

Amser ailosod ac ailgysylltu?

Mae yfed gormod ac yn rhy aml yn gallu tanseilio iechyd ein cyrff a'n meddwl, a niweidio ein perthnasau â'n hanwyliaid. Os wyt ti'n yfed fel hyn, meddylia am beth gelli di ei newid - mae'n gallu arwain at fywyd iachach a hapusach.

Dysgwch fwy: www.alcoholchange.org.uk