PRIMERA EDICIÓN · ENERO 2024 · GUATEMALA

RHINO FITNESS

LOS MEJORES

TIPS

PARA MEJORAR
TUS BICEPS

MEJORA TU
NUTRICIÓN

ERICKA MORGAN
PRIMERA GUATEMALTECA EN
MR. OLYMPIA

TIPS
CON EL DR.
RHINO

DESCUBRE TU
PLAYLIST
PARA ENTRENAR

Carta del Editor

Se asoma otro año nuevo, otras metas y expectativas que usualmente no se cumplen; pero, ¿porque no lo logramos? ¿Porque tenemos que posponer lo que realmente queremos ser ?
En este 2024 queremos sumarnos a tus metas y darte las herramientas necesarias para cumplir cada una de ellas.

Creemos firmemente que en “manada es más fácil “, ese es nuestro propósito en el equipo Rhino , que juntos podamos crecer y apoyarnos como una comunidad que busca el mismo fin: mejorarnos a nosotros mismos.

Así que te damos la bienvenida a la manada Rhino , esta revista es por ti y para ti; este año si podremos juntos.

Big Rhino

INDICE

Hábitos	Pag. 4
Nutrición	Pag. 8
10 Consejos alimentación saludable	Pag. 11
Ericka Morgan	Pag. 14
Fabian Padilla	Pag. 19
Preguntas Team Rhino	Pag. 24
Tecnología	Pag. 27
PlaylistRhino	Pag. 29
Como cuidar tu salud en invierno	Pag. 30
Tips Dr. Rhino	Pag. 31
Restaurantes	Pag. 33
Ayuda Social	Pag. 38

ESTILO DE VIDA

HÁBITOS

De nuevo esa palabra tan común, pero que encierra el éxito y el fracaso. Dependiendo de como los utilices, o permitas que te controlen.

Los buenos hábitos, usualmente están relacionados con dificultades o acciones tediosas.

Todo nuevo hábito empieza por ser una decisión, no se forman de la noche a la mañana.
El tomar y ejecutar la decisión diariamente, es lo que lleva con el tiempo a formar el habito.

Por muy difícil que parezca formar un habito, luego de unos días de tomar decisión y mantener la acción, esta se vuelve un reflejo, una necesidad.

Los hábitos existen en todos nosotros. Sean buenos o malos, tu ejecutas acciones, a veces sin siquiera pensarlo, acciones reflejo o automáticas.

Entonces pareciera que es un juego de reemplazar los buenos hábitos por los malos.

Pero vamos al grano:

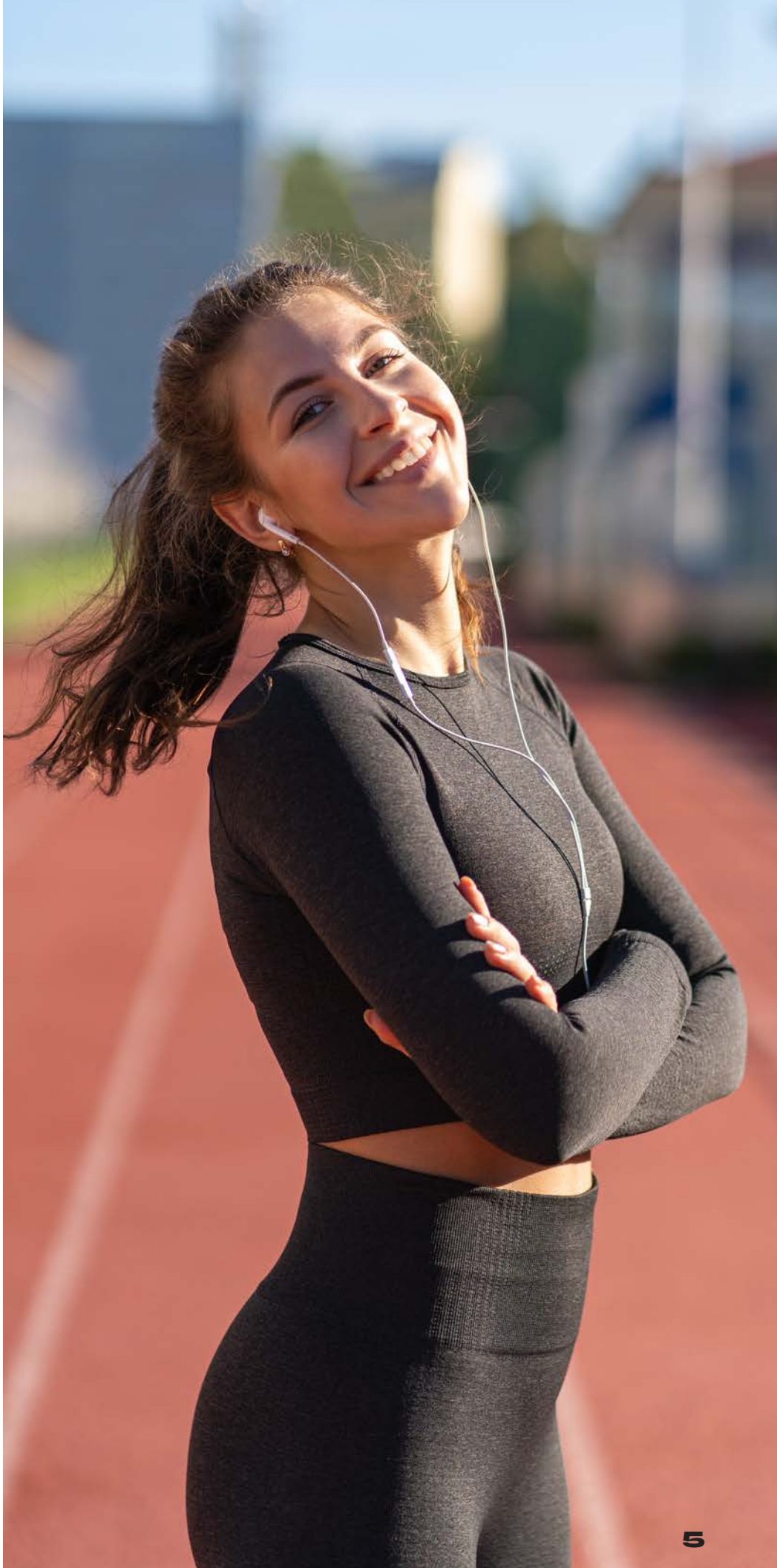
¿CÓMO FORMO NUEVOS HÁBITOS?

