

Colli Pwysau

Ydych chi'n awyddus i gollu pwysau a pheidio â'i roi yn ôl? Ydych chi wedi ceisio colli pwysau ond wedi ei gael yn anodd? Ydych chi wedi colli ychydig a'i roi yn ôl?

Os felly, dyma'r daflen ffeithiau i chi. Yma, cewch gyngor a help i ddechrau cyrraedd eich nod.

Yn gyntaf, gwnewch restr o'ch rhesymau dros fod eisiau colli pwysau a newid eich ffordd o fyw a'r pethau sy'n eich ysgogi i wneud hynny. Mae'n bwysig eich bod chi'n penderfynu mai dyma'r amser iawn i wneud newidiadau i'ch ffordd o fyw.

Felly ydych chi'n teimlo'n barod?

Os ydych, bydd yr awgrymiadau hyn yn eich helpu i gychwyn ar eich taith:

- Dysgwch fwy am eich patrymau bwyta trwy gadw dyddiadur o'ch bwyd a'ch hwyliu am wythnos. Yn y dyddiadur hwn, nodwch bopeth yr ydych yn ei fwyta a'i yfed, pryd, a sut roeddech yn teimlo. Er enghraifft, 'paned o de ag un llwyaid o siwgwr a llaeth hanner sgim am 3pm (teimlo'n stressed)'. Trwy edrych yn ôl dros hwn, byddwch yn gweld sut y mae'r amser, lleydd, pobl a'ch hwyl yn effeithio ar beth rydych yn ei fwyta a'i yfed.
- Dewiswch ddau neu dri newid bach i ddechrau ac ysgrifennwch gynllun gweithredu gyda thargedau clir, er enghraifft: 'Rwy am fwyta mwy o ffrwythau a gwneud hyn trwy gael dau ddarn o ffrwythau bob dydd.' Pan fyddwch wedi llwyddo, gallwch symud ymlaen i wneud newidiadau eraill neu adeiladu ar y rhai rydych wedi'u gwneud yn barod.
- Gwnewch restr o dasgau sydd ddim yn ymwneud â bwyd i dynnu'ch meddwl oddi ar fwyta pan fyddwch yn teimlo fel trîit neu pan fyddwch yn bored. Er enghraifft, darllen pennod o'ch llyfr neu dacluso drôr.
- Gofynnwch am gefnogaeth – ffrind, partner, gweithiwr iechyd, grŵp neu wefan. Mae hynny'n gallu'ch ysbrydoli a'ch helpu trwy amserau anodd.

Penderfynwch ar dargedau realistig:

- Mae targedau realistig yn rhai y gallwch eu cyrraedd a, phan fyddwch yn llwyddo, mae'n rhoi mwy o hyder i chi yn eich gallu i gollu pwysau.
- Mae colli dim ond 5-10% o'ch pwysau yn gwneud lles enfawr i'ch iechyd.



- Mae colli rhwng 0.5 a 2 bwys yr wythnos yn darged diogel a realistig.
- Cofiwch ddewis targedau y gallwch eu mesur fel y byddwch yn gwybod pan fyddwch wedi eu cyrraedd.
- Mae mwy i hyn na'r pwysau ar y glorian, mae colli modfeddi oddi ar eich canol yn helpu i leihau'r risg o gyflyrau fel diabetes math dau a phwysedd gwaed uchel.
- Meddyliwch am dargedau sydd ddim yn ymwneud â'ch pwysau – rhywbeth arall yr hoffech ei gyflawni, fel gallu chwarae mwy gyda'r plant neu redeg i fyny'r grisiau heb gollu'ch gwynt.
- Cofiwch wneud pethau egnïol. Os byddwch yn gwneud mwy bob dydd, yn ogystal â llosgi calorïau gall eich rhoi mewn hwyl gwell a'ch gwneud yn fwy tebygol o lwyddo yn y tymor hir.

A wyddech chi?

Mae un pwys o fraster yn cynnwys 3,500 o galorïau ac felly er mwyn colli pwys yr wythnos mae'n rhaid i chi fwyta 500 o galorïau y dydd yn llai nag yr ydych yn eu defnyddio.

