



**Rhaid gofalu
am y corff**

Osgoi pethau niweidiol



Delwedd - colur - 'selebs'



Y CORFF

'Mae ymarfer corff yn beth da, ond mae ymdrechu i fyw fel mae Duw am i ti fyw yn llawer iawn pwysicach.' (1 Tim.4:8)



**Ffitrwydd a
chadw'n heini**

Llawfeddygaeth blastig