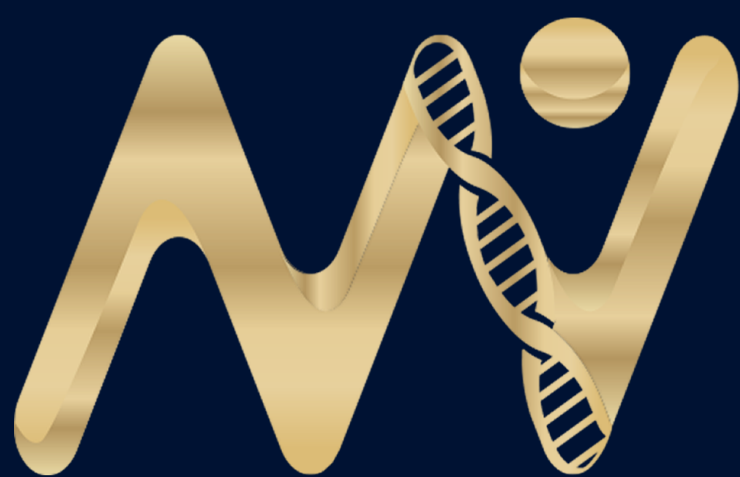



O QUE ACONTECE  
COM NOSSO  
ORGANISMO  
QUANDO  
BEBEMOS  
REFRIGERANTE?



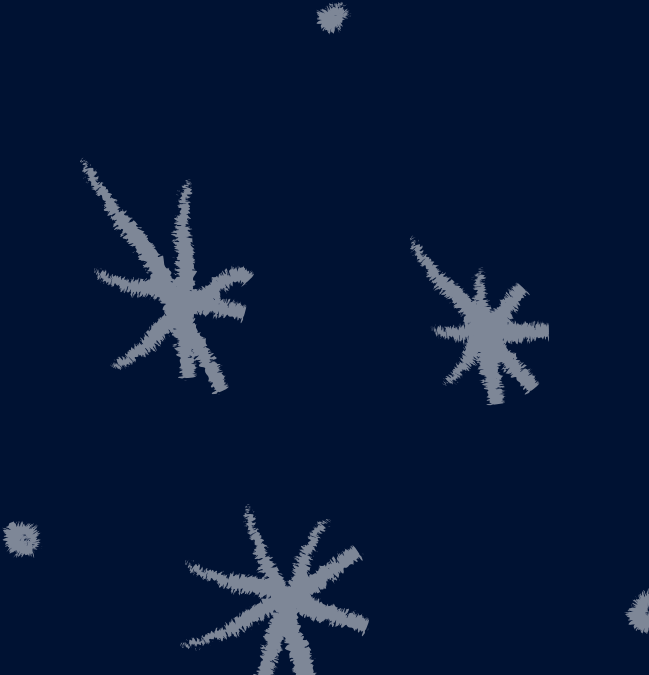
 @clinicametavita



Quem não gosta de tomar um refrigerante às vezes, como em festas e churrascos, não é mesmo?

Contudo, essa bebida não trás benefício algum para nosso corpo, além de ser rica em açúcares, conservantes e corantes.

