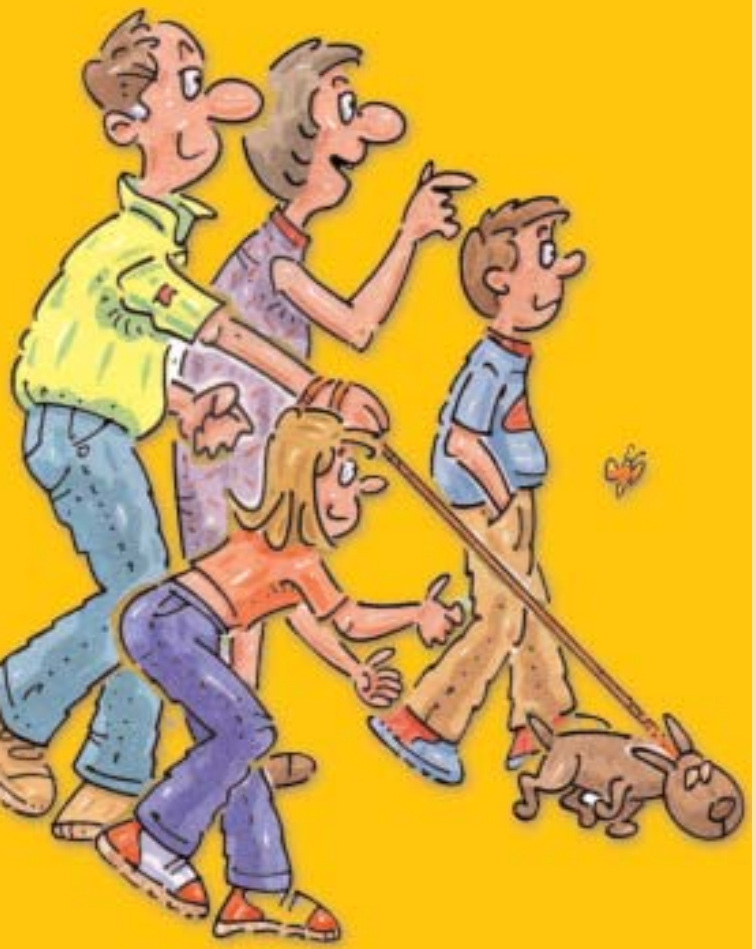
10 REASONS TO WALK

cerdded llwybr iechyd
walking the way to health



New Opportunities Fund
British Heart Foundation
Countryside Council for Wales
Sustrans
Llywodraeth Cynulliad Cymru
National Assembly for Wales

10 REASONS TO WALK

Walking makes you feel good because it
- gives you more energy
- improves your mood
- increases confidence and stamina.

Walking reduces stress, helping you relax and sleep better

Walking improves your physical health
Walking helps you reduce the risk of
- heart disease
- a stroke
- becoming overweight
- high blood pressure
- certain cancers, particularly bowel cancer
- diabetes that is not dependent on insulin
- osteoporosis
- arthritis

… and can help you recover from these conditions, or help in their management.

Walking gives you a chance to meet other people, and it can help you feel part of your community.

Walking can be done by almost anyone and needs no special kit
You should aim for 30 minutes of brisk walking on most days of the week.

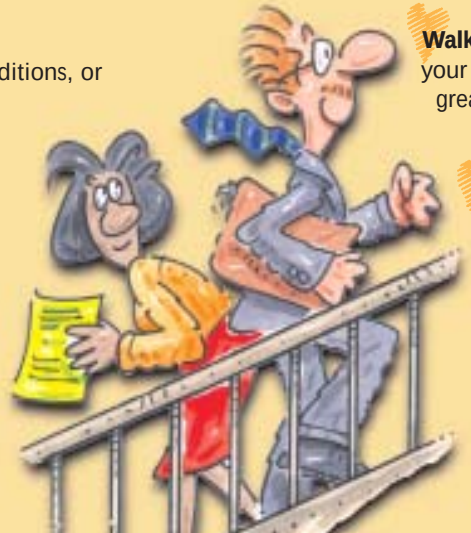
Some tips for getting started …
- use the stairs instead of taking the lift
- get out for some fresh air at lunchtime
- get off the bus a stop earlier
- park a little way off from where you're going

Some tips to keep you going …
- walk with a friend
- note your progress – see how much easier you climb stairs
- try new places to walk.

Walking is free and can be done anywhere at anytime
You can build walking in to everyday life by …
- walking the dog
- walking the children to and from school
- walking to get the paper or to post a letter
- taking a family stroll to 'switch off' and socialise.

Walking helps you see more of your surroundings because you'll notice more, and you'll get to places you never knew about before.

Walking doesn't hurt, especially if you wear comfortable shoes to walk.



Walking saves you money when it saves you your bus fare or the cost of petrol. It's also a great way to socialise for no cost at all.

Walking helps the environment when you walk instead of taking the car.

