

## YMWYBYDDIAETH ALCOHOL

### YDYCH CHI'N GWYBOD FAINT O UNEDAU SYDD YN EICH DIOD ?

Dod o hyd i'r gwybodaeth hun ar [www.drinkwisewales.co.uk](http://www.drinkwisewales.co.uk)

A fyddai noson heb alcohol fod yn well neu'n waeth? Peidiwch â gadael i alcohol reoli'ch bywyd

Mae pryderon y gallai lefelau yfed sleifio i fyny arnoch heb i chi sylwi Mae tystiolaeth gref i ddangos bod yfed dros y terfynau a argymhellir bob dydd, neu bron bob dydd ,yn cynyddu eich risg o glefyd yr afu ... Drwy gael o leiaf 2 ddiwrnod di-alcohol yr wythnos byddwch yn rhoi seibiant eich iau a lleihau'r perygl o glefyd yr afu yn ogystal ag afiechydon eraill fel canser a strôc yn sylwedd

Mae Wythnos ymwybyddiaeth Alcohol (18 – 24 Tachwedd) yw'r amser iawn i ddechrau meddwl am ein yfed ..... yn enwedig gyda'r dathliadau sydd i ddod !

Am fwy o syniadau ac i weithio allan faint rydych yn ei yfed ewch <http://www.change4lifewales.org.uk> yna cliciwch ar oedolion

### DYMA YN RHAI AWGRYMIADAU AR GYFER YFED SYNHWYROL

**BWYTA RHYWBETH:** sy'n bwyta gyda'ch alcohol yn eich helpu i cyflymder eich hun , a bydd stumog llawn arafu effeithiau alcohol.

**CYFLYMDER EICH HUN:** fwynhau diod yn araf ! Nid oes rhaid i chi ymuno â phob rownd.

**GWYLIWCH ALLAN AM GRYFDEDD:** roi cynnig ar yfed alcohol yn is ac alcohol diodydd rhad ac am ddim.

**GWYLIWCH EICH MAINT:** gofynnwch am wydraid - gwydraid lai mawr o win yn cyfateb i draean o botel o win.

**HYDRADU:** alcohol yn ddiwretig . Sy'n golygu y bydd chi yn dadhydradu. Yfed dŵr yn rheolaidd pan ydych yn yfed yn y cartref, neu mewn tafarn.

**EDRYCHWCH ALLAN AM Y LLYFRYN 'PEIDIWCH Â GADAEL DIOD DY DDAL DI'N SLEI BACH ' GYDA LLAWER O AWGRYMIADAU AR YFED CALL DROS Y CYFNOD NADOLIGAIDD SYDD I DDOD**