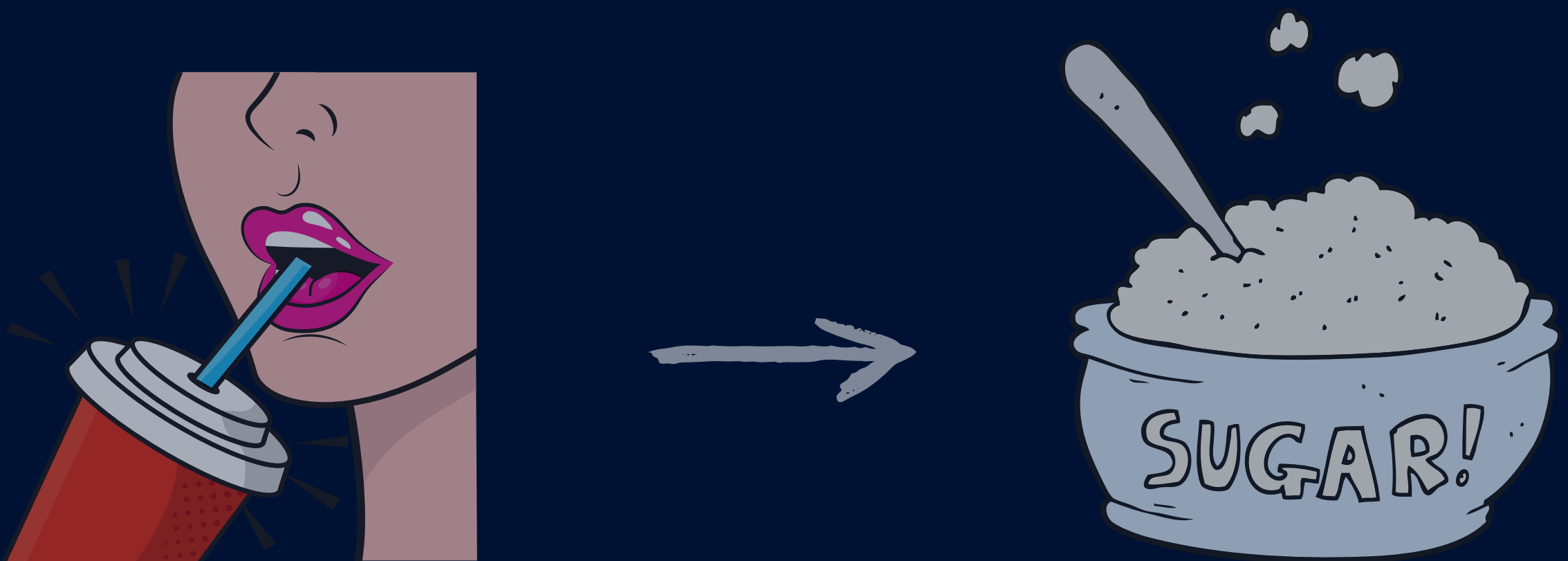
Vale lembrar que as versões light ou zero não contém açúcar, porém tem uma grande quantidade de adoçantes artificiais que não trazem benefícios ao metabolismo.



# NOS PRIMEIROS 10 MINUTOS APÓS A INGESTÃO...

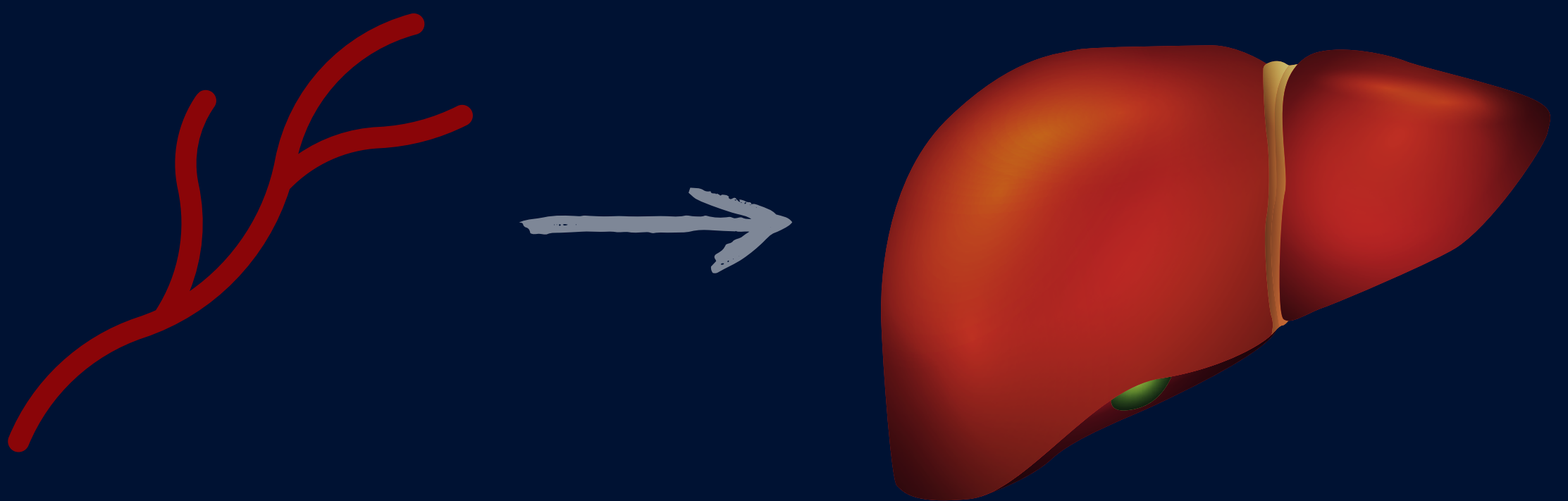
Em uma lata de 350ml de refrigerante se encontra cerca de 5 colheres de chá de açúcar, quando você ingere essa alta quantidade de açúcar, poderia causar até vômitos!