Pe baech yn bwyta 100 o galorïau'n fwy nag yr oedd amoch eu hangen bob dydd, erbyn diwedd y flwyddyn gallech fod wedi ennill hyd at 5kg neu 11 pwys. Mae tua 100 kalori mewn 1½ bisged digestive blaen.

Gall newidiadau bach wneud gwahaniaeth mawr yn y tymor hir.

Dilynwch gynllun bwyta iach:

Trefnwch ymlaen llaw i sicrhau bod y bwydydd iawn gennych wrth law, ar yr amserau iawn.

- Dechreuwch y dydd â brecwast iach. Mae pobl sy'n bwyta brecwast yn ei chael yn haws rheoli eu pwysau ac maent yn deneuach na phobl nad ydynt.
- Bwytwch dri phryd cytbwys, rheolaidd y dydd. Ceisiwch drefnu pryd y byddwch yn bwyta yn ystod y dydd a

Cofiwch nad oes ateb sydyn. Mae pobl sy'n llwyddo i gollu pwysau a pheidio â'i roi yn ôl yn bod yn realistig ac yn datblygu dulliau o sicrhau eu bod yn mwynhau eu ffordd newydd o fyw a'u harferion newydd.

pheidiwch â bwyta rhwng prydau os nad oes angen bwyd arnoch, go iawn.

- Ceisiwch fwyta rhagor o ffrwythau a llysiau – argymhellir eich bod yn cael o leiaf bum dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd. Tua llond llaw yw un dogn.
- Llanwch hanner eich plât â llysiau/salad a rhannwch yr hanner arall rhwng cig, pysgod, wyau neu ffa a bwydydd startsh fel tatws, reis, pasta neu fara.
- Dewiswch fwydydd a diodydd sy'n cynnwys dim ond ychydig o fraster a siwgr, a cheisiwch beidio â bwyta byrbrydau melys, brasterog a hallt.
- Os ydych yn yfed alcohol, peidiwch ag yfed gormod. Mae alcohol yn cynnwys llawer o galoriau ac mae'n chwalu'ch bwriadau da.
- Peidiwch â bwyta gormod, yn enwedig pan fyddwch yn mynd allan i fwyta.
- Peidiwch bwyta a gwneud rhywbeth arall ar yr un pryd, e.e. gweithio, darllen neu wyllo'r teledu gan y gall hyn wneud i chi fwyta gormod.
- Bwytwch yn araf, canolbwyntiwch ar y bwyd a'i flas.
- Ceisiwch yfed dau litr o hylif y dydd, gan ddewis diodydd calorïau isel, heb gaffin.
- Mae'n bwysig peidio â 'mynd ar ddeiet'. Yn aml, mae deietau'n eithafol, yn llym ac yn anghybwys ac maent yn mynnu eich bod yn bwyta neu'n peidio â bwyta pethau penodol, ac felly dydych chi ddim yn cadw atynt yn hir iawn.
- Ac yn olaf, mae'n cymryd amser i'ch ymennydd ddeall bod eich stumog yn llawn felly arhoswch chwarter awr neu ugain mynd cyn penderfynu bod arnoch angen mwy o fwyd.

Gwnewch fwy o ymarfer corff:

Mae symud eich corff o gwmpas yn golygu'ch bod yn defnyddio mwy o galoriau na phe baech yn eistedd – mae ychydig ar y tro yn helpu...

Gwnewch fwy o ymarfer corff yn raddol fel ei fod yn dod yn rhan o'ch trefn ddyddiol, nid dim ond yn bwl dros dro na allwch gadw ato. Mae pobl sy'n cynyddu'r ymarfer corff yn raddol yn llwyddo'n well o lawer i gollu pwysau a pheidio â'i roi yn ôl.

Meddyliwch am ffyrdd hawdd o symud o gwmpas mwy o ddydd i ddydd. Er enghraifft, safwch ar eich traed pan fyddwch yn siarad ar y ffôn, defnyddiwch doiled sy'n bellach, parciwch ymhellach o'r man lle rydych yn mynd, defnyddiwch y grisiau yn lle'r lifft neu dewch oddi ar y bws yn gynt.