Usualmente no nos gusta la decisión, la acción... pero nos enamoramos de los resultados que estos hábitos nos dan como consecuencia de esos pequeños sacrificios.

El levantarte temprano para ir a correr y llegar a tiempo y bien arreglado al trabajo, jamás será una decisión o acción que genere satisfacción.

Hasta que ves los resultados de esa rutina diaria. Cuando veas que te sientes mas despierto, fuerte y enfocado por ejercitar tu cuerpo y corazón; hasta que en tu trabajo te consideren para nuevas posiciones por tu puntualidad y dinamismo.

El mantener tus hábitos, va a siempre depender de los resultados que estos te entreguen.



En otras palabras:

si tus hábitos no generan buenos resultados que te hagan ser mejor y sentirte bien contigo mismo necesitas reemplazarlos.

Es importante cambiar un habito a la vez, no te sobre cargues.

Define los 3 peores hábitos que puedas tener, busca reemplazarlos con algo bueno y nuevo.

Luego de definir tus 3 peores hábitos, es hora de priorizar y empezar con el que mas te afecta para empezar a ver resultados en esa área en especifico que quieres mejorar.

NUTRICIÓN

hilda+ medina

IG / @hildamedinanutrition

Cada año nuevo veo muchas personas interesadas en “bajar de peso” me atrevería a decir que es uno de los propósitos más populares. Creo que todos conocemos a alguien que dice: “el primero de enero comienzo la dieta” y no quiero que lo malinterpretes como una burla; en lo personal creo que es un periodo de tiempo donde muchas personas tienen la motivación para hacer cambios y ser personas más saludables, lo cual me parece una de las mejores decisiones que pueden tomar.

Sin embargo, cuando no existe una asesoría profesional y toman el camino “fácil” y si, lo pongo entre comillas porque la mayoría de dietas de moda son muy difíciles de cumplir. Lejos de cumplir el propósito de ser personas más saludables y activas, obtienen un efecto contrario y comprometen su salud. Y tú pensaras, pero si son tan dañinas ¿Por qué las siguen fomentando? Te podría decir que es porque estas dietas suelen prometer resultados rápidos, y en estos tiempos donde no nos gusta esperar... nos resultan atractivas y entonces las personas deciden ignorar que carecen de respaldo científico y pueden tener efectos negativos a largo plazo.

Tel: +(502) 50161293 / **Dirección:** CC Ciudad Cayalá edificio N2 segundo nivel local 203 Oficinas Tu Zona

Y ahora te puedo enlistar solo algunos de los riesgos de seguir una dieta de moda:

Nutrientes insuficientes:

Muchas dietas de moda restringen ciertos grupos de alimentos, lo que puede llevar a deficiencias de nutrientes esenciales. Una dieta equilibrada que incluya una variedad de alimentos es crucial para obtener todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo.

Bajas en calorías:

Algunas dietas de moda imponen restricciones calóricas extremas, lo que puede conducir a la pérdida de peso rápida pero insostenible. La restricción calórica severa puede provocar fatiga, mareos, pérdida de masa muscular y otros problemas de salud.

Impacto en la salud mental:

Las restricciones alimenticias extremas pueden tener un impacto negativo en la salud mental. Las personas pueden experimentar ansiedad, obsesiones sobre la comida y una relación negativa con la alimentación.

Deficiencias de nutrientes específicos:

Algunas dietas de moda eliminan grupos de alimentos enteros, lo que puede llevar a deficiencias de nutrientes específicos, como calcio, hierro, vitamina B12, entre otros.

Efecto rebote:

La mayoría de las dietas de moda son difíciles de mantener a largo plazo. Una vez que se abandona la dieta, es común experimentar un aumento de peso rápido, conocido como efecto rebote. Esto puede crear un ciclo de pérdida y ganancia de peso, que es perjudicial para el metabolismo.

Problemas digestivos:

Algunas dietas de moda pueden ser bajas en fibra o contener alimentos que no son fáciles de digerir, lo que puede provocar problemas gastrointestinales como estreñimiento o diarrea.

Desarreglos en el metabolismo:

Las dietas extremadamente bajas en calorías pueden ralentizar el metabolismo, lo que dificulta la pérdida de peso a largo plazo. Además, pueden afectar negativamente la capacidad del cuerpo para regular el azúcar en la sangre.

Riesgo de trastornos alimenticios:

La adopción de dietas extremas puede aumentar el riesgo de desarrollar trastornos alimenticios, como la anorexia o la bulimia, especialmente en personas vulnerables.

Después de ver algunos riesgos de este tipo de dietas moda te puedo aconsejar que este año busques estar más saludable, invierte en asesorías que te puedan ofrecer un plan de alimentación que se adapte a tus necesidades y así poder alcanzar más que un número en la balanza.

Espero tus metas ahora se basen en ganar salud, energía y bienestar contigo mismo. Rétate a cambiar tus hábitos desde la raíz y llevar un estilo de vida saludable sostenible. Si decides tomar un mejor camino puedo ayudarte en clínica, para mi será un gusto conocerte.

¿Sabías qué?

La cafeína puede aumentar la liberación de ácidos grasos de los tejidos grasos, mejorando así la quema de grasa. Además, la cafeína puede mejorar la concentración y aumentar la energía al bloquear la acción de la adenosina, un neurotransmisor que promueve la relajación.

El café puede mejorar el rendimiento físico al estimular el sistema nervioso centra, aumentando la liberación de adrenalina.

Consumir café antes del entrenamiento puede tener muchos beneficios.