Mas isso não acontece pela presença do ácido fosfórico, que reduz esse sabor adocicado.



# APÓS 20 MINUTOS DE INGESTÃO...

O nível açúcar no sangue está em excesso, forçando uma grande liberação de insulina pelo pâncreas. Há uma grande descarga de açúcar e outras toxinas, que acabam sobrecarregando o fígado, assim transformando o açúcar em gordura.



# APÓS 40 MINUTOS DE INGESTÃO...

A absorção de cafeína presente na bebida está completa. Suas pupilas dilatam, sua pressão sanguínea sobe, e o fígado responde bombeando mais açúcar no sangue.

Os receptores de adenosina (controle de energia) no cérebro são bloqueados para evitar tonturas.



# APÓS 45 MINUTOS DE INGESTÃO...

O corpo aumenta a produção de dopamina, que estimula os centros de prazer do corpo.



# APÓS 50 MINUTOS DE INGESTÃO...

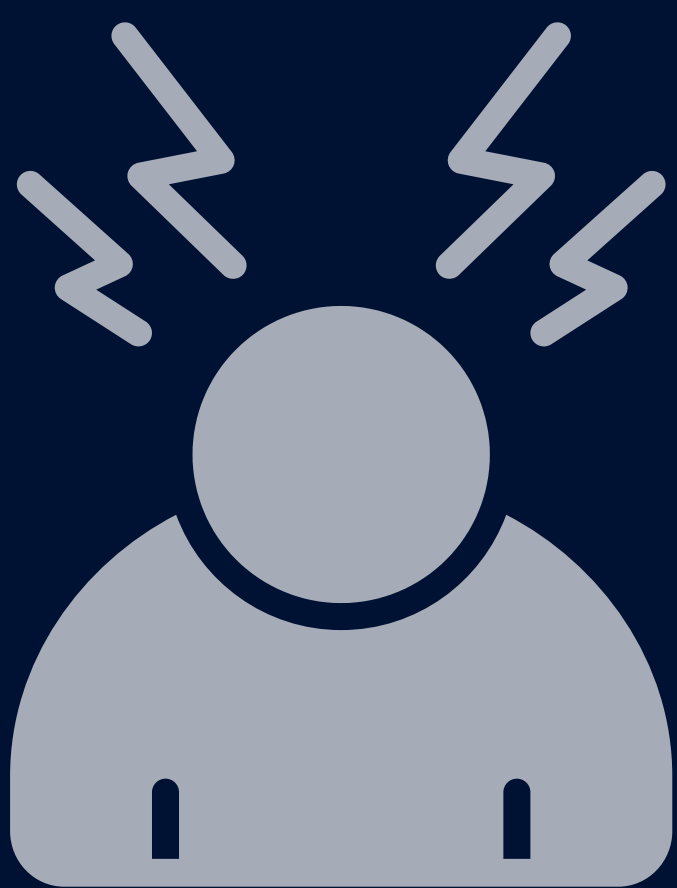
Há uma aceleração no metabolismo, onde as altas doses de açúcar e/ou adoçantes aumentam a excreção de cálcio (e outros nutrientes como magnésio e zinco) na urina.





# APÓS 60 MINUTOS DE INGESTÃO...

As propriedades diuréticas da cafeína entram em ação e você urina. Assim, excreta o cálcio, magnésio e zinco, nutrientes essenciais para o funcionamento de vários órgãos, como coração, e ossos. Conforme há redução da satisfação proporcionada pelo açúcar e cafeína, você começará a ficar irritado e sonolento.





