

Grŵp Anhwylder Gorfwyta mewn Pyliau



Nod y grŵp hwn yw eich helpu i ddeall eich ymddygiadau gorfwyta a datblygu sgiliau a thechnegau i'w lleihau. Mae'n seiliedig ar nifer o strategaethau gwahanol ac mae'n seiliedig ar y Llyfr Bwyta Binge Goresgyn gan Christopher Fairburn. Rhai o'r pethau y byddwn yn edrych arnynt yw:

Beth sy'n gorfwyta mewn pyliau?

Pam mae pobl yn goryrru?

Pam ydw i'n plygu?

Canlyniadau gorfwyta mewn pyliau.

Sut i roi'r gorau i ymddygiad gorfwyta

- 6 sesiwn (unwaith yr wythnos dros gyfnod o 6 wythnos)
- Mae lleoliad yn newid pob cylch i sicrhau ei fod yn hygyrch i'r rhai ar draws Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan.