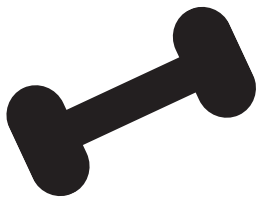


NEWPORT LIVE
CASNEWYDD FYW



Dyddlyfr



Bod yn Iach



4 Wythnos

Gosodwch nodau

Wrth geisio rheoli eich pwysau, gwella eich iechyd, adeiladu cyhyrau neu ymarfer corff yn fwy effeithiol, mae angen gosod nodau! Gallwch eu seilio ar weithgareddau fel rhedeg, bwyta'n iach, cynyddu'r dŵr rydych yn ei yfed, gwella eich cwsg neu hyd yn oed colli ychydig o bwysau, nodwch nhw isod.

| | Fy nod gyffredinol yw... e.e. rhedeg 5k | Nod Tymor Byr (0-4 wythnos) (Gwneud newidiadau bach sy'n hawdd eu cyflawni e.e. rhedeg am gyfnodau o 15 munud 2-3 gwaith yr wythnos) | Nod Tymor Canolig (4-8 wythnos) (Sut allwch chi wella eich nodau byrion? E.e. Cynyddu'r pellter ac ychwanegu hyfforddiant ymwrthedd) | Nod Tymor Hir (8-12 wythnos) (Sut i wella ein nodau tymor canolig ymhellach e.e. Rhedeg 3-5k 3-4 gwaith yr wythnos gan gynyddu'r pellter yn raddol) |
|----------|---|---|--|--|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |

Traciwr nodau

Traciwch sut rydych yn dod ymlaen gyda phob un o'ch nodau isod. A wnaethoch chi aros ar y trywydd iawn bob dydd? Os felly rhowch dic i chi eich hun er mwyn cadw ar y trywydd cywir.

M

T

W

T

F

S

S

Wythnos 1

Wythnos 2

Wythnos 3

Wythnos 4

Wythnos 1

Wythnos 2

Wythnos 3

Wythnos 4

Wythnos 1




Wythnos 2

Wythnos 3

Wythnos 4

Traciwr Iechyd A Ffitrwydd

Wythnos 1

| | MON | TUE | WED |
|---|-----|-----|-----|
| DATE | | | |
| Pa weithgareddau rydych chi wedi bod yn eu gwneud?  | | | |
| Pa mor dda y gwnaethoch chi gysgu?  | | | |
| Sut rydych chi wedi bod yn teimlo?  | | | |

Cofnodwch pa mor actif, pa mor dda rydych chi wedi cysgu a sut rydych chi wedi bod yn teimlo'r wythnos hon. Parhewch gyda hyn am 4 wythnos a thraciwch eich cynnydd

| THU | FRI | SAT | SUN |
|-----|-----|-----|-----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Traciwr Bwyd a Diod 1




| | MON | TUE | WED |
|--------------|-----|-----|-----|
| Date | | | |
| Bwyd / Diod: | | | |
| Sylw: | | | |
| Bwyd / Diod: | | | |
| Sylw: | | | |
| Bwyd / Diod: | | | |
| Sylw: | | | |
| Bwyd / Diod: | | | |
| Sylw: | | | |
| Bwyd / Diod: | | | |
| Sylw: | | | |

Cadwch drac o beth rydych chi wedi'i fwyta a'i yfed yr wythnos hon, gan nodi sut roeddech chi'n teimlo ar ôl pryd o fwyd neu fyrbryd, e.e. llawn egni, yn fodlon, yn hapus, yn euog, wedi ymchwyddo, wedi blino ayyb.

| THU | FRI | SAT | SUN |
|------------|------------|------------|------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Traciwr Iechyd A Ffitrwydd

Wythnos 2

| | MON | TUE | WED |
|---|-----|-----|-----|
| DATE | | | |
| Pa weithgareddau rydych chi wedi bod yn eu gwneud?  | | | |
| Pa mor dda y gwnaethoch chi gysgu?  | | | |
| Sut rydych chi wedi bod yn teimlo?  | | | |

Dyma wythnos 2! Sut oedd tracio eich gweithgareddau, eich cwsg a'ch teimladau i chi yr wythnos diwethaf? A welsoch chi rywbeth a oedd yn peri syndod i chi?

| THU | FRI | SAT | SUN |
|-----|-----|-----|-----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Traciwr Bwyd a Diod 2

| | MON | TUE | WED |
|--------------|-----|-----|-----|
| Date | | | |
| Bwyd / Diod: | | | |
| Sylw: | | | |
| Bwyd / Diod: | | | |
| Sylw: | | | |
| Bwyd / Diod: | | | |
| Sylw: | | | |
| Bwyd / Diod: | | | |
| Sylw: | | | |
| Bwyd / Diod: | | | |
| Sylw: | | | |

Trefnwch Sesiwn Ymgynghori

Llongyfarchiadau ar gwblhau eich 2 wythnos gyntaf! Fel cam nesaf beth am drefnu sesiwn ymgynghori ddigidol gydag un o'n hyfforddwyr ffitrwydd er mwyn trafod sut y gallwn eich helpu ar gam nesaf eich taith ffitrwydd a lles.

Beth yw sesiwn ymgynghori?

Mewn ymgynghoriad Casnewydd Fyw byddwch yn cwrdd ag aelod o'n tîm ffitrwydd a fydd yn asesu eich nodau a'ch amcanion ac yn gweithio gyda chi er mwyn rhoi cynllun ar waith i'ch helpu i'w cyflawni. Yn ystod sesiwn ymgynghori bydd ein tîm hefyd yn rhoi cyngor wedi'i deilwra ar sut i barhau â'ch sesiynau ymarfer corff yn ddiogel o'ch cartref.

Sut mae trefnu?

Ar hyn o bryd rydym yn cynnig sesiynau ymgynghori digidol trwy Zoom Os hoffech ofyn am sesiwn ymgynghori neu os hoffech gael cyngor gan un o'n hyfforddwyr, ewch i surveymonkey.co.uk/NewportLiveConsultation, cwblhewch y ffurflen gofrestru a bydd aelod o'r tîm mewn cysylltiad.

Rhagor o wybodaeth

I gael rhagor o wybodaeth ewch i newportlive.co.uk neu e-bostiwch FitnessTeam@newportlive.co.uk.

Awgrymiadau Bod Yn Iach!

- ◇ Mae hyfforddiant gwrthiant yn helpu i gadw'r gyfradd fetabolig i fyny a chanran y braster yn y corff i lawr. Ychwanegwch ef i'ch trefn ymarfer corff o leiaf 2-3 gwaith yr wythnos!
- ◇ Mae fitamin D yn helpu i gynhyrchu mwy o seratonin, sef hormon hapusrwydd sy'n rhoi teimladau cadarnhaol o les a hwyliau da. Mae'n dod o olau'r haul ond hefyd o fwydydd fel olew afu penfras, eog, macrell, iogwrt naturiol a llaeth.
- ◇ Mae eitemau cartref fel can o ffa neu jar o fenyn cnau daear yn gwneud pwysau da iawn!

Gallwch ddod o hyd i fwy o awgrymiadau ar y dudalen gefn!

Adnoddau Digidol

Mae gan Casnewydd Fyw lu o adnoddau digidol sy'n amrywio o ddsbarthiadau ymarfer corff yn ôl y galw i awgrymiadau defnyddio i'ch helpu i aros yn hapus ac yn iach!

YouTube

Mae sianel YouTube Casnewydd Fyw yn cynnwys ystod o ddsbarthiadau ymarfer corff yn ôl y galw o HIIT (High Intensity Interval Training) i ioga, Zumba a kettlebells. Ychwanegiad newydd i'n sianeli yw ein rhestr chwarae Hyfforddiant Dwysedd Isel (LIT) sy'n fan cychwyn gwych er mwyn cael dechreuad rhwydd i ymarfer corff. Gellir gwneud yr holl ddsbarthiadau ymarfer corff pan fydd yn gyfleus i chi ac yng nghysur eich cartref eich hun. Chwiliwch am [Newport Live](#).

Hapus ac Iach o Gartref

Mae tudalen Hapus ac yn Iach o Gartref llawn dop ag adnoddau, dolenni ac awgrymiadau i'ch helpu i gadw'n heini, cefnogi lles corfforol a meddyliol cadarnhaol ac yn ysbrydoli creadigrwydd pan fyddwch gartref. Ewch i newportlive.co.uk/hapusaciachogartref.

App Iach ac Actif




I gyd-fynd â'n app Casnewydd Fyw, rydym wedi lansio ein app Healthy and Active. Wedi'i ddarparu gan MyWellness Technogym, mae'r ap yn bartner perffaith i'ch helpu i wneud ymarfer corff a gwella eich lles yn y cartref, yn yr awyr agored neu gyda ni yn ein canolfannau.

Mae app Iach ac Actif Casnewydd Fyw yn eich galluogi i gael hyd i ddata am eich ffordd o fyw a'ch ffitrwydd, eich rhaglenni hyfforddi a llawer mwy ar eich ffôn. Mae'r app hefyd yn cysylltu ag appiau a dyfeisiau olrhain ffitrwydd a maeth poblogaidd. newportlive.co.uk/appiachacactif.



Traciwr Iechyd A Ffitrwydd

Wythnos 3

| | MON | TUE | WED |
|---|-----|-----|-----|
| DATE | | | |
| Pa weithgareddau rydych chi wedi bod yn eu gwneud?  | | | |
| Pa mor dda y gwnaethoch chi gysgu?  | | | |
| Sut rydych chi wedi bod yn teimlo?  | | | |

Dyma wythnos 3! Ydych chi'n mynd i wneud unrhyw newidiadau i'ch gweithgareddau neu eich cwsg yr wythnos hon? Sut rydych yn teimlo yr wythnos hon?

| THU | FRI | SAT | SUN |
|-----|-----|-----|-----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Traciwr Bwyd a Diod 3




| | MON | TUE | WED |
|--------------|-----|-----|-----|
| Date | | | |
| Bwyd / Diod: | | | |
| Sylw: | | | |
| Bwyd / Diod: | | | |
| Sylw: | | | |
| Bwyd / Diod: | | | |
| Sylw: | | | |
| Bwyd / Diod: | | | |
| Sylw: | | | |
| Bwyd / Diod: | | | |
| Sylw: | | | |

Cadwch drac o beth rydych chi wedi'i fwyta a'i yfed yr wythnos hon, gan nodi sut roeddech chi'n teimlo ar ôl pryd o fwyd neu fyrbryd, e.e. llawn egni, yn fodlon, yn hapus, yn euog, wedi ymchwyddo, wedi blino ayyb.

| THU | FRI | SAT | SUN |
|-----|-----|-----|-----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Traciwr Iechyd a Ffitrwydd

Wythnos 4

| | MON | TUE | WED |
|---|-----|-----|-----|
| DATE | | | |
| Pa weithgareddau rydych chi wedi bod yn eu gwneud?  | | | |
| Pa mor dda y gwnaethoch chi gysgu?  | | | |
| Sut rydych chi wedi bod yn teimlo?  | | | |

Dyma'r wythnos olaf i dracio eich gweithgareddau, eich cwsg a'ch teimladau. Defnyddiwch yr cyfnod hwn i edrych yn ôl ar Wythnos 1 a gweld a oes unrhyw beth wedi newid.

| THU | FRI | SAT | SUN |
|-----|-----|-----|-----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Traciwr Bwyd a Diod 4

| | MON | TUE | WED |
|--------------|-----|-----|-----|
| Date | | | |
| Bwyd / Diod: | | | |
| Sylw: | | | |
| Bwyd / Diod: | | | |
| Sylw: | | | |
| Bwyd / Diod: | | | |
| Sylw: | | | |
| Bwyd / Diod: | | | |
| Sylw: | | | |
| Bwyd / Diod: | | | |
| Sylw: | | | |

