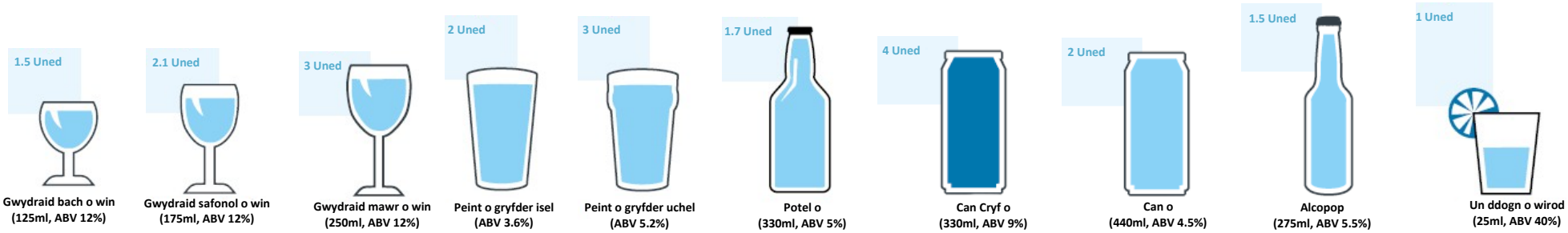
Dyddiadur

Cofnodwch faint o alcohol rydych chi'n ei yfed. Llenwch y dyddiadur—rydym wedi rhoi rhai enghreifftiau isod i helpu cyfrifo'r unedau alcohol a yfwyd.



Diwrnod yr wythnos	Amser	Nifer o oriau yfed	Lle	Faint o bobl oedd gyda chi	Math o ddiod a chryfder	Nifer yr unedau a yfwyd	Arian a wariwyd	Sylwadau: e.e. Teimladau ac unrhyw reswm penodol