

Eich cyfle i ailosod y cloc.  
CEWCH EICH bywyd YN ÔL.



DRY JANUARY®



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

[www.dryjanuary.org.uk](http://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<sup>UK</sup>