyr a'r rhai hynny sy'n defnyddio gwasanaethau'n cyrraedd clustiau'r gwneuthurwyr penderfyniadau.

- **Mental Health Matters (Cenedlaethol)**

Ffôn: 0191 516 3500

www.mentalhealthmatters.com

Sefydliad cenedlaethol sy'n darparu cymorth a gwybodaeth ar gyflogaeth, tai, cymorth cymunedol a gwasanaethau seicolegol.

- **Mind Infoline**

Ffôn: 0300 123 3393

www.mind.org.uk

Mae'n darparu gwybodaeth ar ystod o bynciau gan gynnwys mathau o drallod meddwl, ble i gael cymorth, triniaethau ar gyfer cyffuriau, triniaethau amgen ac eiriolaeth. Hefyd mae'n darparu manylion ynghylch cymorth a chefnogaeth ar gyfer pobl yn eu hardal eu hunain.

- **NHS Choices – Your health, your choices**

www.nhs.uk

Gwybodaeth ynghylch cyflyrau, triniaethau, gwasanaethau lleol a bywydau iach.

- **Overeaters Anonymous**

Ffôn: 07000 784 985

E-bost: general@oagb.org.uk

www.oagb.org.uk

Mae'n darparu cyfarfodydd a chymorth ledled y genedl i bobl sy'n gorfwyta.

- **Rethink**

Llinell Gymorth: 0300 500 0927

www.rethink.org

Mae'n darparu gwybodaeth a llinell gymorth ar gyfer unrhyw un a effeithir gan broblemau ynghylch iechyd meddwl.

- **NIWE Eating Distress Service**

Ffôn: 0191 221 0233

www.niwe.org.uk

E-bost: enquiries@niwe.org.uk

Sefydliad gwirfoddol sy'n rhedeg grwpiau ar gyfer dioddefwyr a sy'n cynnig llinell gymorth ffôn. Cyfeirio at gefnogaeth yn eich ardal. Hefyd mae'n darparu hyfforddiant ar gyfer gweithwyr proffesiynol.

Llyfrau defnyddiol

- **The food and mood handbook: how what you eat can transform how you feel**

Amanda Geary Thorsons 2001

Mae'r llyfr hwn yn cyflwyno llawer o faterion allweddol ac yn rhoi cyngor ymarferol ynghylch hunan-gymorth ar: sensitifrwydd i siwgwr, effaith caffeine, straenau ar eich system, atchwanegiadau, bwydydd â GI isel, achoswyr alergeddau (gwenith/llaeth). Gyda ryseitiau ac awgrymiadau gan gyfranogwyr prosiect.

- **The kitchen shrink: foods and recipes for a healthy mind**

Natalie Savona Duncan Baird Publishers 2008

Mae'r maethegydd Natalie Savona yn dangos sut y gall yr hyn rydym yn ei fwyta effeithio mewn ffordd ddramatig ar gyflwr ein meddwl. Dyfeisir pob pennod yn ofalus i gyfuno gwybodaeth gynhwysfawr, gyfredol, glir â chyngor ymarferol.

Cyfeiriadau

Mae rhestr lawn o gyfeiriadau ar gael ar gais trwy ebostio pic@ntw.nhs.uk

Ysgrifennwyd gan

Cyhoeddwyd y daflen hon ar y cyd rhwng:

Northumbria Healthcare NHS Foundation Trust

Northumberland Care Trust

Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust

Atgynhychir y daflen hon â chaniatâd Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust © 2016 www.ntw.nhs.uk Cynhyrchydd ardystiedig o wybodaeth ddibynadwy ynghylch gofal iechyd a chymdeithasol www.informationstandard.org.

Datblygwyd yr adnodd hwn gan Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust gyda chefnogaeth staff gofal iechyd y Gwasanaeth Iechyd Gwladol, defnyddwyr gwasanaeth a grwpiau sector gwirfoddol lleol yn Northumberland, Tyne a Wear.

**Mae gwybodaeth bellach ar Gefnogaeth Cymunedol a'r GIG ar gael
ar ein gwefan:**

www.iawn.wales.nhs.uk/hafan



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board