2x1

EN CAPUCCINO MEDIANO
AL PRESENTAR RHINO
FITNESS MAGAZINE
DIGITAL

Massimo
barista

10 consejos

para llevar una alimentación saludable

1

Variedad de alimentos:

Consume una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios para asegurarte de obtener una amplia gama de nutrientes esenciales. Incluye frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables.

Frutas y verduras

Come al menos 5 porciones de frutas y verduras al día. Estos alimentos son ricos en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, lo que es esencial para el funcionamiento adecuado del cuerpo.

2

3

Granos enteros

Consume una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios para asegurarte de obtener una amplia gama de nutrientes esenciales. Incluye frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables.

Proteínas

Incluye fuentes de proteínas magras en tu dieta, como pollo, pescado, legumbres, nueces y tofu. La proteína es esencial para la reparación y el crecimiento celular.

4

5

Grasas saludables

Incorpora grasas saludables en tu dieta, como aguacates, aceite de oliva, nueces y pescado graso. Estas grasas son importantes para la salud del corazón y el funcionamiento adecuado del cerebro.

Limita grasas saturadas y trans

Reduce la ingesta de grasas saturadas y grasas trans, presentes en alimentos procesados y fritos. Estas grasas pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas.

6

7

Controla el tamaño de las porciones

Presta atención al tamaño de las porciones para evitar el exceso de consumo de calorías. Utiliza platos más pequeños si es necesario y escucha las señales de hambre y saciedad de tu cuerpo.

Hidratación

Bebe suficiente agua a lo largo del día. El agua es esencial para mantener la hidratación, la digestión adecuada y el funcionamiento general del cuerpo.

8

9

Limita el consumo de azúcares añadidos y sal

Reduce la ingesta de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares añadidos y limita la cantidad de sal en tu dieta. Demasiada sal puede aumentar la presión arterial y aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas.

Planificación y moderación

Planifica tus comidas con antelación y come con moderación. Evita los excesos y trata de mantener un equilibrio en tus elecciones alimenticias.

10

PRO NUTRITION

SUPPLEMENTS THAT WORK

PRONUTRITION502

Ericka
MORGAN

Ericka MORGAN

¿Podrías darnos un pequeño resumen de quién eres?

Mi Nombre Ericka Morgan, nutricionista con especialidad deportiva con más de 13 años de experiencia, empresaria, madre y la primera fisicoculturista profesional de Guatemala y la primera en clasificar al evento más grande en el culturismo Guatemalteco.

¿Cómo y cuándo comenzaste el mundo fitness?

Hace 10 años hice mi primer evento, en el que se supone iba a realizarlo como parte de mi ¨bucket list¨o lista de cosas por hacer, pero que se terminó volviendo mi deporte y mi pasión.

Este evento fue el campeonato centroamericano 2013, el cual gane en otra categoría distinta en la que ahora compito, llamada bikini, pero que se convertiría el inicio de una carrera deportiva llena de satisfacciones para mí.

¿De dónde proviene tu inspiración?

Hay varios atletas que ha dejado su huella en el fisicoculturismo que admiro, como:

- Arnold Schwarzenegger.
- Ronnie Coleman.
- Jay Cutler.
- Nicole Wilkins.

Sin embargo, podría decir que a nivel de carrera deportiva y ética de trabajo admiro a de Michael Jordan.

¿Cómo definirías la disciplina?

Pues para mí la mejor descripción de disciplina es el resultado de lo que hacemos repetidamente entre la meta y nuestro logro.

¿Cuándo hay días malos, no quieres entrenar y comer bien, que haces en esas ocasiones?

Todas las etapas de la vida van a tener sus días no tan buenos (deporte, matrimonio, empresa, etc.)

Lo importante es no dejar que un día, una comida o un momento te defina, porque no necesitas ser disciplinado cada segundo de tu día, necesitas disciplina en esos momentos clave que te permitan seguirle sumando más a las acciones positivas.

¿Cuáles son tus sueños y metas?

A nivel deportivo me gustaría seguir escalando en el Mr. Olympia y por qué no que sueñe un Centroamericano por primera vez en la historia.

A nivel Laboral, poder terminar de ver realizados todos mis proyectos que ahora está en papel, que tienen relación siempre con mi carrera y mi deporte.

¿Cuál es la diferencia entre tu vida estando en preparación y off season?

Creo que si hablamos de vida, mantengo la misma y es lo me ha permitido hacer el deporte tanto tiempo, lo he sabido integrar, por tanto, el deporte es parte de mi vida y no al revés.

Ahora bien, la diferencia en mi nutrición y entreno, si está en que tengo menos calorías y más cardio y, por tanto, si impacta mi energía.

¿Cómo manejas la presión estando en el escenario más prestigioso del mundo fitness?

La manera de manejarlo es que no me pongo presión, creo que también el poner el trabajo antes, hacer una buena preparación con tiempo, me permite llegar sin estrés, porque las variables que yo puedo controlar las trabaje como debí y solo me quedan las que no puedo controlar los jueces y las otras competidoras.

Fabian
PADILLA

Fabian PADILLA

¿Podrías darnos un pequeño resumen de quién eres?

Soy Fabian Padilla, un amante del fitness de 21 años, apasionado por el fisicoculturismo y comprometido con mi desarrollo personal. Mis principios se forma con la disciplina y el enfoque, que han sido clave fundamental para transformar no solo mi físico, sino también mi mentalidad. Mis días se basan en la búsqueda constante de una versión mejorada de mí mismo, tanto física como mentalmente.

Cómo estudiante de quiropraxia y fisioterapia, busco explorar la anatomía y fisiología del cuerpo humano. Todo ese conocimiento me ha ayudado a comprender el funcionamiento interno de mi cuerpo.

¿Cómo y cuándo comenzaste en el mundo Fitness?