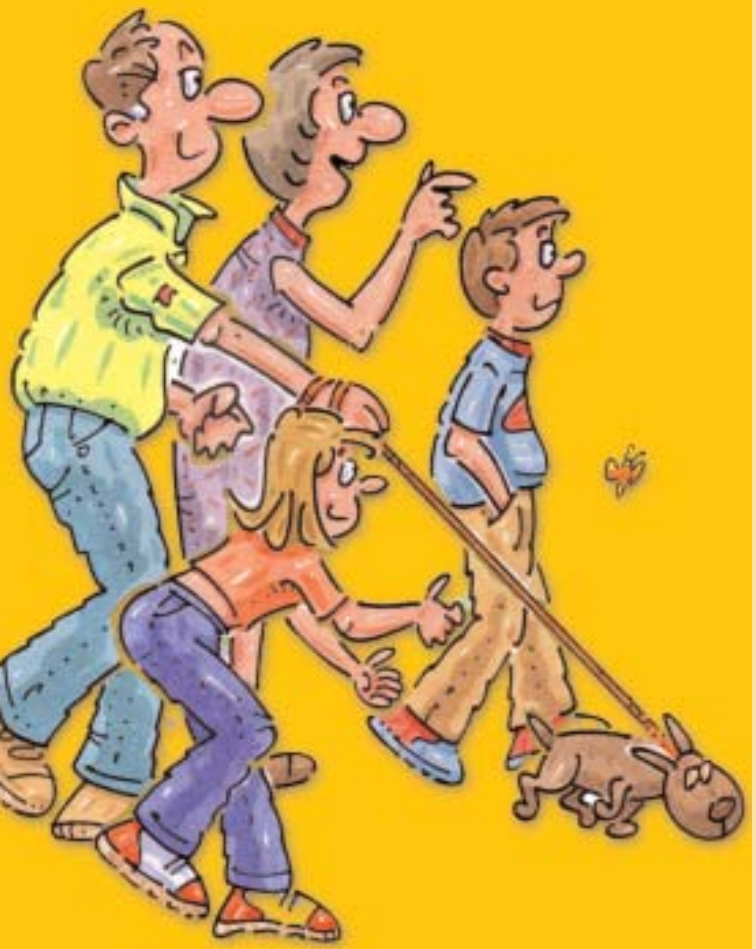
For further information:
0845 130 6229
www.ww2h.org.uk

10

RHESWM DROS GERDDED

cerdded llwybr iechyd

walking the way to health



10

RHESWM DROS GERDDED

Mae cerdded yn gwneud i chi deimlo'n dda oherwydd ei fod yn

- gwneud i chi deimlo'n fwy egniol
- eich rhoi mewn hwyliau gwell
- gwella eich hyder a'ch stamina.

Mae cerdded yn lleihau straen, gan eich helpu i ymlacio ac i gysgu'n well.

Mae cerdded yn gwella eich iechyd corfforol.
Mae cerdded o gymorth i'ch gwneud yn llai tebygol o ddioddef o'r canlynol:

- clefyd y galon
- strôc
- gordewdra
- pwysedd gwaed uchel
- rhai mathau o gancr, yn arbennig cancr y coluddyn
- clefyd siwgr nad yw'n ddibynnol ar inswlin
- osteoporosis
- llid y cymalau

… ac fe all eich cynorthwyo i wella ar ôl dioddef o un o'r rhain, neu eich helpu i reoli eich cyflwr.

Mae cerdded yn rhoi cyfle i chi gyfarfod ag eraill, ac fe all eich helpu i deimlo eich bod yn rhan o'ch cymuned.

Fe all y mwyafrif llethol gerdded, a does dim angen unrhyw offer arbennig.
Dylech anelu at gerdded yn bur gyflym am hanner awr yn ystod y rhan fwyaf o ddyddiau'r wythnos.

Rhai awgrymiadau i'ch rhoi ar ben ffordd…

- defnyddiwch y grisiau yn hytrach na'r lifft
- yn ystod eich awr ginio, ewch allan am rywfaint o awyr iach
- dewch oddi ar y bws yn yr arhosfan cyn eich un chi
- parciwch rywfaint ymhellach o'r lle yr ydych yn mynd iddo

Rhai awgrymiadau i'ch cynorthwyo i ddyfalbarhau…

- cerddwch gyda chyfaill
- gwnewch gofnod o'ch cynnydd – cewch weld y byddwch yn dringo'r grisiau'n llawer rhwyddach
- ewch i gerdded mewn lleoedd newydd.

Fe allwch gerdded yn rhad ac am ddim, ac fe allwch wneud hynny mewn unrhyw le, unrhyw bryd.
Gallwch gynnwys yr arfer o gerdded yn eich bywyd bob dydd…

- mynd â'r ci am dro
- cerdded gyda'r plant yn ôl a blaen i'r ysgol
- cerdded i nôl y papur neu i bostio llythyr
- mynd am dro gyda'ch teulu i ymlacio am ychydig neu i gymdeithasu.

Mae cerdded yn eich galluogi i weld mwy ar eich milltir sgwâr, oherwydd fe fyddwch yn sylwi ar fwy o bethau ac yn dod ar draws lleoedd nad oeddech chi'n gwybod amdanyn nhw cyn hynny.

Dydy cerdded ddim yn brifo, yn enwedig os gwisgwch chi esgidiau cyfforddus.

Mae cerdded yn arbed arian, er enghraifft y gost o ddefnyddio'r bws neu gost petrol. Hefyd, mae'n ffordd wych o gymdeithasu'n rhad ac am ddim.

Mae cerdded o fudd i'r amgylchedd – pan fyddwch yn cerdded yn hytrach na defnyddio'r car.

Am fwy o wybodaeth:

0845 130 6229

www.clli.org.uk