

# bonus do betano

da geral e ligeiramente maior do que a média nacional. O índice nacional de custo da vida com pesquisa colocando a Florida 15o mais cara por pessoa na Florida de cerca de US\$ 4.224 por pessoa mensais. Qual o preço? O que é o custo de vida? O 7UP é uma refrescante bebida carbonatada, famosa por sua deliciosa fórmula que vem desde o início de 1920. Hoje, continuamos apreciando seu sabor, mas pode-se perguntar: por que o 7UP tem o bem-sucedido e popular? Vamos descobrir.

#### Impacto do 7UP na Saúde

O 7UP pode ser uma escolha saudável, mas, como outras bebidas do tipo, contém açúcar, o que pode levar a consequências para a saúde. Além disso, quantidades excessivas de água carbonatada podem causar problemas adicionais, como flatulência e distúrbios digestivos. Existem dois exemplos que ilustram claramente o impacto geral do 7UP na saúde:

- Acúmulo de gordura:** dado o alto teor calórico, o consumo frequente pode resultar em um aumento de peso e estocagem de gordura;
- Cárie dentária:** alto teor de açúcar mantém o equilíbrio e a saúde;

Ao curtirmos essa bebida, podemos manter um estilo de vida saudável e responsável. Alguns passos simples a seguir:

- Coma e beba:** conecte o consumo de refrigerantes a refeições; para reduzir o acúmulo de gordura causada pela ansiedade;
- Modere o consumo:** beba refrigerantes esporadicamente ao invés de consumir todas as refeições; opte por outras bebidas saudáveis, como água, sucos naturais ou chás;
- Uso de Canudos Reciclavéis:**

No caso de ser inseparável do hábito da bebida carbonatada, e se possível, diminuir a exposição dos dentes aos ácidos por meio do uso de canudos de papel recicláveis.

#### Horários e Locais para o Consumo do 7UP

O 7UP pode ser incluído em diversos momentos e ocasiões. Considere: