



World Council
For Health

Cynghorion Defnyddiol i

Cryfhau Eich System Imiwnedd

Gan Gyngor Iechyd y Byd

Bwytewch
ddiet cytbwys!
Cyfyngu ar
fwydydd
wedi'u prosesu
a siwgrau
wedi'u
mireinio



Ewch allan! Mae
golau'r haul yn
galluogi cynhyrchu
fitamin D



Ymlaciwch! Gall straen
cronig arwain at
fwy o lid



Symudwch eich
corff! Mae ymarfer
corff rheolaidd yn
hanfodol ar gyfer
system imiwnedd
iach



Gorffwyswch! Mae
cwsg yn cael
dylanwad
sylweddol ar
swyddogaeth
imiwnedd

