



Tim

“Mae'r effeithiau llesol yn dod yn dawel bach - meddwl yn gliriach, tamaid mwy o falchder, gwell cysylltiadau gyda fy anwyliaid.”

Cymerwch ddau funud i weld beth mae alcohol yn wneud yn eich bywyd, a meddwl am sut i newid.

Faint rydych chi'n yfed? - buan, rhwydd, heb ddim barnu

[alcoholchange.org.uk](http://alcoholchange.org.uk)

Alcohol Change UK yw enw gweithredol Alcohol Research UK. Elusen gofrestredig rhif 1140287. Cwmni cyfyngedig trwy warant yng Nghymru a Lloegr rhif 7462605.

