

Ebrill Egniol 2021

LLUN



MAWRTH



MERCHER



IAU



GWENER

SADWRN

SUNDAY



5 Bwyta fwyd naturiol ac iachus, cofia yfed llawer o ddŵr

6 Tro weithgaredd cyffredin yn gêm hwyl heddiw

7 Gwna fyfyrdd sganio'r corff, sylwa sut mae dy gorff yn teimlo

8 Cer i fwynhau golau naturiol yn gynnar yn y dydd. Diffodda'r golau min nos

9 Hyba dy gorff trwy chwerthin, neu trwy wneud i rywun arall chwerthin

10 Tro gwaith tŷ yn ffurf hwyl o ymarfer corff

11 Bydda'n actif tu allan. Chwynna neu planna hadau

12 Gosoda darged ymarfer corff i dy hun, neu cofrestra ar gyfer sialens gweithgarwch corfforol

13 Symuda gymaint ag sy'n bosib, hyd yn oed os wyt tu fewn

14 Blaenoriaetha gwsgeu a cher i gysgu am amser synhwyrol

15 Ymlacia dy gorff a dy feddwl gydag yoga, tai chi neu fyfyrdd

16 Bydd actif trwy ganu heddiw (hyd yn oed os nad wyt yn credu dy fod yn gallu canu!)

17 Cer i grwydro o gwmpas dy ardal leol a sylwa ar bethau newydd

18 Gwna amser i redeg, nofio, dawnsio, beicio neu ymestyn heddiw

19 Mwynha noson 'dim sgrin' a chymera'r amser i ymlacio

20 Gwaria llai o amser yn eistedd heddiw. Coda a symuda'n fwy aml

21 Canolbwyntia ar 'fwyta enfys' o lysiau aml-liw heddiw

22 Cymera saib yn aml i ymestyn ac i anadlu yn ystod y dydd

23 Mwynha symud i dy hoff gerddoriaeth. Cer amdani!

24 Gwna gymwynas â chymydog neu rywun rydych yn caru

25 Bydd actif tu fas. Bwyda'r adar neu sylwa ar fywyd gwylt

26 Trïa ddsbarth ymarfer, neu ddawnsio ar lein

27 Cymera egwyl ychwanegol, cerdda tu fas am 15 funud

28 Ffeindia ffordd hwyl o ymarfer wrth i'r tegell berwi

29 Cer am dro gyda ffrind

30 Bydd yn ymgyrchydd dros achos sy'n bwysig i ti

