

Name: _____

Date: _____

Bywyd iach

H I H I S F Y W B Q V H D F X Y Y W T K I J V Z
G E M V Y F F R O C U C X E E B I O R U U J A O
I C X A G Q P W Z S A S Q P L A X Y R D Q L X J
C H S O A F G J V N U Q Y Z C U G Y R H K W T V
H Y Y H E W K K C S A E P W M A W Y O Y E X Q T
D D I R T R P R R I G F Y F N M X O X Y O D U Z
G T I Z H H V Z G W E W D Y K N F A B E T E E U
R F A A E M L U W H M D E H L V Y X M R N C O G
S C T T U E W Y X D E W R Z F W V C J J D Z Z Z
E H Y B Y F V P R J C L H E H E I N I S S P H L
O K W P Q E B M B Z G M O H W P R R S V D D N K
A J B A L S P Y U B U F I M V D R I V B D W R P
E S X N G L E Q C F B K G E D A G O Y F U N T S
G G E E L F Y R O Y T O O I U Q C K B A N I Y U
Y I Y B P O N S O P F H R X L X L T K L Z A D K
N G F G S J H I I S L F A H X I A C I N E U K Y
C K Y H Q F O O C A I U U F C E H C G F O M M A
J A Y U B E H U C O U S G R Y A Q I H Q A L A Z
U E Y F E D K Z A L T Q A Y I U I I E O A J S U
P Z T Z I E L V O U A I K A M A E C S C S W E J
Y C Y S G U O M T D R G N I V S U O I B K I P W
L T P C I A L L C P D O K S T K Y O S N T H U N
J G A O P D C G L W R Y P N H X M S D N G W N H
F F R W Y T H A U E U G V A O N R J Y I W T Q H

rhoi gorau	problemau	cyffuriau	ffrwythau	cemegau	serosis
nicotin	alcohol	cynnwys	ymlacio	llyisiau	achosi
ysmygu	rhedeg	iechyd	gaeth	cancr	actif
heini	corff	cysgu	bwyta	llai	yfed
iach	iau	mwy	dwr		