

Yr ap Bwyd Doeth yn ystod Beichiogrwydd

Wedi'i gynllunio i gefnogi menywod beichiog i fwyta'n dda, i fod yn egniol, ac i ennill pwysau iach.



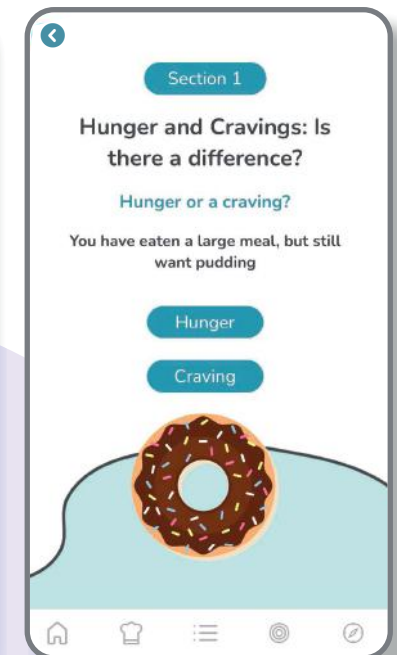
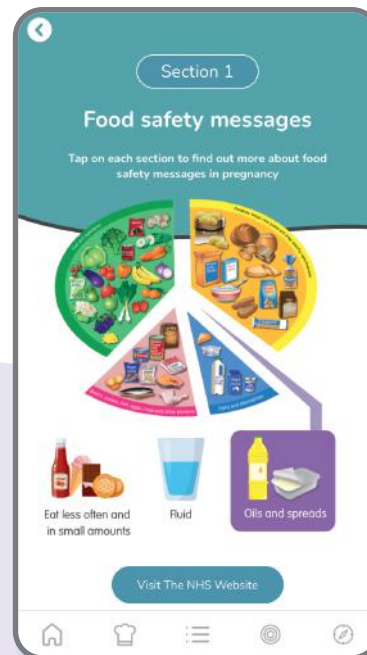
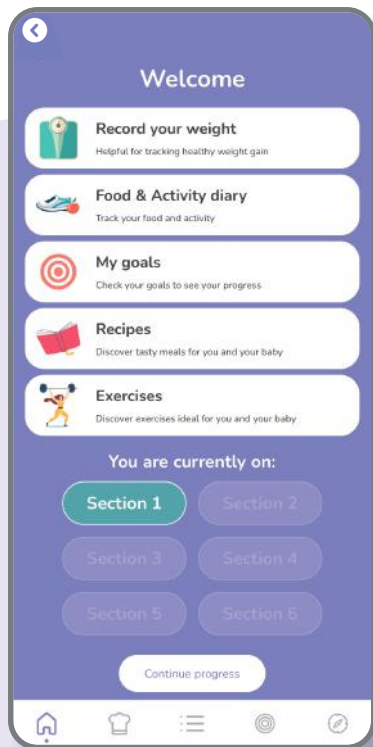
Chwe adran i weithio drwyddynt ar eich cyflymder eich hun, pob un â gemau rhyngweithiol, cwisiau ac offer.

- Awgrymiadau a chyngor ar gyfer cyflawni diet iach
- Syniadau ymarferol ar gyfer cadw'n heini
- Ryseitiau, awgrymiadau siopa a chynlluniwr prydau bwyd
- Ymarferion cam wrth gam sy'n ddelfrydol ar gyfer beichiogrwydd



Sgriniau adran

Mae 6 adran i weithio drwyddynt ar eich cyflymder eich hun.
Mae adrannau'n datgloi wrth i chi symud ymlaen trwy'r app.
Mae pob adran yn ymdrin â phwnc gwahanol.



Rhennir adrannau yn isadrannau.