Desde mi infancia, el deporte ha sido una constante en mi vida. Inicié mi trayectoria a los 8 años con el fútbol, pero varias lesiones me llevaron a buscar otras disciplinas. Mi verdadero viaje en el mundo del fitness comenzó con el fisicoculturismo, empezando desde cero en conocimientos sobre alimentación y entrenamiento. Con el apoyo de mi primer entrenador personal, descubrí el potencial de mi genética y me vi interesado en el aprendizaje sobre nutrición y el desarrollo muscular.

A los 17 años, participé en mi primer evento de fisicoculturismo en Guatemala, donde gané en todas las categorías, impulsándome a buscar constantemente la mejora.

¿De dónde proviene tu inspiración?

Me inspiro en la creencia firme de que todo es posible; no existen límites cuando te esfuerzas y das lo mejor de ti. Desde el inicio de mi viaje en el fitness, me propuse hacer las cosas de manera excepcional, con la determinación de ser el mejor en lo que hago. Esta mentalidad impulsa mi motivación y mantiene viva mi visión de alcanzar mis sueños.

Mi mayor fuente de inspiración es mi mamá, quien cada día me impulsa con sus valores y principios a ser una mejor persona. Su influencia es fundamental en mi desarrollo. Además, encuentro inspiración en ejemplos de los mejores del mundo en el fitness y el emprendimiento.

¿Cuándo hay días malos, no quieres entrenar y comer bien, que haces en esas ocasiones?

Cuando enfrento días difíciles sin motivación, reconozco que puedo convertirlos en días positivos. Aunque a veces la voluntad de entrenar o comer bien no esté presente, mis metas y sueños siempre permanecen. Esas metas son el combustible que me impulsa a levantarme con actitud, recordándome que si realmente deseo algo, debo luchar por ello. En lugar de dejarme vencer por la falta de ánimo, veo esos días como desafíos temporales que puedo superar con determinación, recordándome a mí mismo el propósito detrás de mis esfuerzos.

¿Cómo definirías la disciplina?

La disciplina, desde mi punto de vista, es el pilar de todo logro. Sin disciplina, se dificulta alcanzar cualquier objetivo, ya que implica la constancia de seguir una rutina, incluso cuando se presenta un desafío. La disciplina implica tomar decisiones consistentes con tus metas a largo plazo, incluso cuando las tentaciones y obstáculos se presentan en el camino. La disciplina es la conexión entre el deseo del éxito y la dedicación necesaria para alcanzarlo.

¿Cuáles son tus sueños y metas?

Entre los muchos sueños y metas que tengo, tanto deportivas como emprendedoras, mi principal aspiración es obtener una tarjeta profesional de la liga IFBB, con la ambición de algún día competir en el escenario del Mr. Olympia. Este desafío es significativo, y es un objetivo que persigo con determinación y dedicación.

Además de mis metas deportivas, busco un crecimiento espiritual más profundo, buscando una conexión más fuerte con Dios.

A nivel empresarial, tengo la visión de convertirme en un emprendedor destacado. Aspiro a construir un legado empresarial exitoso que no solo refleje mi dedicación al fitness, sino que también inspire a otros a alcanzar sus metas y objetivos.

EN TU VIAJE POR EL FITNESS

¿Has experimentado desafíos particulares y cómo los has superado para seguir avanzando hacia tus metas?

En mi trayecto en el fitness, cada día se presentan desafíos, ya que el culturismo exige un compromiso constante, como la alimentación estricta y estructurada, el descanso disciplinado y entrenamientos exigentes. Profundizando más en esta pregunta, el mayor desafío fue haber tenido una fractura de húmero, resultado de una mala técnica en un pulso (una lección aprendida). Esta lesión provocó en mí una fase de depresión, donde dudé de poder continuar con mi pasión. Sin embargo, agradezco a Dios y a mi persistencia y disciplina que nunca me rendí. Continué luchando por una pronta recuperación y, para mi sorpresa, logré recuperarme al 100% en un tiempo anticipado. Esta experiencia fortaleció mi determinación y reafirmó mi convicción de que, con resiliencia y dedicación, incluso los desafíos más difíciles pueden superarse en el camino hacia mis metas.

PREGUNTAS TEAM RHINO?

- **¿Cuál es tu hobby o pasatiempo favorito fuera del gimnasio?**
  Me gusta mucho viajar, pasear con mi familia y mis perritos,pero también leer y sacar cursos de diferentes cosas.
- **¿Podrías compartir una lección valiosa que hayas aprendido a lo largo de tu carrera deportiva?**

  Me gusta mucho viajar, pasear con mi familia y mis perritos, pero también leer y tomar cursos de diferentes temas.

- **¿Cuál es tu cheat meal favorito?**
  Me encanta todo lo que tenga pan: sándwiches, hamburguesas y pizza.
- **¿Cuál es la música que te motiva durante tus entrenamientos?**
  Hip hop viejo
- **¿Tienes alguna filosofía o frase que haya contribuido a tu éxito?**
  Nunca he tenido miedo de perder, y eso es lo que me ha hecho trabajar más duro.

- **¿Cuál es tu músculo favorito para entrenar?**
  Hombros y espalda

- **¿Cómo manejas el estrés, especialmente durante periodos intensos de entrenamiento o competición?**
  De la misma manera como trabajo con mis clientes, planear con tiempo, hacer el trabajo, porque si pusiste el trabajo e hiciste todo lo que estaba en tu control, estar listo a tiempo me permite no estresarme, en especial por cosas que no puedo controlar como los jueces o quienes son los atletas que se presentan.

- **¿Qué consejo le darías a aquellos que están comenzando su viaje en el fitness?**

  Que trabajen duro, sean constantes y que si quieren llegar lejos, tengan paciencia, fe en ellos mismos y no se detengan.

