

Uyfrau sy'n Ysbrydoli
Inspiring Reads



MCE
installations

WALLES R.L.

Craig Kopczak

Capten Rygbi Cynghrair Cymru a Huddersfield Giants
Wales Rugby League Captain & Huddersfield Giants

“**The Complete Guide
to Sports Nutrition**
– gan/by Anita Bean”

“Dydw i ddim yn un i eistedd a darllen nofel ond rwy'n hoffi darllen pythiau o lyfrau – mae yna awgrymiadau grêt am faeth yn y llyfr yma ac mae'n dangos pa mor bwysig yw hynny mewn chwaraeon.”

“I'm not one for sitting down to read a novel but like to dip in and out of a book - there are some great tips about nutrition in this book showing how important it is in sport.”

Gallwch drydar, rhoi neges ar facebook neu ei roi i ffrind ● **Tweet us, facebook us or hand to a friend**



llyfrgelloedd cymru
welshlibraries

Cymraeg



English



Pa lyfr ydych chi'n ei argymhell?

What book do you recommend?

Teitl/Title:

Awdur/Author:

Pam/Why:

.....

.....

.....

.....

.....

.....