

Alcool e apostas

Se você está tentando evitar o álcool, pode ser desafiador. No entanto existem várias estratégias que podem ajudar a manter-se sóbrio e evite as tentações do consumo de bebidas alcólicas:</p>

</p><p>1. Identifique seus gatilhos.</p>

O primeiro passo para evitar o álcool é 💴 identificar seus gatilhos. Que faz você querer beber? É estresse, tédio ou pressão social. Uma vez que conheça os 💴 desencadeadores pode desenvolver estratégias de prevenção e enfrentamento deles;</p>

</p>

<p>2. Encontre atividades alternativas.</p>

Uma das melhores maneiras de evitar o álcool é 💴 encontrar atividades alternativas que você goste. Seja lendo, exercitando-se ou passando tempo com amigos e familiares. há muitas coisas 💴 para fazer sem envolver bebidas alcólicas - faça uma lista dos seus interesses.</p>

Alcool e apostas</p>