

# vaidebet quem &#233;

&lt;/div&gt;

&lt;/h2&gt;vaidebet quem &#233;&lt;/h2&gt;

&lt;/p&gt;Se voc&#234; est&#225; tentando evitar o &#225;lcool, pode ser desafiad  
or. No entanto existem v&#225;rias estrat&#233;gias que podem ajudar a manter-se  
s&#243;brio e evite as tenta&#231;&#245;es do consumo de bebidas alco&#243;lica

s:&lt;/p&gt;

&lt;/ul&gt;

&lt;/h3&gt;vaidebet quem &#233;&lt;/h3&gt;

&lt;/p&gt;O primeiro passo para evitar o &#225;lcool &#233; identificar seus gati

lhos. Que faz voc&#234; querer beber? &#201; estresse, t&#233;dio ou press&#227;

o social Uma vez que conhe&#231;a os desencadeadores pode desenvolver estrat&#2

33;gias de preven&#231;&#227;o e enfrentamento deles.&lt;/p&gt;

&lt;/h3&gt;2. Encontre atividades alternativas.&lt;/h3&gt;

&lt;/p&gt;Uma das melhores maneiras de evitar o &#225;lcool &#233; encontrar ativ

idades alternativas que voc&#234; goste. Seja lendo, exercitando-se ou passando

tempo com amigos e familiares h&#225; muitas coisas para fazer sem envolver beb

idas alco&#243;licas - fa&#231;a uma lista dos seus interessesvaidebet quem &#23

3;vaidebet quem &#233; vez da bebida.&lt;/p&gt;

&lt;/h3&gt;3. Definir limites.&lt;/h3&gt;

&lt;/p&gt;Se voc&#234; estivervaidebet quem &#233;vaidebet quem &#233; uma festa

ou reuni&#227;o social onde o &#225;lcool est&#225; sendo servido, pode ser tent

ador beber. Para evitar isso ponha limites para si mesmo: por exemplo; Voc&#234;

poderia limitar a quantidade de bebidas que tem e tamb&#233;m n&#227;o consumir

completamente do seu consumo alco&#243;lico Tamb&#233;m &#233; &#250;til ter

um sistema como amigo/membro da fam&#237;lia (ou amigos) quem possa ajud&#225;-l

o(a).&lt;/p&gt;

&lt;/h3&gt;4. Escolha seus amigos sabiamente.&lt;/h3&gt;

&lt;/p&gt;As pessoas que voc&#234; cercam-se com pode ter um grande impacto sobre

o seu comportamento. Se estiver tentando evitar &#225;lcool, &#233; importante

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

ou quem apoiavaidebet quem &#233;decis&#227;o n&#227;o bebe&lt;/p&gt;

&lt;/h3&gt;5. Encontre maneiras saud&#225;veis de lidar com o estresse.&lt;/h3&gt;

&lt;/p&gt;O estresse &#233; um gatilho comum para beber, por isso &#201; importan

te encontrar maneiras saud&#225;veis de lidar com o stress. Seja medita&#231;&#2

27;o ou exerc&#237;cio f&#237;sico e respira&#231;&#227;o profunda h&#225; muita

s formas diferentesvaidebet quem &#233;vaidebet quem &#233; que voc&#234; pode c

ontrolar seu esfor&#231;o sem recorrer ao &#225;lcool&lt;/p&gt;

&lt;/h3&gt;6. Obtenha ajuda profissional.&lt;/h3&gt;

&lt;/p&gt;Se voc&#234; est&#225; lutando para evitar o &#225;lcool, pode ser &#25

O;til procurar ajuda profissional. Um terapeuta ou conselheiro poder&#225; ajud&

#225;-lo a identificar seus gatilhos e desenvolver estrat&#233;gias de lidar com