

LLUN



4 Bwytwch fwyd iachus a naturiol heddiw ac yfwrch ddiogon o ddŵr

MAWRTH



5 Trowch weithgaredd rheolaidd yn gêm chwaraeus heddiw

MERCHER



6 Gwnewch fyfyrdd sganio'r corff a sylwch sut mae eich corff yn teimlo go iawn

IAU



7 Ceisiwch gael golau naturiol yn gynnar yn y dydd. Pylwch y goleuadau gyda'r nos

GWENER

1 Ymrwymwch i fod yn fwy actif y mis hwn, gan ddechrau heddiw

SADWRN

2 Treuliwch gymaint o amser â phosibl yn yr awyr agored heddiw

SUL

3 Gwrandewch ar eich corff a gwerthfawroghwch yr hyn y gall ei wneud

10 Ceisiwch beidio â gwyllo'r teledu neu sgriniau eraill a symudwch yn lle hynny

17 Byddwch yn actif yn yr awyr agored. Ewch i chwynnu neu plannwch hadau

24 Byddwch yn actif yng nghanol byd natur. Bwydych yr adar neu ewch i weld bywyd gwylt

11 Gosodwch nod ymarfer corff i chi'ch hun neu cofrestrwch ar gyfer her gweithgaredd

12 Symudwch gymaint â phosibl, hyd yn oed os na allwch fynd allan i'r awyr agored

13 Gwnewch gwsg yn flaenoriaeth ac ewch i'r gwely yn brydlon

14 Ymlaciwch eich corff a'ch meddwl gyda ioga, tai chi neu fyfyrdd

15 Byddwch yn actif drwy ganu heddiw (hyd yn oed os ydych yn credu nad ydych yn gallu canu!)

16 Ewch am dro o amgylch eich ardal leol a sylwch ar bethau newydd

18 Rhowch gynnig ar ymarfer corff, gweithgaredd neu ddsbarth dawn newydd ar-lein

19 Treuliwch lai o amser yn eistedd heddiw. Codwch a symudwch yn fwy aml

20 Canolbwyntiwch ar 'fwyta enfys' o lysiau amryliw heddiw

21 Cymerwch hoe yn rheolaidd i ymestyn ac anadlu yn ystod y dydd

22 Mwynhewch symud i'ch hoff gerddoriaeth. Ewch amdani

25 Ceisiwch gael noson 'dim sgriniau' a chymerwch amser i gael eich egni yn ôl

26 Cymerwch hoe ychwanegol yn eich diwrnod ac ewch am dro yn yr awyr agored am 15 munud

27 Dewch o hyd i ymarfer corff hwyliog i'w wneud wrth aros i'r tegell ferwi

28 Cyfarfyddwch â ffrind y tu allan i fynd am dro a chael sgwrs

29 Dewch yn actifydd am achos rydych wir yn credu ynddo

30 Gwnewch amser i redeg, nofio, dawnio, seiclo neu ymestyn heddiw