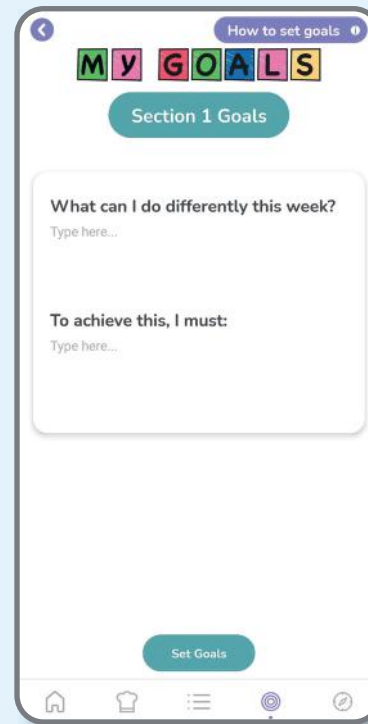
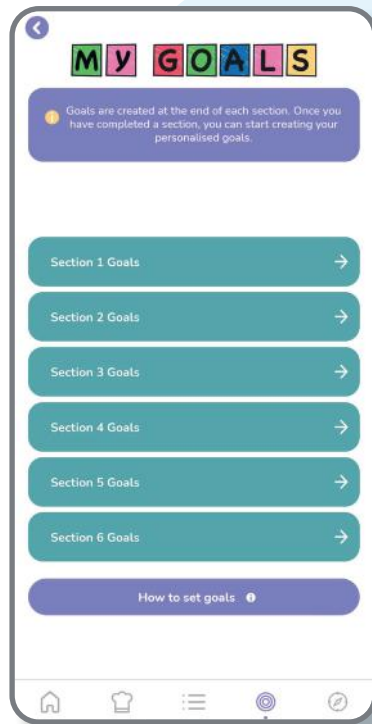
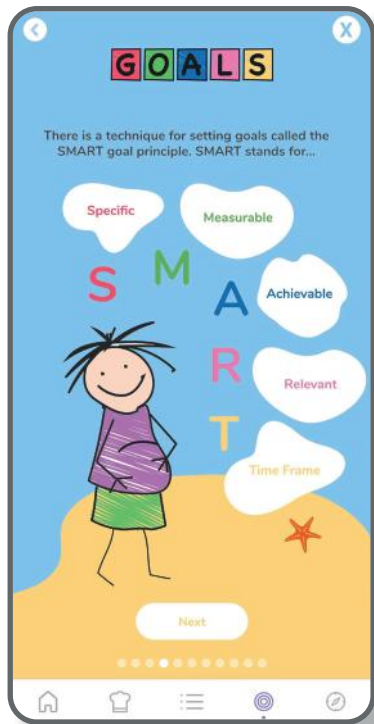


Mae pob adran yn cynnwys cynnwys rhyngweithiol a chwisiau sy'n helpu i gadw diddordeb y defnyddiwr ac atgyfnerthu'r hyn sy'n cael ei ddysgu.



Nodau

Dysgwch sut i osod nodau i'ch helpu i wneud newidiadau iach yn ystod eich beichiogrwydd.



