DYDDIADUR BWYD A FFITRWYDD

Gallwch ddefnyddio'r dudalen hon i gofnodi beth yn union rydych chi'n ei fwyta ac yfed a faint o ymarfer corff rydych yn ei wneud.

Gwnewch gop au o'r dudalen a chadwch ddyddiadur am ychydig o ddyddiau. Byddwch yn gweld yn fuan ble sydd angen i chi wneud newidiadau bach. Gwyliwch am ardaloedd peryglus yn eich deiet, e.e. pan ydych yn cael eich temtio fwyaf i fwyta bwydydd llawn braster a siwgwr neu snaciau sy'n uchel mewn calor au.

Ymhen amser, bydd yn ddefnyddiol i weld sut mae patrwm eich bywyd wedi newid.

GWRANDEWCH AR EICH BOL

Cadwch gofnod o 1 – 10 a nodi os oes angen bwyd arnoch chi. Ydych chi'n bwyta am eich bod wedi diflasu neu o hen arfer, neu ydych chi wirioneddol angen bwyd? Os ydych chi eisiau bwyta, ond bod dim chwant bwyd arnoch chi, beth am yfed gwydraid o ddwˆr neu wneud diod poeth – efallai mai dim ond syched sydd arnoch chi – neu gwrandewch ar CD i godi'ch ysbryd. Peidiwch ag ildio i'r awydd i fwyta pan nad oes chwant bwyd arnoch chi – bydd y teimlad yn pasio.

DYDDIAD AC AMSER	BWYD A DIOD	FAINT?	BLE?	GWEITHGAREDD	HYD Y GWEITHGAREDD