

betesporte bilhete

Flamengo é um dos clubes mais populares e tradicionais do Brasil, e seu gol é uma das maiores feiras por suas festas. Mas que fez ou gols? O gol do Flamengo foi marcado por Gerson Santos da Silva e Lucas Paquetot e Everton Luiz de Guimaraes.

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

1. Identificar seus gatilhos. Que faz você querer beber? Estresse, tédio ou pressão social. Uma vez que conhece 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. Muitas coisas para fazer sem envolver bebidas alcoólicas - faça uma lista dos seus interesses.

3. Definir limites. Se você estiver em uma festa ou reunão social onde o álcool está sendo servido, pode ser tentador beber. Para evitar isso ponha limites para si mesmo: por exemplo, poderia limitar a quantidade de bebidas que tem e também não consumir completamente do seu consumo alcoólico. Também é útil 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 o álcool, é importante escolher amigos para apoiar seus objetivos! Cercar a si mesmo de gente sem beber ou quem apoiá-lo.

5. Encontre maneiras saudáveis de lidar com o estresse. O estresse é um gatilho comum para beber, por isso é importante encontrar maneiras saudáveis de lidar com o stress. Seja meditação ou exercício físico e respiração profunda.

6. Muitas coisas para fazer sem envolver bebidas alcoólicas - faça uma lista dos seus interesses.

7. Encontre maneiras saudáveis de lidar com o estresse.

8. Encontre maneiras saudáveis de lidar com o estresse.

9. Encontre maneiras saudáveis de lidar com o estresse.

10. Encontre maneiras saudáveis de lidar com o estresse.

11. Encontre maneiras saudáveis de lidar com o estresse.

12. Encontre maneiras saudáveis de lidar com o estresse.

13. Encontre maneiras saudáveis de lidar com o estresse.

14. Encontre maneiras saudáveis de lidar com o estresse.

15. Encontre maneiras saudáveis de lidar com o estresse.

16. Encontre maneiras saudáveis de lidar com o estresse.

17. Encontre maneiras saudáveis de lidar com o estresse.

18. Encontre maneiras saudáveis de lidar com o estresse.

19. Encontre maneiras saudáveis de lidar com o estresse.

20. Encontre maneiras saudáveis de lidar com o estresse.

21. Encontre maneiras saudáveis de lidar com o estresse.

22. Encontre maneiras saudáveis de lidar com o estresse.

23. Encontre maneiras saudáveis de lidar com o estresse.

24. Encontre maneiras saudáveis de lidar com o estresse.

25. Encontre maneiras saudáveis de lidar com o estresse.

26. Encontre maneiras saudáveis de lidar com o estresse.

27. Encontre maneiras saudáveis de lidar com o estresse.

28. Encontre maneiras saudáveis de lidar com o estresse.

29. Encontre maneiras saudáveis de lidar com o estresse.

30. Encontre maneiras saudáveis de lidar com o estresse.