

Teimlo'n dda tu fewn a tu fas.

CEWCH EICH hyder YN ÔL.



DRY JANUARY®



Cewch eich bywyd yn ôl. Bachwch yr **app Try Dry** am ddim er mwyn dyblu'r siawns i chi gael mis cwbl ddi-alcohol.

www.dryjanuary.org.uk

Alcohol Change UK yw enw gweithredol Alcohol Research UK.
Swyddfa gofrestredig 27 Swinton Street, Llundain WC1X 9NW. Elusen gofrestredig rhif 1140287.
Cwmni cyfyngedig trwy warant yng Nghymru a Lloegr rhif 7462605.



DRY JANUARY®
gan Alcohol Change UK