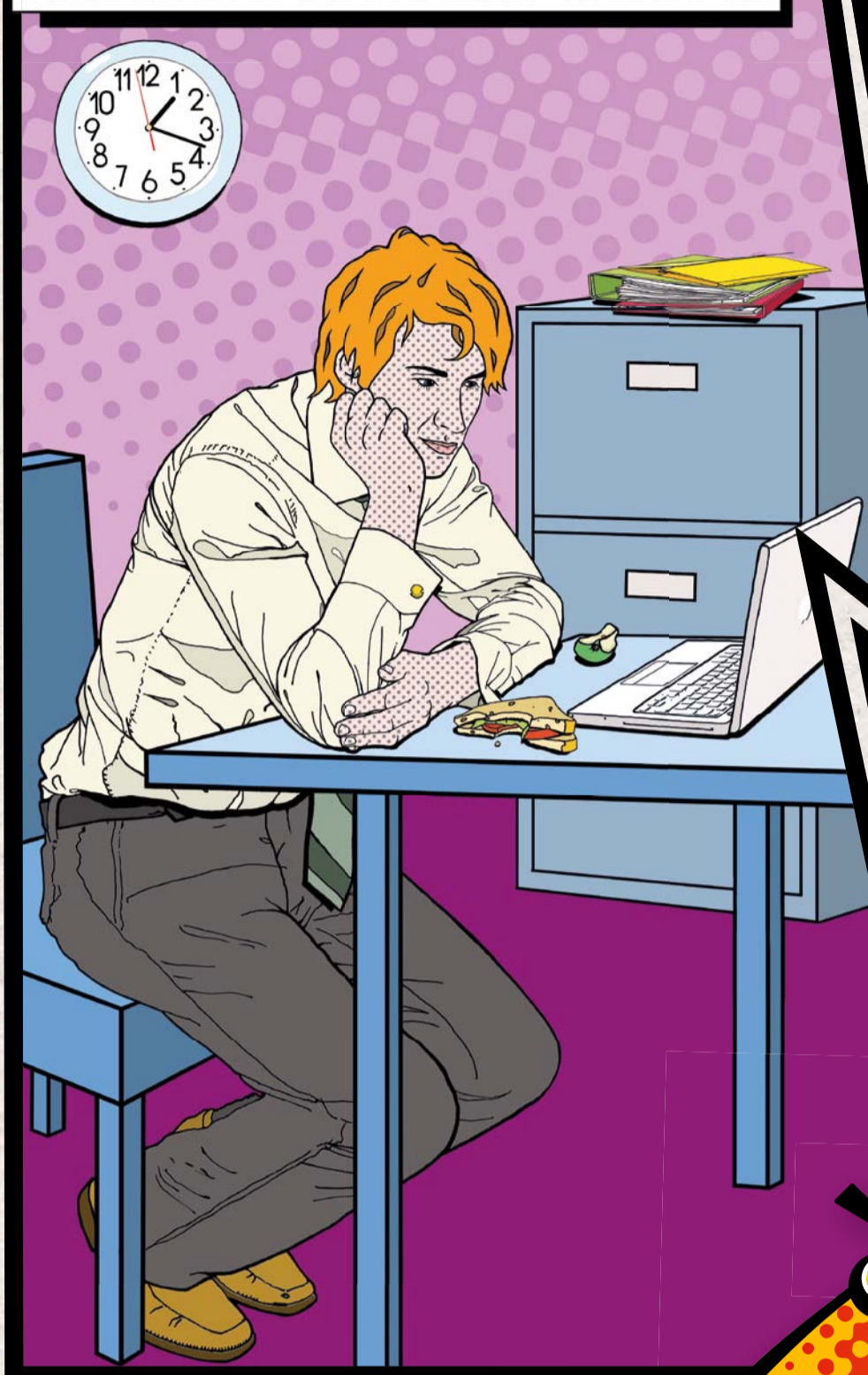


FFISIOTHERAPI CYNGOR DA

PEIDIWCH Â GWNEUD HYNNA...

GWNEWCH HYN!



Cymerwch eich **toriad cinio** llawn a mynd i ffwrdd o'ch desg - ac os modd, o'r adeilad. Ewch am **dro** o leiaf unwaith yr wythnos, neu gofrestru ar gyfer dosbarth amser cinio fel erobeg, dawns neu gelf ymladd.

Gwnewch rai **ymarferion rhwydd** bob tua awr, fel cyrlio bôn braich (bicep curl) gyda photel fechan o ddŵr.

Cadwch eich swyddfa **gyda golau da** a gosod y tymheredd cywir - peidiwch â gwastraffu egni eich corff yn bod yn rhy boeth neu'n rhy oer.

Peidiwch â **gosod** y ffôn rhwng eich clust a'ch ysgwydd.

Ymestynnwch wrth eistedd yn rheolaidd ac **anadlu'n ddwfn** i adywio'r holl aer yn eich ysgyfaint.

Amrywiwch eich tasgau i roi ystod o ystumiau i'ch corff.

Peidiwch â cholli prydau bwyd ac **yfed dŵr** yn rheolaidd - cadwch botel 750ml ar eich desg a cheisio ei hail-lenwi o leiaf deirgwaith y dydd.

Sicrhewch **gydbwysedd** da rhwng sefyll yn llonydd, sefyll a symud o amgylch.

Eisteddwch yn wynebu yn syth o'ch blaen, traed yn wastad ar y ddaear neu ar orffwysbren, **heb groesi** eich coesau.

Gofynnwch am gyngor a thriniaeth **yn gynnar** os ydych yn amau fod gennych broblemau iechyd.

Byddwch yn llym gyda'ch hunan a chymryd hoe fach **rheolaidd** i ffwrdd o'ch desg neu gyfrifiadur.

Lle'n bosibl, defnyddiwch offer swyddfa fel peiriant dŵr neu lungopiwr ar lawr **arall**.

Ewch ar y **grisiau**, nid mewn lifft.