

Anhwylderau bwyta.

Gwybod yr arwyddion cyntaf?



Ceg

A ydynt yn obsesiynol am fwyd?



Cyfnewid

A yw eu hymddygiad yn newid?



Coesau

A oes ganddynt gredoau ystumiol am eu maint corff?



Cwsg

A ydynt yn aml yn blino neu'n ymdrechu i ganolbwyntio?



Coll

A ydynt yn diflannu i'r toiled ar ôl prydau bwyd?



Corfforol

Ydyn nhw wedi dechrau ymarfer yn ormodol?

Os ydych chi'n poeni bod rhywun yn ymddangos unrhyw arwyddion o anhwylder bwyta – hyd yn oed os nad ydyn nhw ar ein rhestr – actiwch yn gyflym a chysylltu â ni. Gallwn roi'r atebion a'r cymorth sydd angen arnoch i helpu nhw ar y ffordd i adfer cyn gynted â phosib.

Peidiwch ag oedi. Ewch i [beateatingdisorders.org.uk/tips](https://www.beateatingdisorders.org.uk/tips)