- **¿Cuál es tu hobby o pasatiempo favorito fuera de el gimnasio?**
  Me gusta compartir tiempo con familia y amigos e ir al cine.
- **¿Podrías compartir una lección valiosa que hayas aprendido a lo largo de tu carrera deportiva??**
  Cuando comenzamos, siempre creemos que no hay días libres o que, mientras más duro te exijas a ti mismo, verás mejores resultados. Pero no es así; debes aprender a escuchar a tu cuerpo y buscar un equilibrio.
- **¿Cuál es tu cheat meal favorito?**
  Hamburguesas, sushi y pizza.
- **¿Cuál es la música que te motiva durante tus entrenamientos?**
  Reguetón o trap.
- **¿Tienes alguna filosofía o frase que haya contribuido a tu éxito?**
  Sí, una frase que me ha motivado desde el inicio ha sido 'Tu única competición eres tú mismo. Supérate cada día y busca la mejor versión de ti.
- **¿Cuál es tu músculo favorito a entrenar?**
  Pecho y piernas
- **¿Cómo manejas el estrés, especialmente durante periodos intensos de entrenamiento o competición?**
  El estrés y la presión son herramientas para mí, ya que me sirven para motivarme y hacer que cada día cuente. Fuera de eso, busco controlarlo compartiendo con amigos y familia fuera del ámbito fitness.
- **¿Qué consejo les darías a aquellos que están comenzando su viaje en el fitness?**
  Establecer objetivos y metas a corto plazo, celebrar y sentirse orgullosos de cada progreso, tener paciencia ya que los resultados llegan lentamente, y mantener la consistencia.

TECNO LOGÍA

Sin importar si eres #TeamiPhone o #TeamAndroid, nuestros smartphones se han convertido en una herramienta para todo lo que hacemos en nuestro día a día.

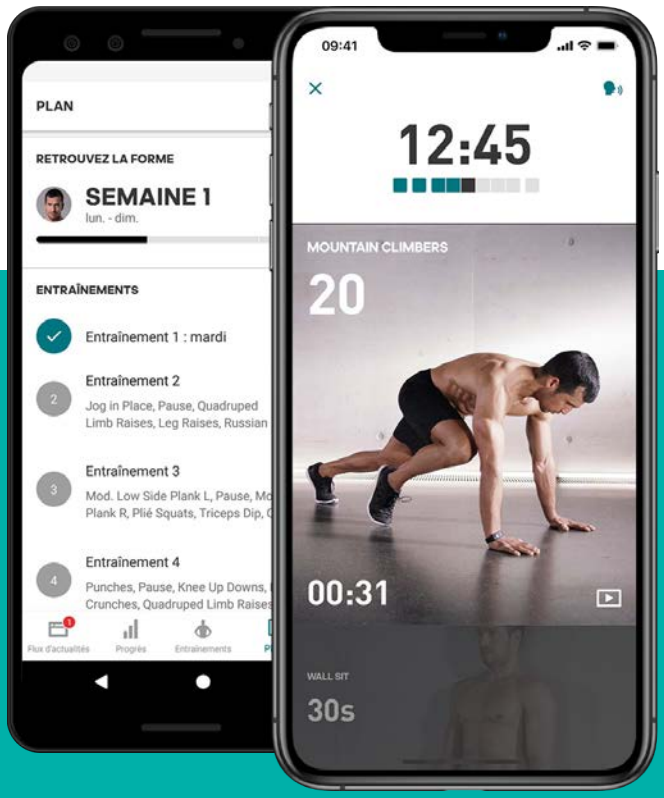
No importa si eres un excelente corredor o si quieres empezar este deporte y prepararte para tu primera carrera, la tienda de aplicaciones cuenta con un sinfín de propuestas para mejorar tiempos y cuidar tus calorías.

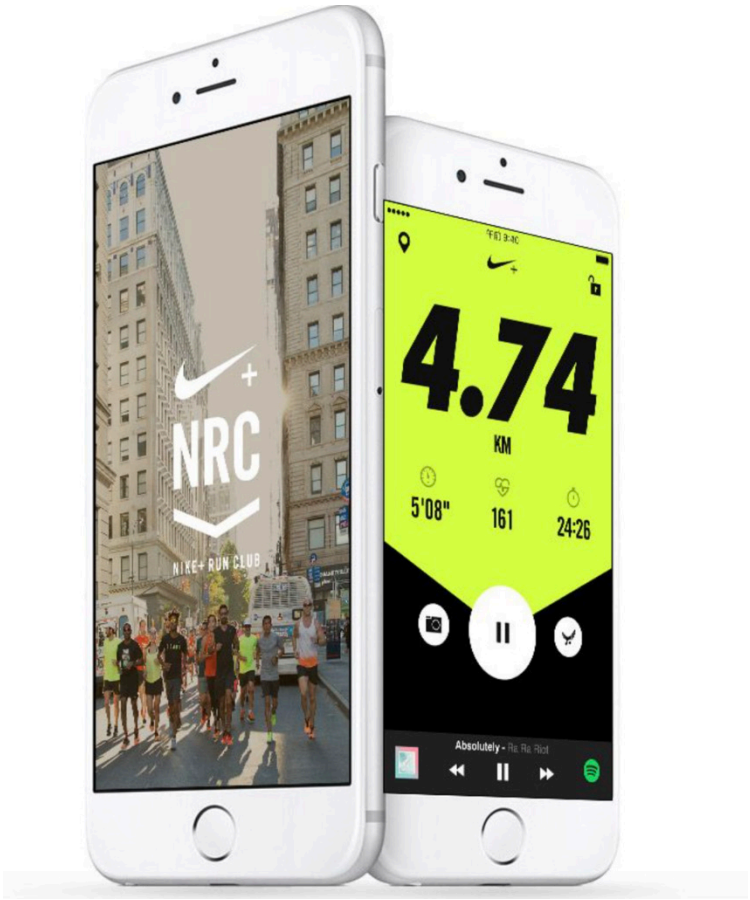
El equipo Rhino probó varias apps y aquí te traemos nuestras favoritas para ayudarte en tus metas:

RUNNING

Para todos los corredores, Adidas presenta esta aplicación que monitorea con GPS y mapas tu ruta, tiempo, distancia, elevación y quema de calorías por entreno.