Tra byddwch yn colli pwysau:

- Derbyniwch bod ambell i slip yn normal ac nad yw'n ddiweddedd y byd. Ewch yn ôl ati yn syth. Hyd yn oed os cewch slip bach, cadwch olwg ar eich targedau a'r cynnydd a wnaethoch, a dysgu oddi wrtho.
- Cadwch ryw fath o ddyddiadur bwyd. Mae pobl sy'n gwneud hynny'n colli mwy o bwysau gan ei fod yn eich helpu i sylweddoli beth rydych yn ei wneud ac i ddelio â phroblemau fell bwyta emosiynol. Mae hefyd yn eich helpu i deimlo bod eich bwyta o dan reolaeth.
- Cadwch olwg ar eich cynnydd. Efallai y byddwch am bwysu unwaith yr wythnos, mesur eich canol, adolygu eich dyddiadur bwyd neu weld pa dargedau rydych wedi'u cyrraedd ar ddiweddedd pob mis.
- Gwnewch gynllun ar gyfer digwyddiadau fel mynd allan am fwyd, dathliadau a phartion. Penderfynwch beth fydd eich cynllun a chadw ato fel y gallwch fwynhau'ch hunan heb deimlo'n euog. Er enghraifft: os byddwch yn mynd am fwyd, penderfynwch gymryd dau gwrs yn lle tri a rhannu pwddin os byddech yn arfer cymryd un cyfan.
- Gwnewch gynllun ar gyfer sefyllfaoedd lle rydych yn debygol o gael eich temtio. Mae'n rhaid iddo fod yn gynllun penodol a manwl, er enghraifft: 'Mae peryg i mi beidio â bwyta'n iach pan fydda i'n brysur. Fy nghynllun ar gyfer y sefyllfa hon yw trefnu bwydlen am wythnos, ysgrifennu rhestrau siopa, coginio llawer ar y tro a rhewi prydau unigol.'
- Mae angen ymdrech fawr i wneud newidiadau i'ch ffordd o fyw. Pan fyddwch yn cyrraedd un o'ch targedau, rhowch wobwr i chi'ch hunan – rhywbeth nad yw'n ymwneud â bwyd e.e. cylchgrawn neu fynd i'r sinema.
- Ceisiwch gael cefnogaeth dda – mae'n gwneud y byd o wahaniaeth. Penderfynwch pwy fyddai'n gallu eich helpu a dywedwch wrthynt beth yw'r ffordd orau iddynt wneud hyn. Gofynnwch i ffrind ddod i ddosbarth ymarfer corff gyda chi a gofynnwch i'ch partner beidio â phrynu bwyd yn anrheg i chi.

Crynodeb

Cofiwch nad oes ateb sydyn. Mae pobl sy'n llwyddo i gollu pwysau a pheidio â'i roi yn ôl yn bod yn realistig ac yn datblygu dulliau o sicrhau eu bod yn mwynhau eu ffordd newydd o fyw a'u harferion newydd.

Rhagor o Wybodaeth

Os hoffech wybod rhagor, ewch i www.bdaweightwise.com



Mae'r Daflen Ffeithiau hon yn wasanaeth i'r cyhoedd gan Gymdeithas Ddeieteg Prydain (BDA) ac fe'i bwriedir er gwybodaeth yn unig. Ni ddylech ei defnyddio yn lle diagnosis dilyn gan feddyg neu gyngor deietegol gan ddeietegydd. Os oes angen i chi weld deietegydd, ewch at eich meddyg teulu i gael eich atgyfeirio neu ewch i: www.freelancedietitians.org i chwilio am ddeietegydd preifat.

Er mwyn sicrhau bod eich deietegydd yn un cofrestredig, ewch i www.hcpc-uk.org

Mae'r Daflen Ffeithiau Bwyd hon ac eraill ar gael i'w lawrlwytho'n ddi-dâl o www.bda.uk.com/foodfacts

Ysgrifennwyd gan Adrian Brown, Deietegydd gyda Grŵp Arbenigol Gordewdra y BDA. Adolygydd gan Orla Kearney. Mae'r ffynonellau gwybodaeth a ddefnyddiwyd i ddatblygu'r daflen ffeithiau hon i'w gweld yn www.bda.uk.com/foodfacts

© BDA Chwefror 2016. Dyddiad adolygu: Chwefror 2019.



The Information Standard

Certified Member

