



Wales National Exercise
Referral Scheme (NERS)
Cynllun Atgyfeirio Cleifion
i Wneud Ymarfer Corff Cymru

LLWYDDIANNAU

SARAH

Roeddwn i'n teimlo'n nerfus am fynd i'r gampfa ar ôl bron i ddeng mlynedd. Roeddwn i'n cerdded 2-3 awr y dydd ond doeddwn i ddim yn gwneud unrhyw ymarfer corff arall ac roedd fy neiet yn wael iawn.

Fe wnes i drefnu sesiwn â chymorth yn y gampfa ond roeddwn i'n ansicr ynghylch mynd i'r dosbarth effaith isel ar ôl hynny. Rhoddodd Amy groeso mawr i mi. Mae hi'n wybodus iawn am y cyfarpar yn y gampfa a rhoddodd ymarferion i fi sy'n addas ar gyfer fy lefel ffitrwydd. Anogodd Amy fi i fynd i'r dosbarth ymarferion cylch effaith isel ar ôl y sesiwn yn y gampfa. Mae hi'n wych wrth fy annog i ac yn amyneddgar, gan wneud y gampfa'n rhywbeth hwyl yn hytrach nag yn feichus. Rwyf wedi parhau i fynd i'r gampfa unwaith yr wythnos ac rwyf wedi bod yn mynd i'r sesiynau ymarferion cylch effaith isel bob wythnos. Mae Amy wedi bod yn cynnal sesiynau ffitrwydd byr cyn y dosbarth sy'n canolbwyntio ar wahanol rannau o'r corff. Mae'r rhain wedi bod yn fuddiol iawn i fi ac rydw i wedi parhau â'r rhain gartref.

Rwyf wedi cael sawl sgwrs gydag Amy ynghylch bwyta'n iach ac wedi cael fy annog i roi'r gorau i fwyta byrbrydau sydd ddim yn iach. Rwy'n deall na fyddaf yn elwa o'r gampfa os byddaf yn parhau i orfwyta a dewis bwydydd sydd ddim yn iach. Rwyf wedi newid fy neiet yn llwyr. Rwy'n dal i fwyta byrbrydau ond maen nhw'n opsiynau iach. O ganlyniad, rwyf bellach wedi colli 5.5 kilo, ac rwy'n falch iawn o hyn. Mae fy lefelau ffitrwydd hefyd wedi cynyddu. Rwy'n ddiolchgar iawn i Amy, oherwydd fyddwn i ddim wedi cyflawni hyn pe na bawn i wedi dechrau mynd i'r sesiynau campfa â chymorth a'r dosbarthiadau.