Lo interesante de esta aplicación es que no te limitas a solo entrenos corriendo, si no que tienes la opción de escoger entre diferentes tipos de ejercicios, como elíptica, saltar cuerda, ejercicio de peso, clases y deportes.





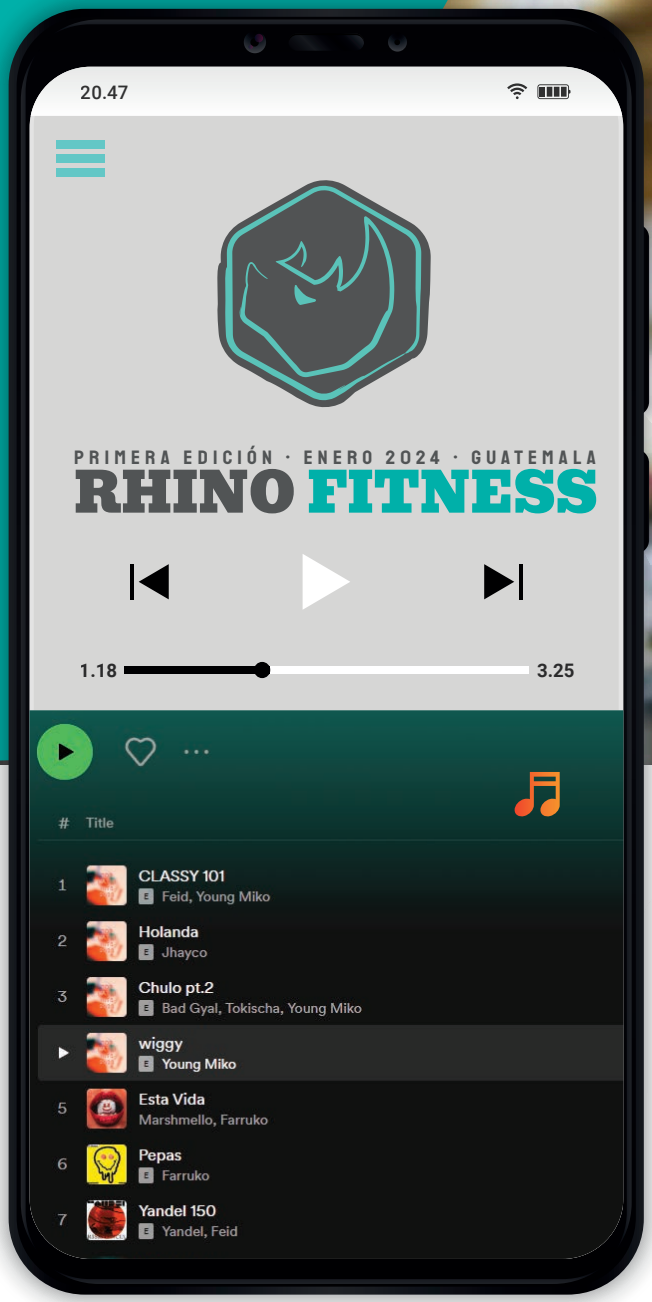
Por otro lado, tenemos a Nike lanzando su propia plataforma que, a diferencia de su competencia, se enfoca solo en correr. Cuenta con una plataforma que a muchos en el equipo les pareció muy atractiva e intuitiva. Puedes unirte a retos mundiales y a diferentes programas de entrenamiento para mejorar tus tiempos.

Por último, tiene una integración bastante amigable con tu cuenta premium de Spotify para mejor control de tu música mientras corres.

Aquí es donde realmente se logran esos resultados. MyFitnessPal se caracteriza por llevar un excelente control de las calorías que ingieres diariamente. Es tan fácil como buscar el nombre de la marca que comerás, o aún más fácil, ¡escanear el código de barras y listo! Te genera una meta de calorías según tu peso, edad y objetivo.

Otra cosa importante es el hecho de poder ingresar también tus ejercicios del día, ya que esto te agrega calorías quemadas. Esto significa que tu meta calórica del día te permitirá comer lo que hayas quemado.

PLAYLIST RHINO



Algo que nunca puede faltar en tus entrenos es buena música.

Te dejamos la playlist RHINO del mes para esa motivación extra al entrenar.

¡Escanea y síguenos!

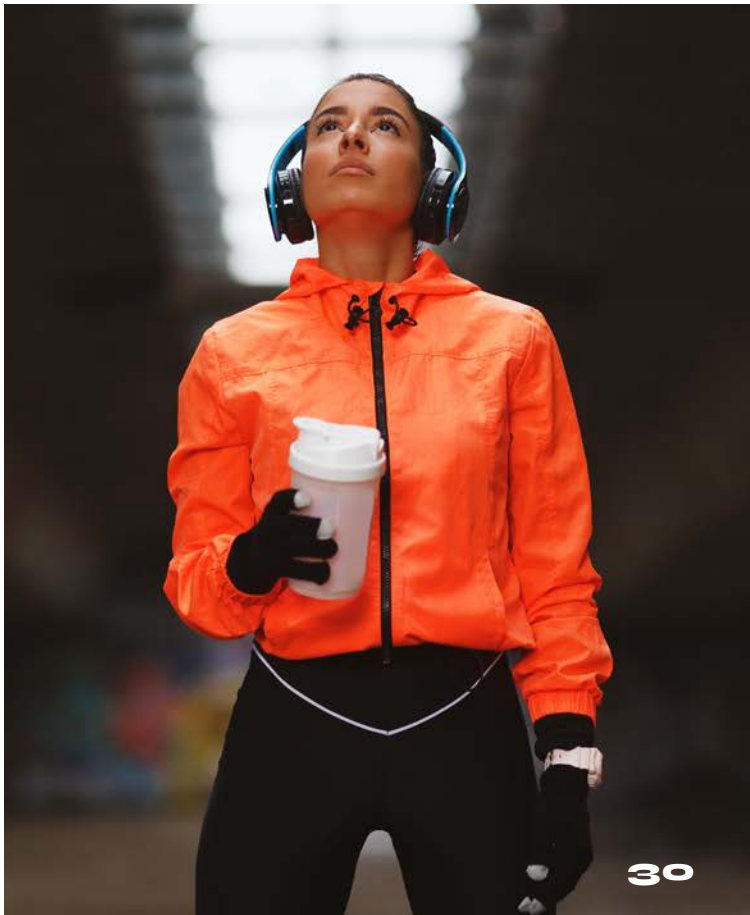
SALUD

¿CÓMO CUIDAR TU SALUD EN INVIERNO?

