|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dydd | Sut bydda’ i’n teithio? | Pa fath arall o ymarfer corff y byddai i’n ei wneud? | Cyfanswm Munudau | Cyflawnwyd? Pam? |
| Dydd Llun |  |  |  |  |
| Dydd Mawrth |  |  |  |  |
| Dydd Mercher |  |  |  |  |
| Dydd Iau |  |  |  |  |
| Dydd Gwener |  |  |  |  |
| Dydd Sadwrn |  |  |  |  |
| Dydd Sul |  |  |  |  |

Fy Nghyllun Ymarfer Corff Wythnosol

Ydw i wedi sylwi ar newid i fy iechyd meddwl?

Y cyfanswm munudau a gyflawnwyd. Sut mae’n cymharu â’r wythnos ddiwethaf?