



Anadlwch.  
**EWCH I'CH** canol llonydd.



**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](http://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