

Pen clir yn y bore!  
CEWCH EICH egni 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](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