## OI, TUDO BEM?

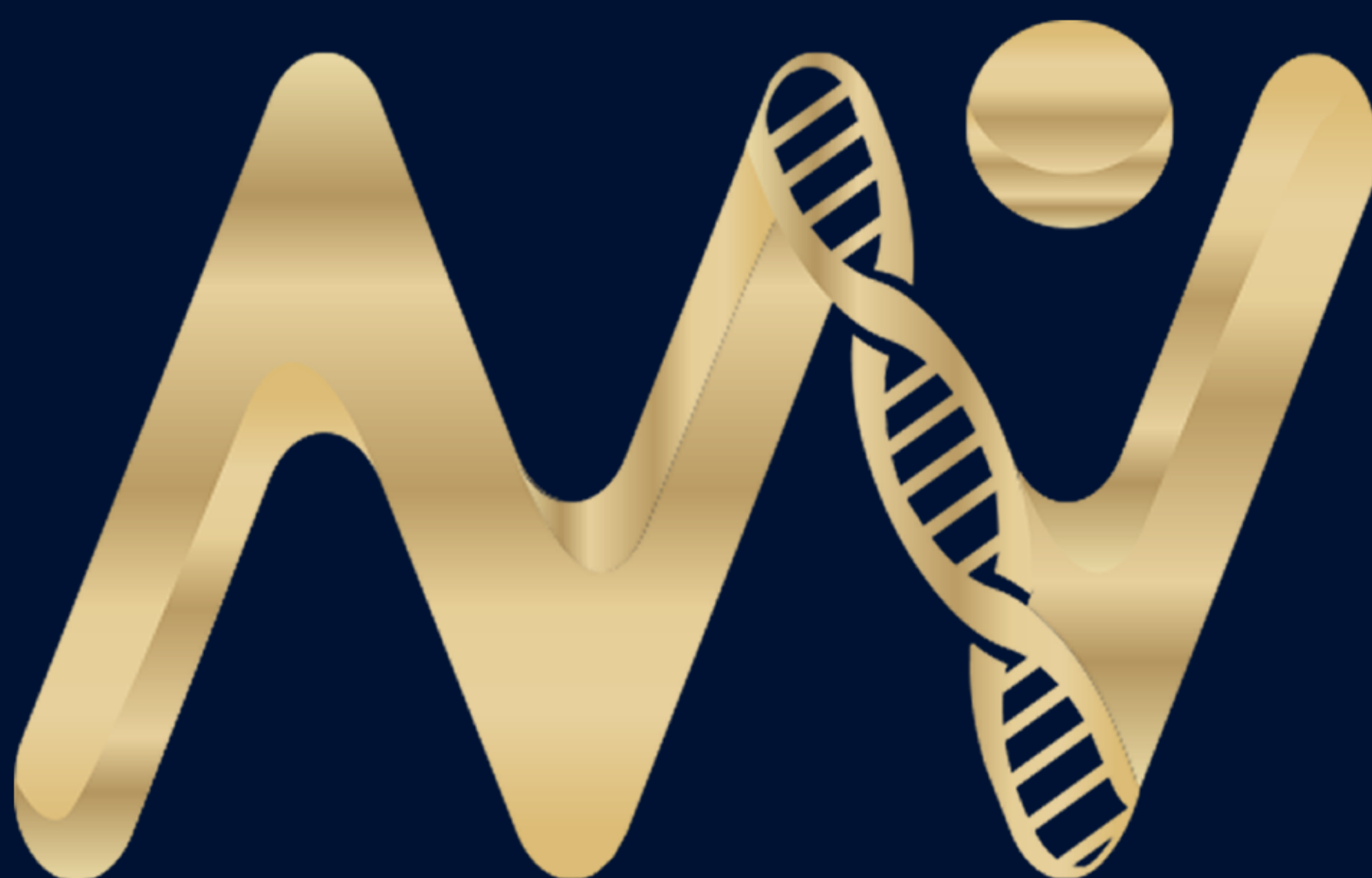
Se você não nos conhece, muito prazer! Somos a MetaFamily, os membros da Equipe MetaVita, uma equipe super diferenciada. Acreditamos que de nada adianta você deixar de viver a vida que tem hoje e deixar de comer seus alimentos preferidos para atingir seus resultados e logo após, descontar sentimentos negativos (estresse, ansiedade, tristeza...) na comida. Isso pode te prejudicar tanto emocionalmente quanto na sua meta pessoal, seja ela melhorar a definição corporal, corrigir algumas desordens típicas femininas, melhorar o desempenho na corrida ou se tornar o destaque do seu time de futebol.

Ensinamos diariamente nossos MetaFriends que é possível ter o resultado que você deseja mesmo que você queira aproveitar o final de semana com os amigos ou com a família, curtindo em um barzinho da Emília Marengo ou comendo uma pizza na Bráz.



*FICOU COM ALGUMA DÚVIDA? VEM BATER UM PAPO COM A GENTE.  
BASTA CLICAR NA NOSSA FOTO! :)*

[@CLINICAMETAVITA](#)



 *@clinicametavita*