

Ap Bwyd Doeth am Oes



Ydych chi eisiau gwybod mwy
am fwyd a maeth i'ch helpu i
reoli'ch pwysau?

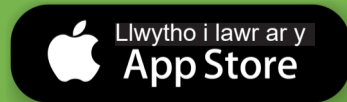
Ydych chi'n ansicr o ble y
gallwch ddod o hyd i gyngor
a chymorth y gallwch
ymddiried ynddynt?

Hoffech chi gael mynediad cyflym a hawdd i'r wybodaeth
hon – i gyd mewn un lle a thrwy wasgu botwm?

Mae'r ap AM DDIM hwn, a ddatblygwyd gan weithwyr proffesiynol GIG Cymru
wedi'i gynllunio i ddarparu hyn i gyd, a mwy. Mae'n dod â chyngor maeth a
phwysau iach y gallwch ymddiried ynddo i'ch cefnogi trwy'ch taith colli pwysau.

Mae chwe phrif adran i'w harchwilio ar eich cyflymder eich hun, pob
un â gemau rhyngweithiol, cwisiau ac adnoddau gan gynnwys;

- Paratoi i wneud newidiadau
- Egwyddorion bwyta'n iach
- Meintiau dognau
- Bod yn gorfforol actif
- Labeli bwyd a dewisiadau iach
- Addasu rysáit



Mae'r app ar gael i'w lawrlwytho
o Apple Store a Google Play