Cadwch drac o beth rydych chi wedi'i fwyta a'i yfed yr wythnos hon, gan nodi sut roeddech chi'n teimlo ar ôl pryd o fwyd neu fyrbryd, e.e. llawn egni, yn fodlon, yn hapus, yn euog, wedi ymchwyddo, wedi blino ayyb.

| THU | FRI | SAT | SUN |
|-----|-----|-----|-----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Sut hwyl gawsoch chi arnynt?

Edrychwch yn ôl ar y nodau a osodoch i chi eich hun yn Wythnos 1, a wnaethoch eu cyflawni? Neu a wnaethoch daro wal neu ddod ar draws rhywfaint o rwystrau annisgwyl? Os na wnaethoch gyflawni eich nodau, mae hynny'n iawn, ar y dudalen nesaf, nodwch rhai camau gweithredu i'ch helpu i gyflawni eich nodau neu eu cymryd i'r lefel nesaf dros yr wythnosau i ddod.

1



2



3



Y camau nesaf

Mae'n amser mynd â'ch nodau i'r lefel nesaf neu, yn syml, fynd ati i'w haddasu ychydig bach i'w gwneud yn fwy cyflawnadwy, beth bynnag, gwnewch gynllun gweithredu o ran sut y gallwch gynnal momentwm eich taith iechyd a bod yn iach!

1



2



3



Awgrymiadau Bod Yn Iach!

- ◇ Hyfforddwch yn gallach, nid pob amser yn galetach, gwrandewch ar eich corff, canolbwyntiwch ar ailsefydlu a mynd ati i adfer, cofiwch Straen + Gorffwys = Twf!
- ◇ Rhowch eich lles corfforol a meddyliol yn gyntaf. Cadwch hyn yn uchel ar eich rhestr flaenoriaeth, buddsoddwch a byddwch yn atebol i CHI!
- ◇ Mae straen yn ffactor llawer o effeithiau negyddol ar y corff o bwysau gwaed uchel, poenau, hwyliau isel a system imiwneidd wedi'i gwanhau. Neilltuwch amser i ymlacio, siarad â ffrindiau, cyfyngwch faint o gaffein rydych yn ei yfed, cysgwch ddigon a gwnewch ddigon o ymarfer corff.
- ◇ Cadwch berthynas iach a hapus gyda bwyd trwy wneud newidiadau bach dros cyfnod amser hwy. Mae hepgor pethau 'am byth' yn benodol iawn ac nid yw bob amser yn cynaliadwy.
- ◇ Cymerwch rywbeth amheuthun unwaith yr wythnos! Cofiwch mai newid i'ch ffordd o fyw yw hyn ac nid yn ddieta fel ffordd o gyflawni diben.
- ◇ Sicrhewch eich bod yn cymryd maetholion amrywiol gyda digonedd o ffrwythau a llysiau o liwiau'r enfys!
- ◇ Mae eich iechyd meddwl yr un mor bwysig â'ch iechyd corfforol. Sicrhewch eich bod yn neilltuo amser yn eich trefn ddyddiol i ofalu am eich meddwl yn ogystal â'ch corff.

Y Camau Nesaf

Llongyfarchiadau ar gwblhau eich dyddlyfr llesiant 4-wythnos Casnewydd Fyw! Gobeithio eich bod wedi mwynhau olrhain eich taith lles ac wedi cyflawni eich nodau. Y camau nesaf, lawrlwythwch ddyddlyfr llesiant arall a chwblhewch 4 wythnos arall, gan ddewis nodau newydd neu fynd â'ch nodau presennol i'r lefel nesaf - chi sydd i benderfynu! Mae Casnewydd Fyw yma i'ch cefnogi chi a'ch taith lles bob cam o'r ffordd.