

Bwyd er mwyn meddwl

Rhaid cyfaddef, mae'n anodd dal ati i ganolbwyntio pan rydych eisiau bwyd. Mae bod yn newynog yn arwain at ben tost, lludded, a meddwl dryslyd. Pan daw'r adeg i gael byrbryd neu bryd o fwyd, dewiswch fwydydd sy'n helpu gydag unrhyw ganolbwyntio sydd ei angen.

Bwyd yw'r tanwydd y mae ein cyrff ei angen. Meddyliwch am eich corff fel car. Mae angen tanwydd er mwyn gweithredu ar ei orau. Pan nad oes tanwydd yn eich cerbyd (neu pan rydych yn newynog), rhaid i chi rhoi mwy o danwydd er mwyn dal ati. Y gorau y tanwydd, gwell fydd y perfformiad.

Pan rydych yn bwyta bwyd er mwyn canolbwyntio, rydych hefyd yn bwyta bwydydd sy'n cefnogi eich iechyd meddwl.

Rhai bwydydd sy'n helpu i ganolbwyntio

Llus

Tomatos

Pysgod seimllyd

fel tiwna a

samwn

Te Gwyrdd

Siocled tywyll

Wyau

Cnau

Llysiau gwyrdd deiliog fel
sbigoglys, brocoli, letys

Hadau
Pwmpen