

Ymarfer corff i fenywod beichiog



Help i reoli pwysau



Help i leihau problemau pwysedd gwaed uchel



Help i atal diabetes yn ystod beichiogrwydd



Gwell ffitrwydd



Gwell cwsg



Gwell hwyliau

Ddim yn gwneud ymarfer corff?

Cofia ddechrau'n raddol

Eisoed yn gwneud ymarfer corff?

Dal ati!



Dim arwydd o niwed

Gwrando ar dy gorff; gwna'r hyn sy'n bosib



Paid bwrw'r bola!