

## Ar ôl cymryd rhan yn ein rhaglenni, roedd...

79%

o'r cyfranogwyr yn teimlo'n fwy iach



92%

o'r cyfranogwyr yn teimlo'n hapusach



85%

o'r cyfranogwyr yn teimlo'n fwy hyderus



84%

o'r cyfranogwyr wedi gwneud ffrindiau newydd

85%

o'r cyfranogwyr yn fwy heini yn amlach



90%

o'r cyfranogwyr yn bwriadu parhau i gadw'n heini



Er mwyn derbyn y newyddion diweddaraf:

   @sportrct  
[www.chwaraeonrhct.co.uk](http://www.chwaraeonrhct.co.uk)