

cassino da betano

Se você está tentando evitar o alcool, pode ser desafiador. No entanto existem várias estratégias que podem ajudar a manter-se sob controle e evite as tentativas do consumo de bebidas alcoólicas;

1. Identifique seus gatilhos;

O primeiro passo para evitar o alcool é 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 alcool 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. Limite o tempo de consumo;

Limite o tempo de consumo de 90 minutos, salvo indicação do cassino da betano;

4. Não beba quando estiver cansado ou estressado;

5. Não beba quando estiver sozinho. Isso inclui qualquer tempo adicional ou tempo de parada, mas não inclui tempo extra, tempo alocado para um jogo;

6. Não beba quando estiver sob pressão. Altera o tempo de jogo prolongando o tempo de jogo de penalidade ou de jogo industrial. Altera o tempo de jogo prolongando o tempo de jogo de penalidade ou de jogo industrial.

7. Não beba quando estiver com fome;

8. Não beba quando estiver com sede. Encontre alternativas para beber água;

9. Não beba quando estiver com dor de cabeça. Encontre alternativas para aliviar a dor de cabeça;

10. Não beba quando estiver com dor de estômago. Encontre alternativas para aliviar a dor de estômago;

11. Não beba quando estiver com dor de garganta. Encontre alternativas para aliviar a dor de garganta;

12. Não beba quando estiver com dor de olhos. Encontre alternativas para aliviar a dor de olhos;

13. Não beba quando estiver com dor de nariz. Encontre alternativas para aliviar a dor de nariz;

14. Não beba quando estiver com dor de boca. Encontre alternativas para aliviar a dor de boca;

15. Não beba quando estiver com dor de dentes. Encontre alternativas para aliviar a dor de dentes;

16. Não beba quando estiver com dor de cabeça. Encontre alternativas para aliviar a dor de cabeça;

17. Não beba quando estiver com dor de garganta. Encontre alternativas para aliviar a dor de garganta;

18. Não beba quando estiver com dor de olhos. Encontre alternativas para aliviar a dor de olhos;