

Gweithgaredd arferol	Cyfnewid am...
Mynd i'r gwely'n hwyr.	Gosod amser gwely cynnar. Mae nosweithiau cynnar yn werthfawr iawn ac yn syml mae ymlacio yn y gwely yn gallu lleihau straen a'ch paratoi i fynd i gysgu. Hyd yn oed os na allwch gysgu, gall ymlacio am y noson drwy gael bath, darllen llyfr neu fyfyrrio, helpu i atgoffa eich corff ei bod yn amser mynd i'r gwely. Mae blaenoriaethu eich cwsg yn bwysig iawn i'ch iechyd cyffredinol. I gael rhagor o wybodaeth a chynghor ewch i wefan Headspace.
Bwytia cludfwyd neu brydau y gellir eu rhoi yn y meicrodon.	Gwneud prydau cartref, blasus. I gael ysbrydoliaeth a ryseitiau syml, ewch i dudalen Ryseitiau Syml y BBC. Gall coginio a phobi fod yn therapiwtig ac yn hwyliog iawn!
Edrych ar eich sgrin tan yn hwyr iawn yn y nos ac edrych ar ein ffonau y peth cyntaf yn y bore.	Diffodd ein ffonau ddwy awr cyn mynd i'r gwely (os mai eich ffôn yw eich larwm, yna efallai y byddai'n werth buddsoddi mewn cloc larwm bach). Mae astudiaethau'n dangos y gall edrych ar sgrin cyn mynd i'r gwely amharu ar gwsg, yn enwedig sgrolio drwy'r cyfryngau cymdeithasol y peth diwethaf gyda'r nos neu'r peth cyntaf yn y bore. Beth am ddiffodd eich ffôn ddwy awr cyn mynd i'r gwely a darllen neu gael bath ac ymlacio. Yn y bore, gallech gymryd awr cyn edrych ar eich ffôn eto. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i The Cleveland Clinic.
Heb fod yn yfed digon o ddŵr drwy gydol y dydd.	Ceisiwch wneud yfed 8 gwydraid o ddŵr drwy gydol y dydd yn flaenoriaeth. Efallai y byddai'n ddefnyddiol buddsoddi mewn potel ddŵr, neu bob dwy awr, rhwch nodyn atgoffa ar eich ffôn i yfed gwydraid. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i wefan y GIG.
Deffro a mynd yn syth i'r gwaith drwy ateb negeseuon e-bost neu edrych eich ffôn ac ati	Deffro'n gynnar i ymestyn neu fyfyrrio neu fynd am dro bach. Mae astudiaethau'n dangos ei fod yn eich paratoi chi ar gyfer y diwrnod ac yn helpu i leihau straen cyn i chi ddechrau gwaith. Ceisiwch gadw eich ffôn wedi'i ddiffodd am awr (neu awr a hanner) ar ôl i chi ddeffro. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i wefan Health Line
Teimlo wedi eich datgysylltu o ffrindiau, teulu a natur.	Ceisiwch gyfarfod â ffrind neu ymweld â theulu i wneud gweithgaredd gan gadw pellter cymdeithasol neu ceisiwch gofrestru ar gyfer dosbarth neu weithgaredd newydd rydych wastad wedi bod eisiau rhoi cynnig arno. Rhwch gynnig ar Actif i gael syniadau am weithgareddau y gallwch ymuno â nhw! Gall teimlo wedi eich datgysylltu o natur hefyd gael effaith negyddol ar eich iechyd a'ch llesiant. Beth am roi cynnig ar fynd am dro o amgylch rhai o ardaloedd prydferthaf Sir Gaerfyrddin? I gael rhagor o wybodaeth, ewch i wefan Darganfod Sir Gâr.