

Manteision lechyd o Gerdded a Beicio

Lleihau
straen

Gwella
lechyd
meddwl

Cryfhau
system
imiwnedd

Lleihau risg
o clefyd y
galon

Helpu
cynhyrchiant

Helpu gollu
pwysau

Cryfhau y
galon

- Canfuwyd bod ymarfer corff yn lleihau straen a gorbryder 40%
- Ar gyfartaledd mae beicio'n llosgi 400 i 1000 o galoriau yr awr yn dibynnu ar bwysau ac amser a dreuliwyd yn beicio
- Mae teimpladau hormonau da yn cael eu rhyddhau pan fydd person yn treulio amser yn gwneud ymarfer corff
- Mae cerdded wedi dangos ei fod yn gwella hwyliau, gan leihau gorbryder, iselder a teimpladau negyddol
- Gall cerdded am 30 munud y dydd am 5 diwrnod yr wythnos leihau eich risg o glefyd y galon tua 19%
- Mae beicio yn weithgaredd nad yw'n dwyn pwysau sy'n ei wneud yn haws ar y cymalau
- Profwyd bod beicio a cherdded yn gwella ansawdd cwsg

