

Ebrill Egniol 2023

Dydd Llun

Dydd Mawrth

Dydd Mercher

Dydd Iau

Dydd Gwener

Dydd Sadwrn

Dydd Sul



3 Gwrando ar eich corff a gwerthfawrogi yr hun all wneud

4 Bwyta yn iach ac yfed digon o ddŵr heddiw

5 Troi gweithgaredd rheolaidd yn gêm chwareus heddiw

6 Myfyrio a gweld sut mae eich corff yn teimlo

7 Defnyddio golau naturiol yn y bore a troi y goleuadau i lawr fin nôs

8 Rhoi hwb i'ch corff trwy chwerthin, neu gwneud i rhywun arall chwerthin

9 Troi gwaith tŷ neu dasgau yn ffurf hwyliog o ymarfer corff

10 Diwrnod yn defnyddio llai o sgrin a mwy o symud heddiw

11 Gosod gôl i ymarfer mwy ar eich corff neu arwyddo fynu am sialens egniol

12 Symud cymaint a phosibl hyd yn oed os ydych yn methu mynd allan

13 Gwnewch eich cŵsg yn flaenoriaeth a mynd i'r gwely ar amser

14 Ymlaciwch eich corff a'ch meddwl trwy ddefnyddio yoga neu myfyrdod

15 Byddwch yn egniol heddiw trwy ganu (hyd yn oed os nad ydych yn gallu canu!)

16 Archwilio o amgylch eich ardal a sylwi ar bethau newydd

17 Bod yn egniol tu allan trwy arddio.

18 Rhoi cynnig ar ymarfer corff ar-lein, neu ymuno a dosbarth dawn.

19 Treulio llai o amser yn eistedd heddiw, codi a symud mwy aml.

20 Canolbwyntio ar fwyta llysiâu amryliw heddiw

21 Cymryd saib rheolaidd i anadlu ac ymestyn yn ystod y dydd

22 Mwynhau symud wrth wrando ar eich hôff gân, cerwch amdani

23 Ewch allan i wneud cymwynas i anwylyd neu gymydog

24 Byddwch yn egniol mewn byd natur trwy fwydo yr adar neu ymweld a bywyd gwyllt

25 Treulio noson heb fynd ar eich sgrin a cymryd amser i ailwefru eich hyn

26 Cymryd egwyl ychwanegol heddiw a mynd allan i gerdded am 15 munud

27 Darganfod ymarfer hwyliog i wneud tra mae'r tecell yn berwi

28 Cyfarfod ffrind tu allan i fynd am dro a chael sgwrs

29 Bod yn actifydd dros achos ydych wir yn credu ynddo

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

