

# Pam defnyddio beic ymarfer sy'n sownd i'r llawr?



## Pam Cerdded, Pam Beicio?

- **Teimlo'n dda a chael hwyl** – mae cerdded a beicio (yn arbennig gyda ffrindiau) yn ffordd wych o ymlacio a chael hwyl, ac ar ben hynny byddwch mor ffit â rhywun 10 mlynedd yn iau na chi!
- **Cadw'n iach** – gallwch leihau'r tebygoliaeth o ddirodded o lawer o gyflyrau yn cynnwys clefyd y galon, diabetes a chanser drwy ymarfer corff yn rheolaidd, yn ogystal â lleihau'r perygl o fynd dros bwysau
- **Gwario eich arian arnoch chi yn hytrach nag ar eich car** – yn ychwanegol at bris tanwydd, wyddech chi fod cost gyfartalog cynnal car bob blwyddyn yn £273, o'i gymharu â dim ond £75 am feic, a gellir defnyddio traed am ddim!
- **Teimlo o dan lai o straen** – mae ymarfer corff rheolaidd fel cerdded a beicio yn lleihau straen a phryder
- **Cyrraedd yn ffasiynol o gynnar** - mae cerdded a beicio mewn trefi a dinasoedd yn gynt na theithio mewn car, ac ni fydd angen i chi boeni am linellau melyn dwbl pan gyrhaeddwch eich cyrchfan
- **Bod yn garedig wrth yr amgylchedd** amgylchedd – chi yw'r ffynhonnell eithaf o ynni adnewyddadwy! Wyddech chi yr arbedir 2kg o garbon am bob taith fer a wneir ar droed, neu ar feic, yn hytrach nag mewn car?

### Gwybodaeth bellach

[www.teithiobywcymru.org.uk/pecyncymorth](http://www.teithiobywcymru.org.uk/pecyncymorth)  
[activetravelcymru@sustrans.org.uk](mailto:activetravelcymru@sustrans.org.uk)  
[www.sustrans.org.uk](http://www.sustrans.org.uk)

Scheme co-ordinator details here



sports council wales  
cyngor chwaraeon cymru

YMUNWCH Â'R MUDIAD

**sustrans**  
JOIN THE MOVEMENT

