



Cei di gannoedd o fydis rhoi'r gorau iddi drwy ymaelodi â'r fforwm ar-lein

Llamu at... iechyd gwell

Does dim rhaid i ti aros yn hir i'r buddion ddechrau ar ôl i ti roi'r gorau iddi.

Ar ôl...

20 munud Mae dy bwysau gwaed a dy byllys yn dychwelyd i'r lefel normal

24 awr Bydd y carbon monocsid yn diflannu o dy gorff a bydd dy ysgyfaint yn dechrau clirio'r tar sydd wedi bod yn eu tuagu

48 awr Fydd dim nicotin ar ôl yn dy gorff. Byddi di'n gallu blasu ac aroglu'n llawer gwell

3 diwrnod Bydd yn haws i ti anadlu a byddi di'n fwy egniol

2-12 wythnos Bydd cylchrediad dy waed yn gwella a bydd yn haws gwneud ymarfer corff

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



Gelli di brynu llwyth o bethau da i ti dy hun gyda'r arian y byddi di'n ei arbed



Llamu at... fwy o arian

Bydd buddion ariannol rhoi'r gorau iddi'n amlwg yn fuan.

Ar ôl...

1 diwrnod = £6.50

= rhentu ffilm neu brynu ambell gylchgrawn

1 wythnos = £45.50

= esgidiau, triniaeth harddwch, DVDs, peledu paent, pryd bwyd crand i ddau

1 mis = £195

= sbri siopa neu docynnau pêl-droed yr uwch-adran, gwyliau penwythnos

1 flwyddyn = £2,372

= cegin newydd, gemwaith dylunydd, car, ddodrefn lledr moethus

Mae'r ffigurau wedi'u seilio ar smygwr 20 y dydd yn talu £6.50 am becyn o 20 sigarét.

Take the leap.co.uk

i gael cefnogaeth, help a gwybodaeth ar lein

Dewis ddyddiad

Mae Diwrnod Dim Smygu **ar Ddydd Mercher 14 Mawrth 2012** yn amser da i roi'r gorau iddi gyda miliynau o bobl eraill. Cer i **TakeTheLeap.co.uk** i gael help, gwybodaeth a chymorth.

Mynna help lleol am ddim

galli di ddod o hyd i'r gwasanaeth rhoi'r gorau i smygu agosaf atat ti drwy ffonio llinell gymorth. Gyda help y gwasanaeth a thriniaeth gyffuriau ddibynadwy, rwyd ti **bedair gwaith** yn fwy tebygol o lwyddo i roi'r gorau i smygu.

Delia â'r ysfa am nicotin

gall dy fferylllydd neu dy feddyg teulu siarad â thi am y triniaethau dibynadwy a all ddyblu dy obaith o lwyddo.

Dywed wrth dy ffrindiau a' th deulu

gall eu help nhw dy helpu i lwyddo.

Dyma ychydig o awgrymiadau a chyngor

Gwna restr o'r rhesymau pam rwyd ti eisiau rhoi'r gorau i smygu

bod yn fwy heini, er mwyn dy blant neu i arbed arian; cer â'r rhestr gyda thi i dy atgoffa dy hun ar adegau anodd.

Dysga beth i'w ddisgwyl bydd y rhan fwyaf o bobl yn

ei chael yn anodd rhoi'r gorau i smygu ond mae pethau'n dechrau gwella ar ôl dim ond ychydig ddyddiau – cofia'r buddion a ddaw o roi'r gorau iddi.

Cadwa ddyddiadur

ysgrifenna pryd a ble rwyd ti'n smygu, a sut wyt ti'n teimlo bob tro.

Ceisio osgoi temtasiwn

defnyddia'r cliwiau o dy ddyddiadur i weld ym mha sefyllfa wyt ti'n fwyaf tebygol o smygu a gwna gynllun i geisio'u hosgoi. Cofia mai dim ond am bum munud y bydd yr ysfa'n parhau – dal ati!

Gwobrwyd dy hun

pryna rywbeth i ti dy hun gyda'r arian y byddi'n ei arbed.

Paid â smygu hyd yn oed un sigarét

dyna'r cam cyntaf nôl i 20 y dydd.

Llinellau cymorth Cymru 0800 085 2219 Quitline 0800 00 22 00



C Y M R U