






Fy Nghynllun Iechyd yr Ymennydd

Ffordd i gadw fy ymennydd yn iach	Fy Nod: Pa nodau yr hoffech chi eu gosod?	Pwy all fy nghefnogi gyda hyn? Sut gall eich teulu, ffrindiau, gweithwyr cymorth eich helpu gyda'ch nodau?	Cynnydd tuag at fy nodau Peidiwch ag anghofio cofnodi eich cynnydd!
	<p style="text-align: center;">Aros yn gysylltiedig</p> 		
<p style="text-align: center;">Cysgu'n dda</p> 			
<p style="text-align: center;">Bwyta'n dda</p> 			
<p style="text-align: center;">Symud mwy</p> 			
<p style="text-align: center;">Rhoi cynnig ar rywbeth newydd</p> 			

Gallwch ddod â'r cynllun hwn i'ch archwiliad iechyd blynyddol!

Gallwch hefyd osod nodau newydd pan fyddwch wedi cwblhau'r rhai hyn.

