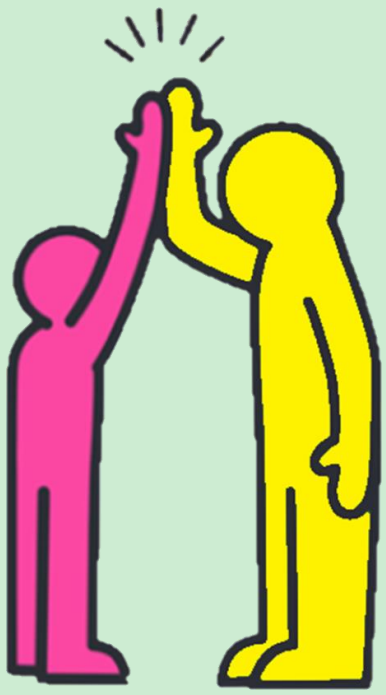
Foodwise for Life

A yw colli pwysau yn bwysig i chi?

Ydych chi'n teimlo cymhelliant i golli pwysau ar hyn o bryd?

Hoffech chi ymuno â grŵp cefnogol i ddysgu mwy am gyrraeddi pwysau iach, rhannu awgrymiadau ac anogaeth?

Mae Bwyd Doeth am Byth yn rhaglen rheoli pwysau 9 wythnos a ddatblygwyd gan Ddeietegwyr Iechyd y Cyhoedd yng Nghymru



Dysgwch fwy am y canlynol:

- **Ffordd iach o golli pwysau**
- **Dod yn fwy egnïol**
- **Maint dognau**
- **Labeli bwyd**
- **Newid arferion bwyta**
- **Delio â bod yn llwglyd ac â chwant bwyd**
- **Goresgyn rhwystrau**
- **Cyfnewid bwyd iach**

I gael gwybod mwy, cysylltwch â ni dros e-bost:

Powys.PublicHealthDietetics@wales.nhs.uk

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Addysgu Powys | Powys Teaching Health Board

Nutrition Skills for Life™ | Sgiliau Maeth am Oes

newid am oes | Bwyta'n dda Symud mwy Byw'n hirach | change 4 life | Eat well Move more Live longer