

## BASES DEL CONCURSO N° 28

- Participan todas las personas que sean parte del **Club Guardián**.
- El sorteo se realizará el día 21 de diciembre de 2018, a las 18:00 horas, en las oficinas de El Guardián.
- El ganador será publicado en El Guardián de la Salud, edición N° 176 de enero de 2019, en la sección Club Guardián.
- Además, el ganador será avisado vía telefónica y por correo electrónico.
- Los residentes en Santiago deberán venir a buscar sus premios a nuestra oficina en Diagonal Paraguay 491, Santiago. Entre 10:00 y 17:30 horas, de lunes a viernes.
- Los residentes de regiones dentro de Chile, recibirán su premio mediante encomienda.
- El premio consta de 1 **"Pack Training ONE"** de productos **Aquasolar**, compuesto por:
  - 1 Batido Proteico vegetal en polvo 100% Natural VeggiPro One 600gr
  - 1 Bebida Vegetal de Coco 100% Natural en polvo
  - 1 Spirulina Sports 360 tabletas 100% puras
  - 1 Chlorella Power 360 tabletas 100% puras
- Se le solicitará al ganador del premio una foto al momento de recibirlo, con el propósito de difusión en las redes sociales.

El Pack Training ONE, es un buen complemento alternativo para las dietas vegetarianas y veganas.

La proteína de Cáñamo junto con la proteína de Arroz en polvo, más la Spirulina y la Chlorella en tabletas, más la Bebida Vegetal VeggiMilk Coco, son la mejor alternativa de reemplazo de las proteínas de origen animal en la dieta de culturistas o atletas para favorecer el aumento de la masa muscular.

La proteína de cáñamo en polvo es una fuente de arginina y lisina que tiene un papel clave en el estímulo de la liberación de las hormonas que promueven la formación del músculo.

Es una fuente muy abundante de aminoácidos, que ayuda a aumentar la síntesis de proteínas y glucógeno en el cuerpo humano.

### ¿Cómo se toma?

En ayunas 1 tableta de Spirulina Sports cada 10 kilos de peso (entre 6 y 12 tabletas normalmente), con un vaso de agua. Si vas a correr utiliza poca agua.

Después de entrenar o para reemplazar una comida, 1 batido de VeggiPro ONE (3 medidas en un vaso con agua), al que le puedes adicionar 1 cucharada de Veggimilk Coco si quieres.

En la tarde, puedes tomar un vaso de VeggiMilk Coco (2 cucharadas en un vaso con agua).

En la noche, antes de dormir, 1 tableta de Chlorella Power cada 10 kilos de peso de peso (entre 6 y 12 tabletas normalmente), con un vaso de agua.

