

sportbetano

</div>

</h2>sportbetano</h2>

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

s:</p>

</h3>sportbetano</h3>

</p>O primeiro passo para evitar o álcool é identificar seus gati

lhos. Que faz você querer beber? É estresse, tédio ou pressã

o social Uma vez que conheça os desencadeadores pode desenvolver estrat

33;gias de prevenção e enfrentamento deles.</p>

</h3>2. Encontre atividades alternativas.</h3>

</p>Uma das melhores maneiras de evitar o álcool é encontrar ativ

idades alternativas que você goste. Seja lendo, exercitando-se ou passando

tempo com amigos e familiares há muitas coisas para fazer sem envolver beb

idas alcoólicas - faça uma lista dos seus interessessportbetanosportbe

tano vez da bebida.</p>

</h3>3. Definir limites.</h3>

</p>Se você estiversportbetanosportbetano uma festa ou reunião so

cial onde o álcool está sendo servido, pode ser tentador beber. Para e

vitatar isso ponha limites para si mesmo: por exemplo; Você poderia limitar a

quantidade de bebidas que tem e também não consumir completamente do

seu consumo alcoólico Também é útil ter um sistema como am

igo/membro da família (ou amigos) quem possa ajudá-lo(a).</p>

</h3>4. Escolha seus amigos sabiamente.</h3>

</p>As pessoas que você cercam-se com pode ter um grande impacto sobre

o seu comportamento. Se estiver tentando evitar álcool, é importante

escolher amigos para apoiar seus objetivos! Cercar a si mesmo de gente sem beber

ou quem apoiasportbetanodecisão não bebe.</p>

</h3>5. Encontre maneiras saudáveis de lidar com o estresse.</h3>

</p>O estresse é um gatilho comum para beber, por isso É importan

te encontrar maneiras saudáveis de lidar com o stress. Seja meditaç

27;o ou exercício físico e respiração profunda há muita

s formas diferentessportbetanosportbetano que você pode controlar seu esfor

ço sem recorrer ao álcool.</p>

</h3>6. Obtenha ajuda profissional.</h3>

</p>Se você está lutando para evitar o álcool, pode ser

O;til procurar ajuda profissional. Um terapeuta ou conselheiro poderá ajud&

#225;-lo a identificar seus gatilhos e desenvolver estratégias de lidar com

eles: Eles também podem fornecer suporte à responsabilidade enquanto