En el frio del invierno, que suele empezar con el solsticio de invierno alrededor del 21 de Septiembre y finaliza cerca del 21 de marzo, los días son más cortos y las noches más largas.

Es común la disminución en el sistema inmunológico, debido a las bajas temperaturas que ayudan a preservar distintos virus.

Nuestro doctor Rhino, te deja las siguientes recomendaciones para evitar todas estas enfermedades de la época.



TIPS DOCTOR RHINO

DR. DIEGO MORA TABARINI

1. Lavarse las manos con agua y jabón.

2. Cubrirse la boca al toser o estornudar.

3. Evitar cambios bruscos de temperatura (¡TAPATE BIEN!).

4. Mantener una adecuada ventilación, abriendo ventanas y puertas para evitar que se creen áreas de humedad.

5. Ingerir comida saludable, ya que en esta época el cuerpo consume más calorías. Ayuda a fortalecer tus defensas con:

• Frutas y verduras ricas en vitamina C y D. (brócoli, tomate, cítricos, melón, piña, etc.)

• Mas pollo y pescado, menos carne roja.

• ¡Mas te, menos café! La cafeína a largo plazo produce agotamiento y fomenta el estrés.

6. Protección solar, aunque este nublado, el sol siempre está presente y hay un índice de radiación ultravioleta que afecta la piel. Usa bloqueador solar contra rayos UVA y UVB tres veces al día (7:00, 11:00 y 15:00 hrs.)

7. ¡Mantén tu cuerpo y mente activos! Así estimulas la liberación de endorfinas (hormona de la felicidad) para combatir el estrés laboral y evitar la tristeza que la época fría y oscura puede llegar a causar.

RESTAU
RANTES

TWO BROTHERS BISTRO

Qué pasa cuando dos hermanos con visión y que valoran lo saludable y la calidad en la comida se unen para ofrecernos elegancia, buen ambiente y comida deliciosa y sana?

Así nace Two Brothers Bistro / Sushi Bar.

Aquí encontramos excelentes opciones y platos variados, saliendo de lo tradicional del sushi, siempre tomando en cuenta la importancia de la buena cocina y la salud.

En el menú, puedes encontrar rollos tradicionales asi como fusiones y presentaciones que se salen de todo lo normal.

Lo importante es qué hay para todo tipo de gustos y necesidades. Para los amantes del sushi y para los que aun no estan convencidos, te aseguramos que aquí encontraras un rollo que te dejara con ganas de mas.

El ambiente, desde el inicio te reciben como en casa. El Master Chef es carismático, cálido y no dudara en compartir un par de consejos...para el menú y la vida!

El equipo de Rhino Fitness probo sus mejores platillos y te dejamos nuestras recomendaciones:

Two Brothers Roll
Arroz, salmon, atun, pepino y aguacate! Perfecto para despues de un dia de pierna!

Pulpo Roll
Tentaculo de pulpo para hacer este rollo un poco mas exotico!

Sin dudarlo, Two Brothers Bistro es el lugar para ir a comer si buscamos sabor, comer saludable y excelentes precios.
Buen provecho **RHINOS**!

TWO BROTHERS ROLL

Alga nori con arroz, salmón tempurizado, atún, cebollín, aguacate y masago + salsa Two Brothers

RAMEN

No hay sustitución para este clásico japonés. El chef simplemente tiene el toque que no encontrarás en otro lugar.

COMBOS GRUPALES

Two brothers pensó en los rhinos que van en grupos y tambien cuentan con combos grupales que puedes pedir y escoger a tu gusto en sabores y cantidades!

