

# Maeth yn ystod cyfnodau o straen

## Amrywiaeth

Bwyta amrywiaeth eang o fwydydd, gyda phwyslais ar garbohydradau grawn cyflawn, proteinau heb lawer o fraster, brasterau iach a ffrwythau a llysiau.

## Cydbwysedd egni

Addasu anghenion i ofynion hyfforddi. Cael byrbrydau cytbwys a bwyta ffynonellau protein yn aml a digon o ffrwythau a llysiau.

## Bwyd i'r 'ymennydd'

Carbohydradau ar gyfer tanwydd i'r ymennydd. Bwydydd gwrthocsidiol a gwrthlidiol ar gyfer swyddogaeth yr ymennydd e.e. pysgod olewog, wyau, cnau a hadau, ffrwythau sitrws, aeron, tomatos a llysiau gwyrdd.

## Brecwast

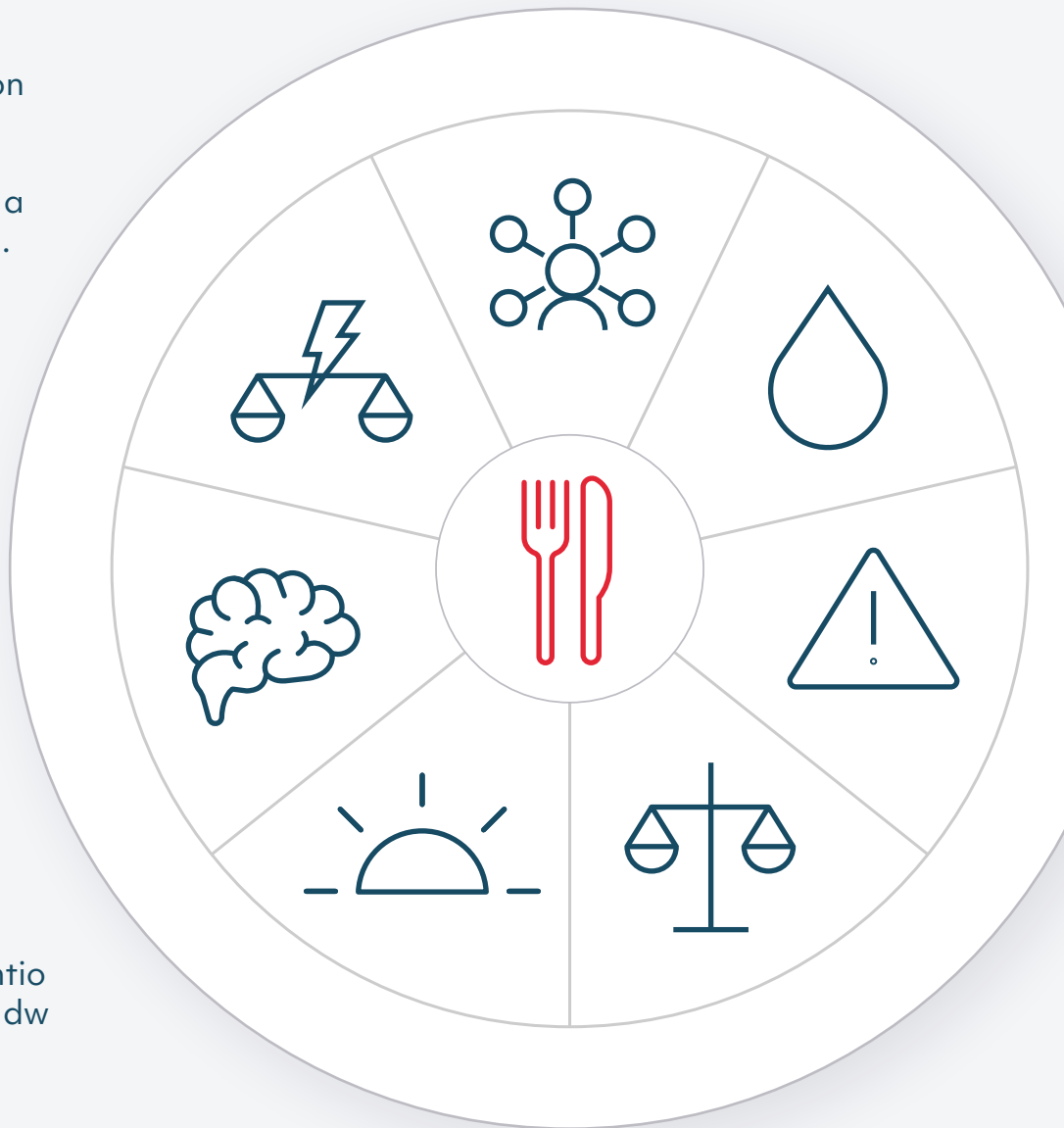
Yn darparu tanwydd i'r ymennydd ar gyfer perfformiad a chanolbwyntio parhaus ac yn helpu i'ch cadw chi'n llawnach am gyfnod hirach drwy gydol y dydd.

## Cydbwysedd

Mae bwyd yn chwarae rhan bwysig yn ein lles emosiynol a'n rhyngweithio cymdeithasol ni, a dylid mwynhau hoff fwydydd gyda ffrindiau a theulu, ac ar adegau o ddathlu, straen neu dristwch.

## Hydradiad

Anelwch at 2 i 3L y dydd gyda hylif ychwanegol ar gyfer hyfforddiant, i gynnal y gallu i ganolbwyntio ac i sicrhau bod y system imiwnedd yn gweithio ar ei gorau.



## Osgoi 'gwrthdrawiadau'

Gall bwydydd gyda lefel uchel o fraster a siwgr arwain at wrthdrawiadau egni a thimlo'n fwy cysglyd. Gall caffeine gormodol arwain at fwy o orbryder ac effeithiau negyddol ar gwsg.