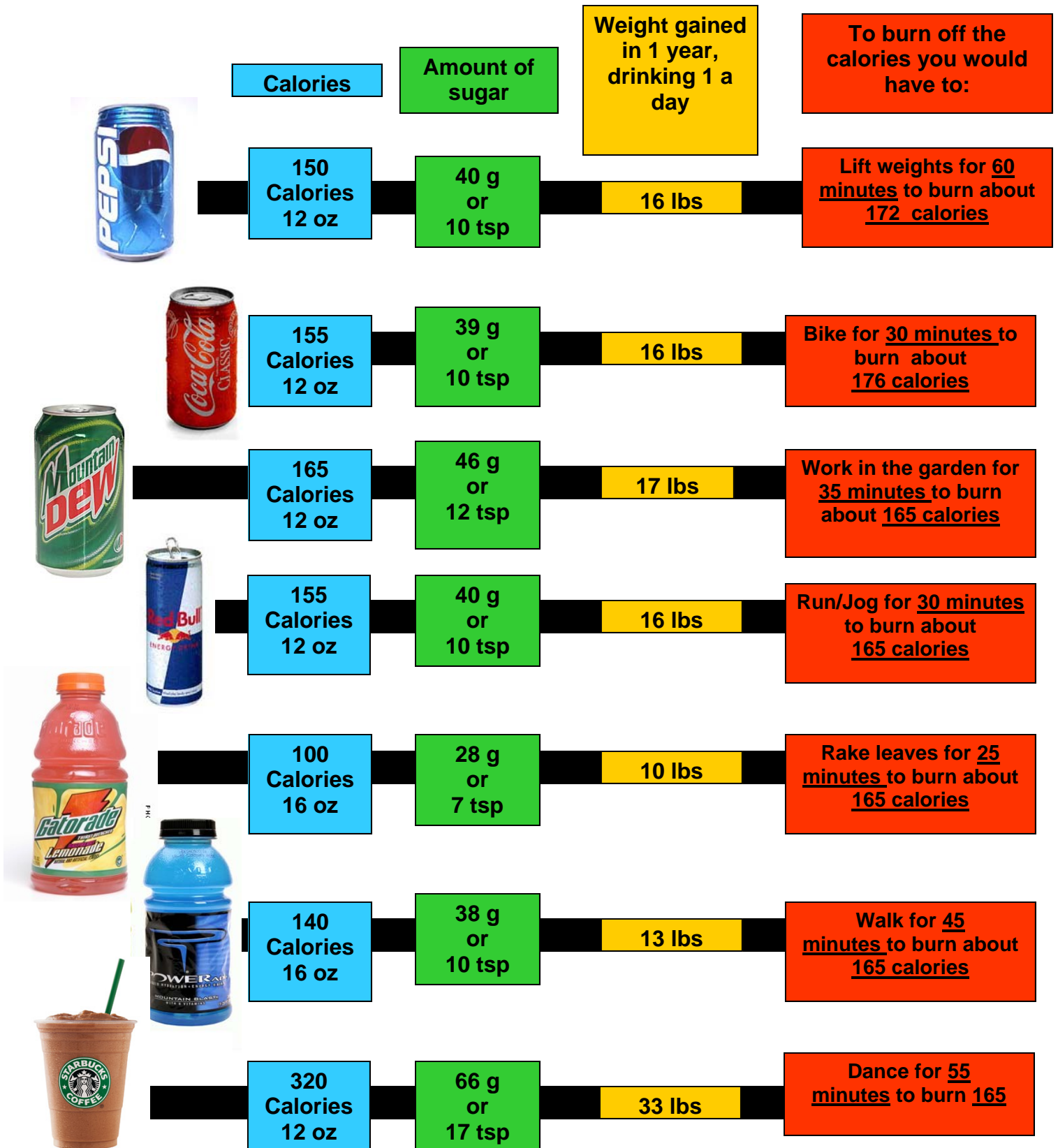









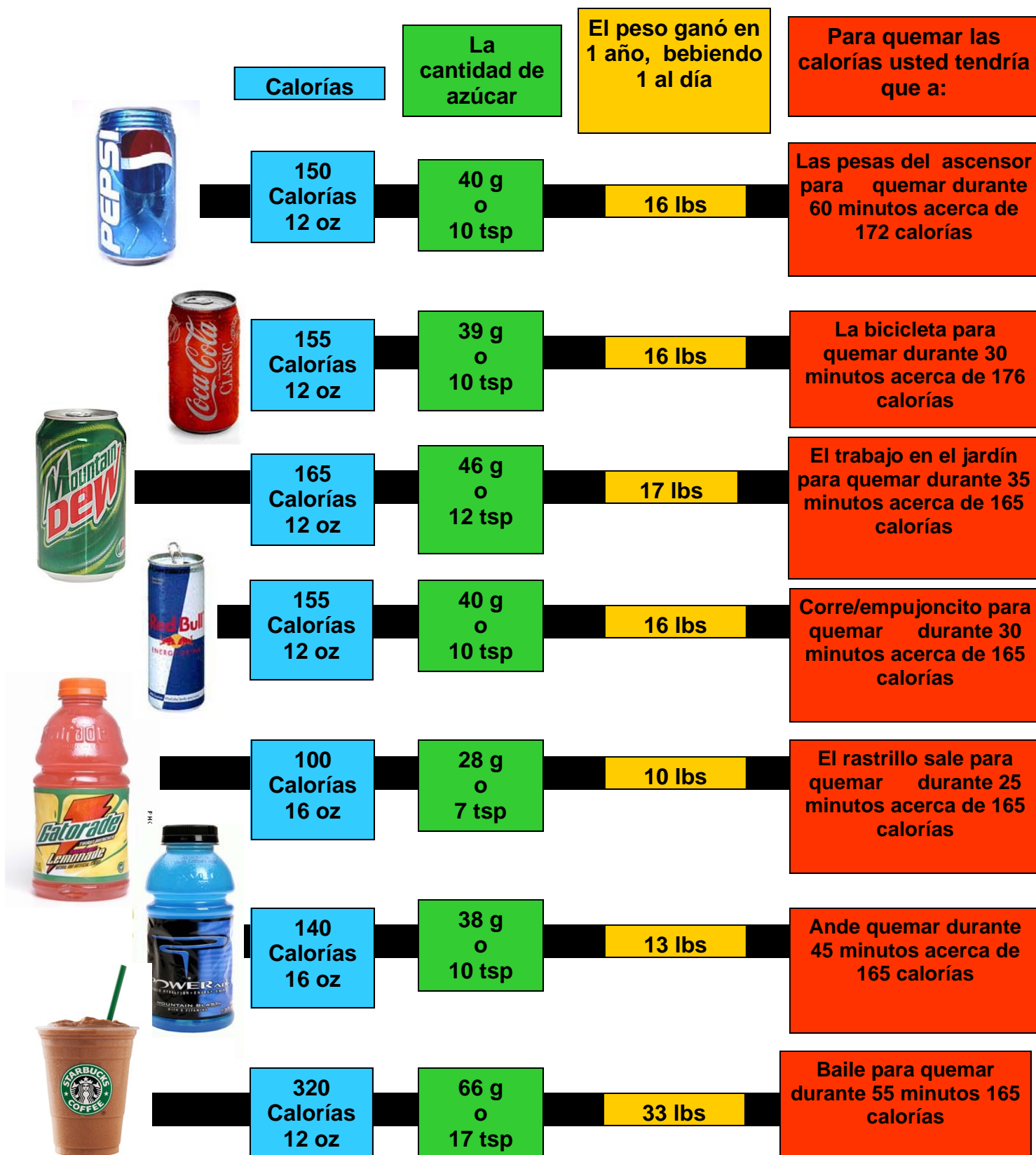
How much sugar are you drinking?










How much sugar are you drinking?

	Calories	Amount of sugar	Weight gained in 1 year, drinking 1 a day	To burn off the calories you would have to:
	150 Calories 12 oz	40 g or 10 tsp	16 lbs	Lift weights for <u>60 minutes</u> to burn about <u>172 calories</u>
	155 Calories 12 oz	39 g or 10 tsp	16 lbs	Bike for <u>30 minutes</u> to burn about <u>176 calories</u>
	165 Calories 12 oz	46 g or 12 tsp	17 lbs	Work in the garden for <u>35 minutes</u> to burn about <u>165 calories</u>
	155 Calories 12 oz	40 g or 10 tsp	16 lbs	Run/Jog for <u>30 minutes</u> to burn about <u>165 calories</u>
	100 Calories 16 oz	28 g or 7 tsp	10 lbs	Rake leaves for <u>25 minutes</u> to burn about <u>165 calories</u>
	140 Calories 16 oz	38 g or 10 tsp	13 lbs	Walk for <u>45 minutes</u> to burn about <u>165 calories</u>
	320 Calories 12 oz	66 g or 17 tsp	33 lbs	Dance for <u>55 minutes</u> to burn <u>165 calories</u>

¿Cuánto azúcar bebe usted?



¿Cuánto azúcar bebe usted?

	Calorías	La cantidad de azúcar	El peso ganó en 1 año, bebiendo 1 al día	Para quemar las calorías usted tendría que a:
	150 Calorías 12 oz	40 g o 10 tsp	16 lbs	Las pesas del ascensor para quemar durante 60 minutos acerca de 172 calorías
	155 Calorías 12 oz	39 g o 10 tsp	16 lbs	La bicicleta para quemar durante 30 minutos acerca de 176 calorías
	165 Calorías 12 oz	46 g o 12 tsp	17 lbs	El trabajo en el jardín para quemar durante 35 minutos acerca de 165 calorías
	155 Calorías 12 oz	40 g o 10 tsp	16 lbs	Corre/empujoncito para quemar durante 30 minutos acerca de 165 calorías
	100 Calorías 16 oz	28 g o 7 tsp	10 lbs	El rastrillo sale para quemar durante 25 minutos acerca de 165 calorías
	140 Calorías 16 oz	38 g o 10 tsp	13 lbs	Ande quemar durante 45 minutos acerca de 165 calorías
	320 Calorías 12 oz	66 g o 17 tsp	33 lbs	Baile para quemar durante 55 minutos 165 calorías