

O O bet365

Poki has the best free online games selection and offers the most fun& experience to play alone or with friends. We offer instant play to all our games without downloads, login, popups or other distractions. Our games are playable on desktop, tablet and mobile so you can enjoy them at home or on the road. Every month over 50 million gamers from all over the world play their favorite

games on Poki.

O O bet365

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 alcoólicas

1. 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.

2. Encontre atividades alternativas. 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 alcoólicas - faça uma lista dos seus interesses

3. Definir limites. Se você estiver em uma festa ou reunião social onde o álcool está sendo servido, pode ser tentador beber. Para evitar 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 til ter um sistema como amigo/membro da família (ou amigos) quem possa ajudá-lo(a).

4. Escolha seus amigos sabiamente. 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 apoia a decisão não bebe.

5. Encontre maneiras saudáveis de lidar com o estresse. O estresse é um gatilho comum para beber, por isso É importante