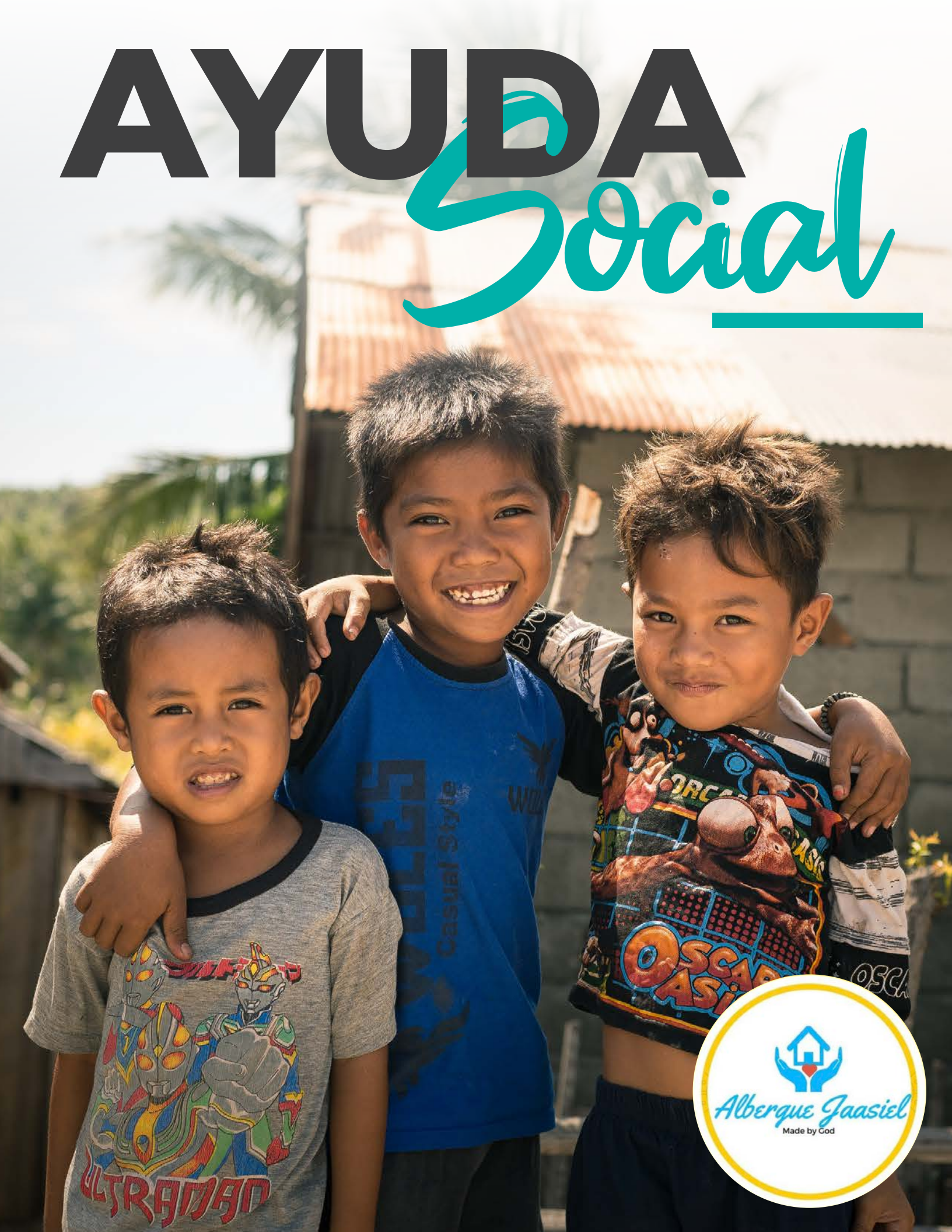
Two Brothers
BISTRO

Dirección: Centro Comercial Unicentro
Zona 10

Teléfono: 2254-3056

FUTECA
GYM
X
¡Suscríbete a Rhino Fitness Magazine y obtén un 15% de descuento en Futeca merch!
Válido hasta el 31 de enero

AYUDA *Social*



Albergue Jaasiel
Made by God

Desde el año 2000, la Unidad Nacional de Oncología Pediátrica (UNOP) ha servido como centro de alta especialidad para el tratamiento del cáncer pediátrico. En esta institución, los niños pueden ingresar para ser diagnosticados y tratados en caso de confirmarse la enfermedad.

El principal objetivo de la UNOP es que sus pacientes no abandonen su tratamiento, ya que tienen una alta probabilidad de ser curados si son diagnosticados y tratados a tiempo y

La Unidad Nacional de Oncología Pediátrica (UNOP) se enfoca en apoyar a familias de escasos recursos desde su ingreso hasta que el paciente ha finalizado su tratamiento, siendo todo esto totalmente gratuito.

Sin embargo, surge la pregunta: ¿qué pasa al salir del hospital estando lejos de sus casas? La mayoría de las familias que reciben la ayuda de la UNOP son del interior del país y viajan muchas horas solo para llegar a la ciudad. Estos campeones y sus familiares necesitan un techo y una cama donde dormir mientras esperan su próxima cita en el hospital.

Es aquí donde, entre varios albergues para niños, encontramos al muy especial Albergue Jaasiel. Con años de experiencia en las necesidades generales y específicas de sus invitados, el albergue ofrece a cada niño y a sus familias un lugar donde dormir, tres tiempos de comida y recreación mientras dura su estadía.

¿Por qué es tan especial este albergue?

¿Que lo hace tan hogareño?

El ambiente y amor que se respira, aún más importante, la esperanza que sienten los niños al sentirse como en familia es simplemente indescriptible. En realidad, tendrías que entrar para entenderlo.

En Jaasiel, lo más importante son las personas y su bienestar. No importa cuánto, cuándo o cómo... cada niño sale lleno de valor y con una sonrisa, listo para otro día de batalla.

El albergue nunca cierra sus puertas, y sus anfitriones se mantienen sirviendo y acomodando las 24 horas del día, todos los días del año.

Cientos de personas entran y salen de sus puertas; miles de historias y sonrisas.

Así también, hay cientos de bocas que alimentar. Jaasiel no cobra a sus invitados y visitas, sino que se mantiene gracias a donaciones particulares y de empresas. Aquí es donde tú, yo y todos los Rhinos entramos en acción para apoyar a estos campeones.

¿CÓMO AYUDO?

Para empezar, es importante que entiendas lo siguiente: ¡TODO AYUDA Y NADA ES MUY POCO!

Tú puedes ser parte de la familia Jaasiel donando todo tipo de recursos:

Tu tiempo: Los niños les encantan las visitas, que se interesen por ellos y compartan historias y palabras de esperanza.

Tus talentos específicos: una canción, pinta carita, dibujos, payasos...todo tipo de entretenimiento y talentos que los niños puedan disfrutar, los alivia y distrae de sus tratamientos y frustración.

Insumos básicos: utensilios de limpieza e higiene. Cloro, desinfectantes, papel higiénico, vasos, platos y cubiertos plásticos desechables.
Alimentos: pueden ser frutas y verduras, granos básicos, comidas preparadas y también enlatadas. Cada donación de comida es aprovechada al máximo en el albergue.

Ropa y Juguetes: ropa en buen estado, calzado útil, juguetes, películas, libros, crayones para colorear...

Donación monetaria: cualquier contribución que ayudara a los gastos de servicios básicos como luz, agua, mantenimiento de la infraestructura, mantenimiento de habitaciones y comida.

Si deseas más información sobre cómo ayudar o coordinar una contribución, puedes comunicarte con el equipo Rhino en nuestra página de Instagram @rhinomagazinegt o encontrar al Albergue Jaasiel en Instagram @alberguejaasiel.

Happí
SUPERFOODS

X

#HAPPIRHINO

20% **OFF**

Válido hasta el 31 de enero

SHOP
NEW MERCH
BE MORE BE RHINO
¡Escanea y síguenos!

BE MORE BE RHINO