

Enw _____

Dyddiad _____



Dyddiadur Alcohol

Defnyddiwch y dyddiadur hwn i gofnodi sawl diod alcohol rydych yn ei yfed mewn wythnos - peidiwch â phoeni os nad ydych yn gwybod sawl uned sydd yn eich diodydd, ysgrifennwch beth gawsoch i yfed a sawl un gawsoch yna defnyddiwch y cyfrifiannell unedau alcohol ar ein gwefan i weithio allan cyfanswm yr unedau rydych wedi yfed.

	Llun	Mawrth	Mercher	Iau	Gwener	Sadwrn	Sul
Bore							
Pnawn							
Nos							