

Hamdden
Sir Benfro



IONAWR SYCH



Ailosodwch eich perthynas ag alcohol. Dim ond tair wythnos sydd ei angen i dorri arferiad, felly dilynwch y llwybr hwn am fywyd hapusach ac iachach.

Rydym yma i'ch helpu chi gyflawni IONAWR SYCH ac i deimlo'n iachach ac yn hapusach!

Mae manteision IONAWR SYCH yn cynnwys:

Gwell cwsg

Croen gwell

Colli pwysau

Mwy o arian yn eich poced

Iechyd Gwell – mae rhoi'r gorau i alcohol am fis yn cael effaith bositif iawn ar eich tu mewn

Byddwch yn teimlo'n falch iawn!

Mae alcohol yn cael ei gysylltu â mwy na 60 o gyflyrau iechyd, gan gynnwys clefyd yr iau, pwysedd gwaed uchel, iselder a saith math o gancr. A dweud y gwir, alcohol yw'r prif achos marwolaeth mewn pobl rhwng 15-49 yn y DU. **Mae yfed llai o alcohol yn lleihau eich risg o ddatblygu'r cyflyrau hyn.**



Mae cefnogaeth yma i chi!
Mae ein staff wrth law i'ch cefnogi, gyda rhaglen ymarfer corff newydd ond cyraeddadwy a fydd yn eich helpu i dorri arferion drwg.

Mae'r ymgyrch cenedlaethol '**IONAWR SYCH**' wedi'i gyflwyno i ni gan yr elusen Alcohol Change UK. Ewch draw i'w gwefan i gael cymorth defnyddiol a lawrlwythwch yr ap ar gyfer derbyn cefnogaeth barhaus trwy gydol eich **IONAWR SYCH!**

www.alcoholchange.org.uk

