

"O fewn 3 diwrnod bydd dy lefelau egni yn cynyddu"

torri'n rhydd

i gael corff iachach

Does dim rhaid i ti aros yn hir i deimlo'r manteision ar ôl i ti stopio.

Ar ôl...

20 munud mae dy bwysau gwaed a dy bŷls yn dychwelyd i'r lefel normal

24 awr bydd y carbon monocsid yn diflannu o dy gorff

48 awr bydd dy allu i flasau ac aroglu yn gwella'n aruthrol

72 awr bydd yn haws i ti anadlu a byddi di'n fwy egniol

3-9 mis bydd unrhyw beswch, gwichian a phroblemau anadlu'n gwella

"Mae gwasanaethau rhoi'r gorau i smygu yn dy wneud di bedair gwaith yn fwy tebygol o lwyddo"

Llinellau cymorth

Cymru 0800 169 0 169

Quitline 0800 00 22 00

Dim Smygu Cymru 0800 085 2219
neu e-bost stopsmoking@quit.org.uk

www.nosmokingday.org.uk

torri'n rhydd a gwobrwyo dy hun

Byddi di'n gweld manteision ariannol rhoi'r gorau i smygu yn fuan.

1 diwrnod = £6 Rhentu ffilm neu brynu ambell gylchgrawn

1 wythnos = £42 Esgidiau, triniaeth i'r wyneb neu ambell DVD, gêm saethu peli paent, diwrnod yn y rasy

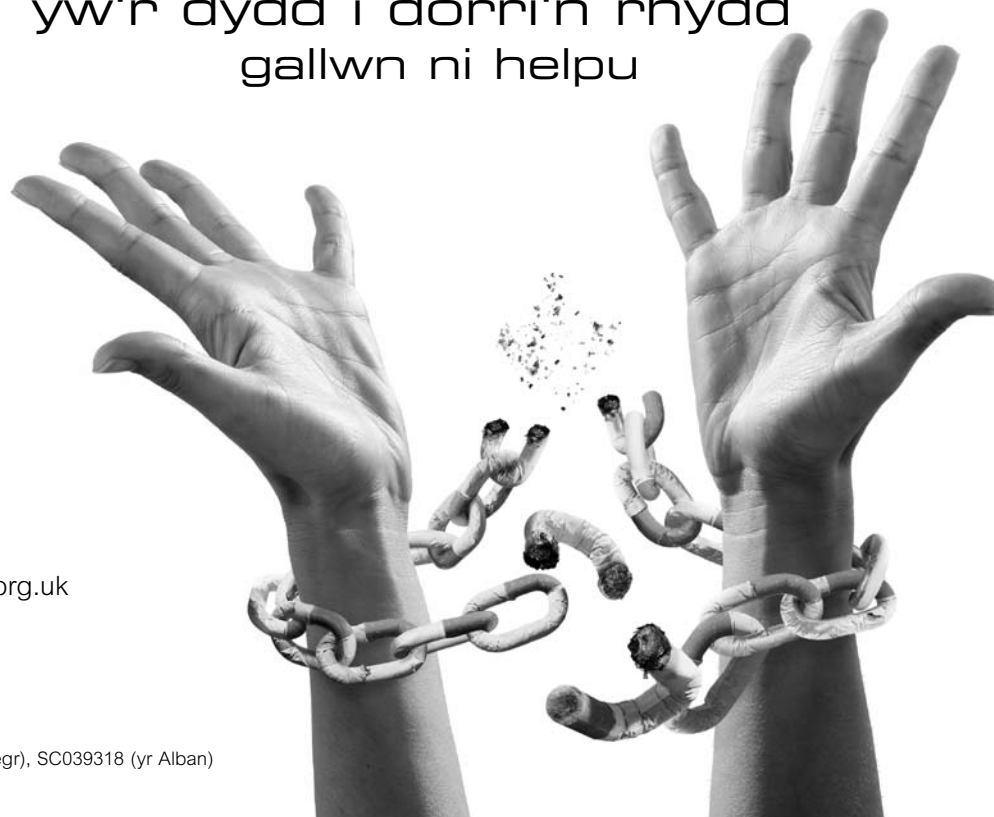
1 mis = £182 Trip siopa neu docynnau i weld un o gêmiau pêl-droed yr Uwch Gynghrair, diwrnod yn gyrru car rali

1 flwyddyn = £2,184 Cegin newydd, tlysau drud, car neu swît ledr foethus

"Gelli di arbed dros £180 mewn mis"

Diwrnod dim smygu

yw'r dydd i dorri'n rhydd
gallwn ni helpu



Wyt ti'n barod i dorri'n rhydd?

Dyma ychydig o gyngor

- 1 Dewis dyddiad** - Dydd **Mercher 10 Mawrth 2010** yw Diwrnod Dim Smygu ac mae'n amser da i roi'r gorau iddi gyda miliynau o bobl eraill. Cer i www.nosmokingday.org.uk i gael help, gwybodaeth a chymorth.
- 2 Cael help lleol am ddim** - gelli di ddod o hyd i'r gwasanaeth rhoi'r gorau i smygu agosaf drwy ffonio'r llinell gymorth ar y daflen hon. Gyda help y gwasanaeth a thriniaeth gyffuriau ddibynadwy, rwyd ti bedair gwaith yn fwy tebygol o lwyddo.
- 3 Delio â'r ysfa am nicotin** - gall dy fferylllydd neu dy feddyg teulu siarad â ti am driniaeth ddibynadwy a all ddyblu dy obaith o lwyddo.
- 4 Dweud wrth dy ffrindiau a dy deulu** - gall eu cefnogaeth nhw dy helpu i lwyddo.
- 5 Gwneud rhestr o'r rhesymau dros roi'r gorau i smygu** - bod yn fwy heini, er mwyn dy blant neu arbed arian; cer â'r rhestr gyda ti i atgoffa dy hun ar adegau anodd.
- 6 Dysgu beth i'w ddisgwyl** - bydd y rhan fwyaf o bobl yn ei chael yn anodd rhoi'r gorau i smygu ond mae pethau'n gwella ar ôl dim ond ychydig ddyddiau - cofia'r manteision a ddaw yn sgil rhoi'r gorau iddi.
- 7 Gwobrwyo dy hun** - pryna rywbeth i ti dy hun gyda'r arian y byddi di'n ei arbed.