

Enw _____

Dyddiad _____



Dyddiadur Ysmygu

Defnyddiwch y dyddiadur hwn i gofnodi sawl sigarét rydych yn ei ysmygu mewn wythnos - bydd ysgrifennu yn y dyddiadur bob dydd yn haws na cheisio cofio sawl un rydych wedi ysmygu ar ddiwedd yr wythnos.

	Llun	Mawrth	Mercher	Iau	Gwener	Sadwrn	Sul
Bore							
Pnawn							
Nos							