



Awgrymiadau
cyflym ar
les yn y
gweithle

Bwyta Gnewch yn siwr eich bod yn yfed digon a pheidiwch â cholli pryd o fwyd. Cymerwch egwyl cinio, i ffurdd o'ch desg os gallwch.

Cysgu Symudwch ddyfeisiau electronig allan o'ch amgylchedd cysgu a pheidiwch ag edrych arnynt yn y gwely.

Rhannu Trafodwch broblemau gydag eraill a gofynnwch os bydd angen help arnoch.

Symud Dewiswch fath o ymarfer corff rydych yn ei fwynhau fel y byddwch yn parhau i'w wneud.

Ymlacio Manteisiwch ar y cyfle i gael munud o dawelwch, cyfnod o lonyddwch.

Edrychwch ar ein hadnoddau yn www.mind.org.uk/workplace/workplace-wellbeing-wales

 **Mind Cymru**
for better mental health
o blaid gwell iechyd meddwl