

## Would you like to....

- Learn more about a healthy way to lose weight?
- Become more active?
- Get support and ideas?

The **Foodwise for Life** course will help you manage your weight the healthy way.

## What does the course cover?

The course covers a range of useful topics to support and encourage you such as:

- Portion sizes
- Moving more
- Dealing with hunger and craving
- Food labels
- Overcoming barriers
- Swap it don't stop it



The course involves eight, one and a half hour sessions over eight weeks. Available in community settings across North Wales where possible. An online version is accessible via any internet connected device and includes an introduction session to support your connection.

For more information, or to book a place on a course, please contact the Self Care Office on **03000 852281**, e-mail **eppcymru.bcuhb@wales.nhs.uk** or return the slip below to:

Self Care Office Co-ordinator,  
Eryldon, Campbell Road, Caernarfon,  
Gwynedd . LL55 1HU

### Foodwise Course Return Slip

Name:

Address:

Post Code:

Phone number:



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
University Health Board

**Bwyd Doeth am Oes**  
**Foodwise for Life**

# Cwrs Rheoli Pwysau



**newid am oes**  
Bwyta'n dda Symud mwy Byw'n hirach  
**change 4 life**  
Eat well Move more Live longer

Nutrition Skills for Life™  
  
Sgiliau Maeth am Oes

WG16462

## Hoffech chi....

- Ddysgu mwy am gollu pwysau mewn ffordd iachus?
- Dod yn fwy gweithgar?
- Cael cefnogaeth a syniadau i helpu newid eich arferion bwyta?

Bydd y cwrs **Bwyd Doeth am Oes** yn eich helpu i rheoli eich pwysau mewn ffordd iachus.

## Beth mae'r cwrs yn ei gynnwys?

Mae'r cwrs yn cynnwys amrywiaeth o bynciau defnyddiol i'ch cefnogi a'ch annog fel:

- Maint dogneau
- Symud mwy
- Ymdopi gyda llwygfa a blys
- Labeli bwyd
- Goresgyn rhwystrau
- Gwell addasu nag aberthu



Mae'r cwrs yn cynnwys wyth sesiwn, dwy awr a hanner dros wyth wythnos. Bydd ar gael mewn lleoliadau cymunedol ar draws Gogledd Cymru lle bo hynny'n bosib. Mae fersiwn arlein ar gael dros unrhyw ddyfais sy'n cysylltu â'r we ac mae'n cynnwys sesiwn gyflwyno i gefnogi eich cysylltiad.

Am ragor o wybodaeth, neu i gadw lle ar gwrs, cysylltwch â'r Swyddfa Hunanofal ar **03000 852281**, e-bostiwch **eppcymru.bcuhb@wales.nhs.uk** neu dychwelwch y slip isod at:

Cydlynedd y Swyddfa Hunanofal, Eryldon, Ffordd Campbell, Caernarfon, Gwynedd. LL55 1HU

### Slip Cwrs Bwyd Doeth am Oes i'w Dychwelyd

Enw:  
Cyfeiriad:

Cod Post:  
Rhif Ffôn:



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
University Health Board

**Bwyd Doeth am Oes**  
**Foodwise for Life**

# Weight Management Course



**newid am oes**  
Bwyta'n dda Symud mwy Byw'n hirach  
**change 4 life**  
Eat well Move more Live longer

Nutrition Skills for Life™  
Sgiliau Maeth am Oes

WG16462