

barod

gwneud gwahaniaeth

AWGRYMIADAU LLES /

WELL-BEING TIPS

Gwent
N-gêj

Gwent
N-gage

TIPIAU GORAU DYDDIOL / DAILY TOP TIPS

Tra ein bod ni'n ufuddhau'r rheolau o ymbellhau cymdeithasol, dyw cadw'n iach ddim wedi bod erioed cyn bwysig na nawr. Pam dych chi ddim yn trio'n tipiau ni i'ch helpu chi ffocysu a chadw'n heini. Os oes unrhyw awgrymiadau am gynnwys yn y dyfodol, ebostiwch: joseph.chambers@barod.cymru.

Whilst we obey requests to maintain social distancing rules, taking care of ourselves has never been so important for all of us. Why not have a go at our tips to help keep you well and focused. If you have any suggestions for future content, email: joseph.chambers@barod.cymru.



YMARFER CORFF / EXERCISE

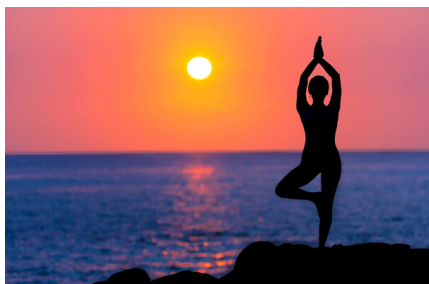
Ychydig yn wahanol i Joe Wicks ddoe, Mae hwn yn ymarfer ysgafn 10 munud y gellir ei ymgorffori yn hawdd yn eich diwrnod gwaith. Os yw'r haul yn disgleirio a bod gyda chi gardd / ardal allanol beth am ychwanegu at eich Fitamin D. Dydd Mawrth hapus pawb!

Cynheswch bob amser cyn unrhyw ymarfer corff a chofiwch peidiwch ag ymarfer y tu hwnt i ble rydych chi'n teimlo'n gyffyrddus. Ni fydd yr holl ymarferion yn addas ar gyfer pawb ond gwnewch y rhai y gallwch eu gwneud.

Slightly different to Joe Wicks yesterday, this is a gentle 10 minute workout that can easily be incorporated into your working day. If the sun is shining and you have a garden/out side area why not top up on your Vitamin D. Happy Tuesday everyone!

Please always warm up before any exercise and remember don't exercise beyond where you feel comfortable. Not all the exercises will be suitable for everyone but do the ones you can do.

<https://youtu.be/OzfxqTpYUcg>



IECHYD MEDDWL / MENTAL HEALTH

Mae ymarferion anadlu yn gallu helpu chi ymlacio. Mae anadlu'n ddwfn yn un o'r ffyrdd gorau i leihau straen. Mae anadlu'n ddwfn anfon negeseuon at eich ymennydd i dawelu ac ymlacio. Mae'r ymennydd wedyn yn anfon nhw trwy gydol y corff. Rydym hefyd wedi postio isod fideo ioga i'r teulu. Mwynhewch!

Breathing exercises can help you relax. Deep breathing is one of the best ways to lower stress. Deep breathing sends messages to your brain to calm down and relax. The brain sends these messages to the whole of your body. The second link is a family yoga session. Enjoy!

https://youtu.be/Bk_qU71-fcU

https://youtu.be/aJzj_b7G7i8



BWYTA'N IACH / EAT WELL

Byrbrydau iach, ar This Morning.

Nawr, does dim byd yn sicr o ddifetha gwerth diwrnod o fwyta'n iach nag ymosodiad o'r myntsîs ganol prynhawn. Mae Joe Wicks yn creu Tortillas Sbeislyd, guacamole wedi'i wneud â llaw a hufen iâ Banana ac almon cyflym iawn.

Healthy Snacks, on This Morning.

Now, there's nothing guaranteed to sabotage a day's worth of healthy eating than an attack of the mid-afternoon munchies. Joe Wicks is whipping up Spicy Tortillas, homemade guacamole and super quick Banana and almond ice cream.

<https://youtu.be/aJ37VcXByGM>