

HYLENDID CWSG

Pum awgrym effeithiol i sefydlu arferion cysgu iach

Cadwch yn glir o symbylyddion yn hwyr yn y dydd.



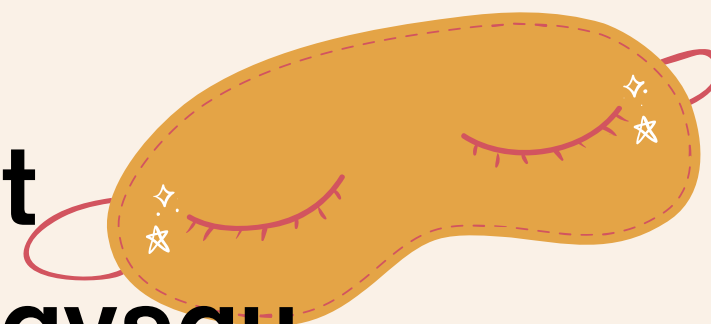
osgoi diodydd a bwydydd sy'n cynnwys caffeine

Gwnewch ymarfer corff yn rheolaidd.



gall gwneud ymarfer corff rheolaidd helpu i gyfrannu at well cwsg.

Cadwch at amserlen gysgu gyson.



mynd i'r gwely a deffro ar yr un pryd bob dydd

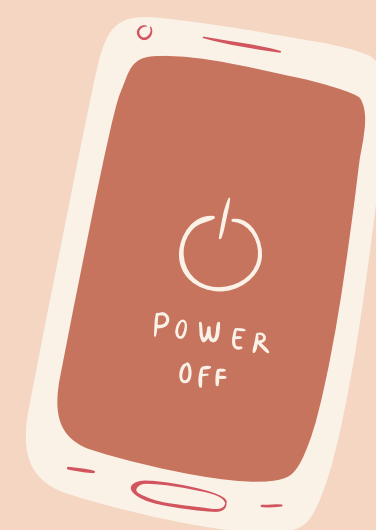
Gwnewch yn siwr eich bod chi'n ymlacio cyn mynd i'r gwely

mae unrhyw weithgaredd ymlaciol tuag awr cyn mynd i'r gwely yn helpu i greu trosglwyddiad llyfnach.



Tynnwch y plwg allan awr cyn gwely.

Dewch oddi ar eich ffôn o leiaf awr cyn mynd i'r gwely



Cadwch eich ystafell yn oer ac yn gyfforddus.

ystafell ddelfrydol ar gyfer cysgu yw ystafell oer, tawel, a thywyll.



Osgoi bwydydd a all amharu ar gwsg.

pan fyddwch chi'n gorwedd yn syth ar ôl pryd mawr, mae'ch sudd traul yn dal i gracian.



GWELL CWSG AM
FYWYD IACHACH



Cysgwch o leiaf

7 H  **URS**
PER DAY