

-  **1** Improved fitness
-  **2** Reduced stress and anxiety
-  **3** Improved sleep
-  **4** Weight loss
-  **5** Improved coordination and balance
-  **6** A Healthier heart
-  **7** Improved attention and decision making
-  **8** A stronger immune system
-  **9** Reduced lower back pain
-  **10** Increased energy levels
-  **11** Stronger bones and muscles
-  **12** Increased self esteem
-  **13** Reduced risk of Cancer and Diabetes
-  **14** Improved mood
-  **15** Improved Blood Pressure
-  **16** Increased metabolism
-  **17** Socialise with friends or family
-  **18** Increase daily steps
-  **19** Explore your local area
-  **20** Discover new places

## Make it part of your daily life with these 5 top tips...



**1**

Go for a family walk once a week



**2**

Leave the car behind for short journeys



**3**

Walk your children to school



**4**

Use the stairs instead of the lift



**5**

Park the furthest end of the supermarket car park

-  **1** Lefelau ffirwydd gwell
-  **2** Lleihau straen a gorbryder
-  **3** Gwella'ch cwsg
-  **4** Colli pwysau
-  **5** Sgiliau cydsymud a balans gwell
-  **6** Calon fwy iach
-  **7** Y gallu i ganolbwyntio a gwneud penderfyniadau gwell
-  **8** System imiwnedd gryfach
-  **9** Llai o boen yn eich cefn
-  **10** Lefelau egni uwch
-  **11** Esgyrn a chyhyrau cryfach
-  **12** Lefelau hunan-barch gwell
-  **13** Llai o risg o ran Canser a Diabetes
-  **14** Hwyliau gwell
-  **15** Pwysedd Gwaed Gwell
-  **16** Metaboledd gwell
-  **17** Cymdeithasu gyda ffrindiau neu aelodau o'r teulu
-  **18** Cynyddu nifer eich camau dyddiol
-  **19** Archwilio'ch ardal leol
-  **20** Dod o hyd i leoedd newydd

Dyma 5 awgrym i gynnwys cerdded yn rhan o'ch bywyd bob dydd...



**1** Ewch am dro gyda'r teulu unwaith yr wythnos



**2** Cerddwch yn lle gyrru ar gyfer teithiau byr



**3** Cerddwch i'r ysgol gyda'ch plant



**4** Defnyddiwch y grisiau yn lle'r lifft



**5** Parciwch y car ym mhen pellaf maes parcio'r archfarchnad