

# palpites pros jogos de hoje

[Watch Cabin Fever | Prime Video](#)  
[Watch Cabin Fever | Prime Video - Amazon](#)  
[Cabin-Fever-Gage-Golightly](#)  
[palpites pros jogos de hoje](#)

[Watch Cabin Fever \(HBO\) - Stream Movies | HBO Max](#)  
[Watch Cabin Fever \(HBO\) - Stream Movies - Max](#)  
[hbomax : feature](#)  
[palpites pros jogos de hoje](#)

Se você está tentando evitar o alcool, pode ser desafiador. No entanto existem várias estratégias que podem ajudar a manter-se sob controle e evitar o 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 a 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 há muitas coisas para fazer sem envolver bebidas alcoólicas - faça uma lista dos seus in