

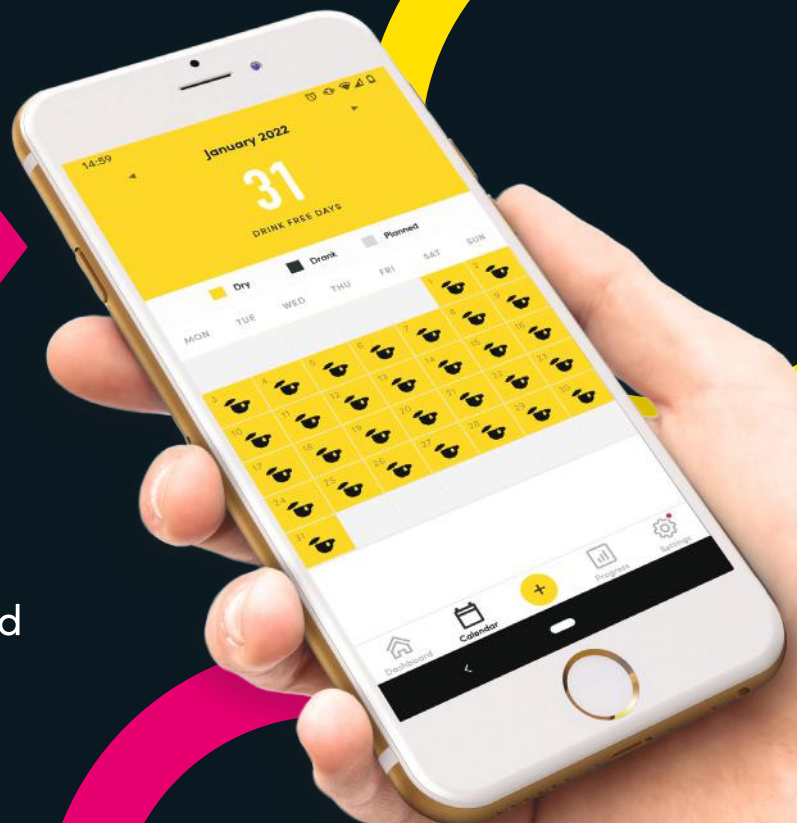
# HWYL FAWR 2021, SU'MAE 2022!



## DRY JANUARY®

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

- Cadwch olwg ar eich unedau, eich calorïau a'ch arian.
- Enillwch fathodynnew am newid eich arferion yfed.
- Ewch tu hwnt i lonawr Sych a gosod targedi trwy'r flwyddyn.



Bachwch yr app Try Dry o'r App Store neu Google Play.

[www.dryjanuary.org.uk](http://www.dryjanuary.org.uk)

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



**DRY JANUARY®**  
gan Alcohol Change UK