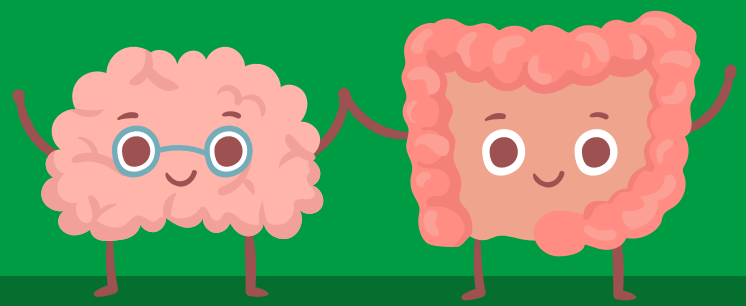
HEINI·ACTIVE CAMBRIA

COLEG CAMBRIA

Perthynas lach rhwng yr Ymennydd a'r Perfedd

Mae sawl astudiaeth yn dangos y berthynas rhwng eich ymennydd a'ch perfedd a'i ddylanwad ar eich hwyliau.

Dyma ychydig o awgrymiadau deiet i gynorthwyo'r berthynas rhwng eich ymennydd a'ch perfedd. Gall hyn yn ei dro gynorthwyo eich iechyd meddwl. Gallai diffyg y bwydydd sydd wedi'u rhestru arwain at gynyddu straen, pryder ac iselder.



Fitamin B12
Pysgod, cig, dofednod, wyau a grawnfwyd.

Bacteria Butyrate
Ffa, Muesli, bananas heb aeddfedu, tatws wedi'u coginio a reis wedi'i goginio.

Bacteria Bacteroidetes
Afalau, artisiogau, llus, almonau, ffrwythau a llysiau.

@ActiveCambria