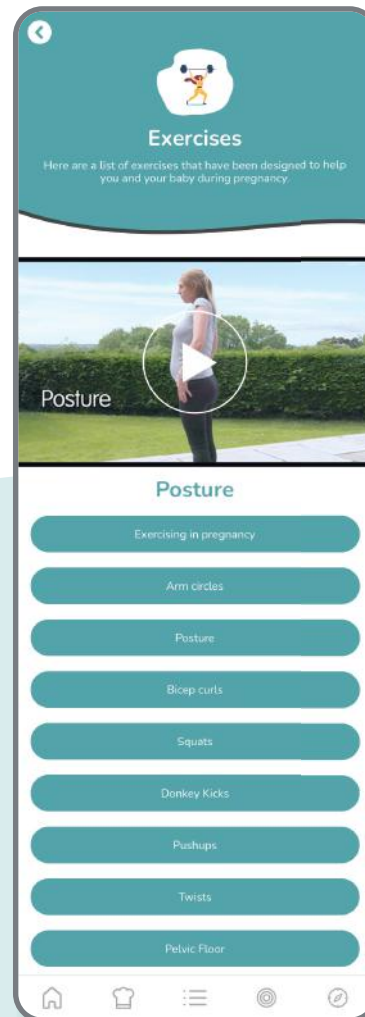
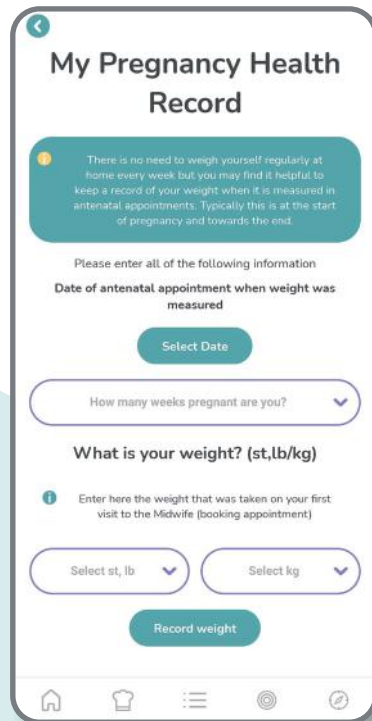
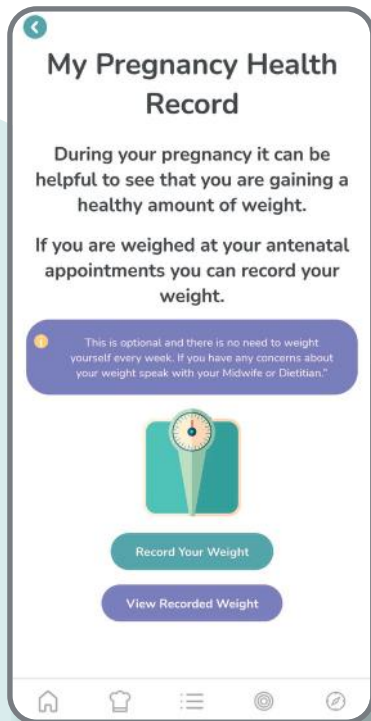
Cadwch olwg ar eich nodau wrth symud ymlaen trwy'r app.

Cofnodwch eich pwysau

Cofnodwch eich pwysau a log o'ch newidiadau pwysau.

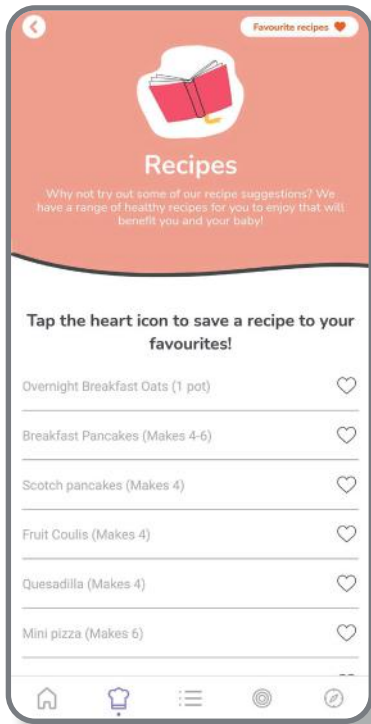
Ymarferion

Gwylwch fideos ymarfer corff i'ch helpu i wella'ch cryfder yn ystod eich bechiogrwydd.



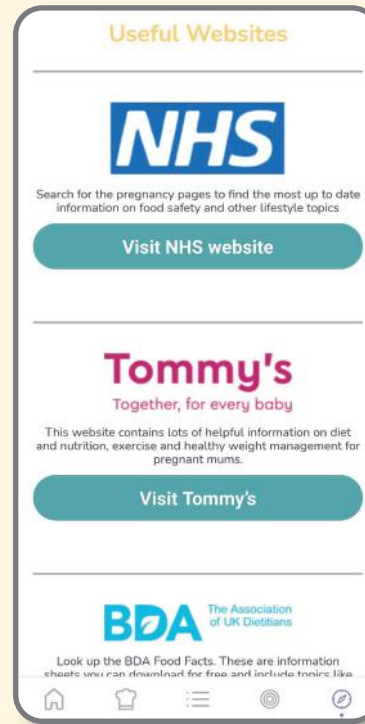
Ryseitiau

Dysgwch sut i goginio amrywiaeth o brydau iach gan ddilyn ryseitiau cam wrth gam.



Gwybodaeth bellach

Cyrchwch ragor o wybodaeth gan y GIG a gwefannau blaenllaw eraill.

