

Mis Ebrill Actif 2024



Dydd Llun

Dydd Mawrth

Dydd Mercher

Dydd Iau

Dydd Gwener

Dydd Sadwrn

Dydd Sul



1 Ymrwymo i fod yn fwy actif mis yma, gan ddechrau heddiw

2 Treulio cymaint o amser ac sydd yn bosibl tu allan heddiw

3 Gwranddo ar y corff a bod yn ddiolchgar am yr hyn y gall ei wneud

4 Bwyta yn iach heddiw ac yfed digon o ddŵr

5 Newid gweithgaredd rheolaidd i mewn i gêm chwareus heddiw

6 Myfyrio a sylwi sut mae'r corff yn teimlo

7 Sicrhau golau naturiol yn ystod y dydd a golau isel ymlaen fin nos

8 Rhoi hwb i'r corff trwy chwerthin, neu wneud i rywun arall chwerthin

9 Troi gwaith tŷ yn dasg hwyliog i ymarfer y corff

10 Diwrnod o dreulio llai ar sgrin a mwy o symud

11 Cofrestru ar gyfer her gweithgaredd neu gosod gôl i ymarfer y corff

12 Symud cymaint â phosibl, hyd yn oed os ydych adref

13 Blaenoriaethu eich cwsg a mynd i'r gwely mewn amser da

14 Ymlacio eich corff a'r meddwl trwy fyfyrto neu yoga

15 Bod yn actif heddiw trwy ganu (hyd yn oed os nad ydych yn gallu canu)

16 Cerdded o gwmpas eich ardal leol a sylwi ar bethau newydd

17 Byddwch yn actif allan trwy blannu hadau ac annog twf

18 Rhwch gynnig ar ddsbarth ymarfer corff newydd, gweithgaredd neu ddawns

19 Treulio llai o amser yn eistedd heddiw a symud mwy

20 Canolbwyntio ar fwyta llysiau lliwgar heddiw

21 Arafu i anadlu ac ymestyn yn ystod y dydd heddiw

22 Mwynhau symud eich corff i'ch hôff gân a mynd amdani

23 Mynd allan a gwneud ffafr i gymydog neu un annwyl heddiw

24 Byddwch yn actif ym myd natur heddiw, trwy fwydo'r adar neu eu gwyllo

25 Dewis noson heb amser ar sgrin ac ailwefru eich hun

26 Cymryd egwyl ychwanegol yn eich diwrnod a mynd allan am 15 munud

27 Darganfod ffordd hwyliog o symud y corff wrth aros am y tegell i ferwi

28 Cyfarfod ffrind allan a mynd am dro a chael sgwrs

29 Dod yn actifydd i'r hyn rydych yn wir gredu ynddo

30 Gwneud amser i redeg, nofio, dawnsio, beicio neu ymestyn y corff heddiw

