



Gwasanaethau Offthalmig  
Cyffredinol Cymru  
Wales General  
Ophthalmic Services

## Pwysau

Mae cynnal pwysau iach nid yn unig yn dda i'ch iechyd cyffredinol, ond mae hefyd yn dda i'ch llygaid.

## Weight

Maintaining a healthy weight is not only good for your general health, but it is also good for your eyes.

