

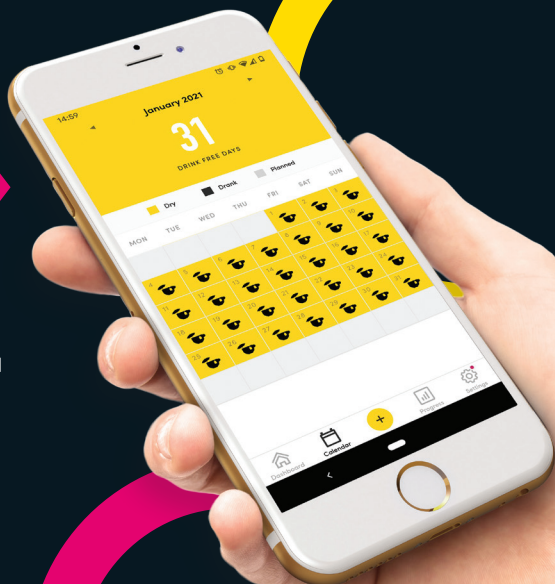
HWYL FAWR 2020, SHWMAE 2021!



DRY JANUARY®

Bachwch yr app **Try Dry** am ddim a dyblwch y siawns i chi gwblhau'r mis yn ddi-alcohol.

- Cyfrifwch eich unedau, calorïau a cheiniogau.
- Enillwch fathodynau am bob llwyddiant.
- Ewch tu hwnt i Ionawr Sych – gosodwch eich targedi am y flwyddyn gyfan.



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

www.dryjanuary.org.uk

Alcohol Change UK yw enw gweithredol Alcohol Research UK.
Swyddfa gofrestrig 27 Swinton Street, Llundain, WC1X 9NW. Elusen gofrestrig rhif 1140287.
Cwmni cyfyngedig trwy warant yng Nghymru a Lloegr rhif 7462805.

Mae Dry January yn
un o ymgyrchoedd

ALCOHOL
CHANGE^{UK}