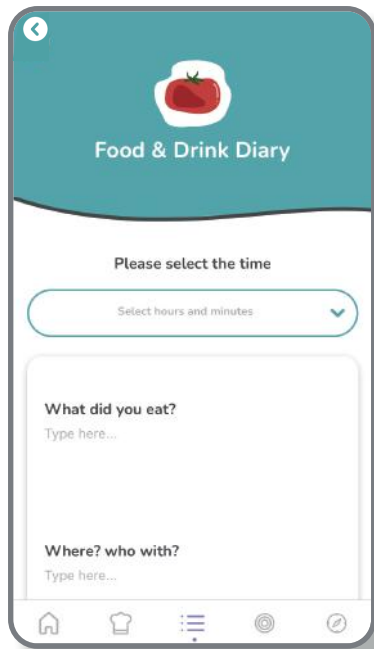


Ychwanegwch wybodaeth am adnoddau a gweithgareddau defnyddiol i'ch helpu yn ystod eich beichiogrwydd.



Dyddiaduron bwyd a gweithgaredd

Cadwch olwg ar eich bwyd a'ch gweithgaredd trwy fewngofnodi i'r adran dyddiadur.



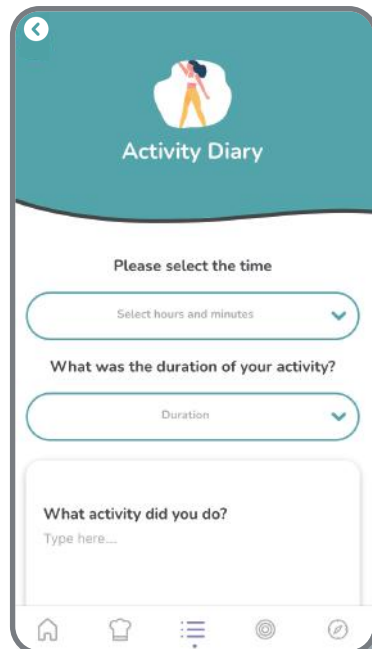
Food & Drink Diary

Please select the time

Select hours and minutes

What did you eat?
Type here...

Where? who with?
Type here...



Activity Diary

Please select the time

Select hours and minutes

What was the duration of your activity?
Duration

What activity did you do?
Type here...



Food & Drink Diary

10th Jan 22 - 16th Jan 22

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

Weekly Summary



Weekly meal planner

Click through each day to plan your meals in advance for the next week.

17th Jan 22 - 23rd Jan 22

Monday

Tuesday

Wednesday

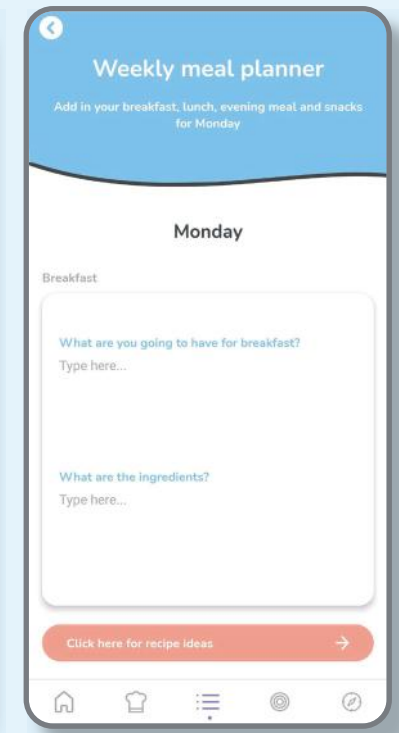
Thursday

Friday

Saturday

Sunday

Create Shopping list



Weekly meal planner

Add in your breakfast, lunch, evening meal and snacks for Monday

Monday

Breakfast

What are you going to have for breakfast?
Type here...

What are the ingredients?
Type here...

Click here for recipe ideas



Creu cynlluniau prydau wythnosol a rhestrau siopa o'r llyfrgell o ryseitiau neu ychwanegu rhai eich hun.





Yr ap Bwyd Doeth yn
ystod Beichiogrwydd