



SEGUNDA EDICIÓN • FEBRERO 2024 • GUATEMALA

RHINO FITNESS

EQUÍPATE
PARA EMPEZAR A
CORRER

10
ALIMENTOS PARA EL
CORAZÓN

VIDA FITNESS
EN PAREJA

DESCUBRE PLATILLOS
DELICIOSOS
EN HAPPI
SUPERFOODS



AYUDA
Y ADOPTA
A UN PERRITO



Carta del Editor

Bueno, ya paso la emocion de empezar cosas y metas nuevas (que ya muchos para ahora se dieron por vencidos). Me alegra mucho que sigas aquí con nosotros, cuando muchos ya tiraron la toalla.
¡Te felicito!

Se llega el mes del amor, de los chocolates, del romanticismo (de los gastos)...
Si tienes pareja, felicidades! Si no tienes pareja tambien puede ser tu mes!

Queremos dedicar esta edicion a todos nuestros Rhinos enamorados, asi como tambien a los Rhinos que quieren aprender a amarse a si mismos.

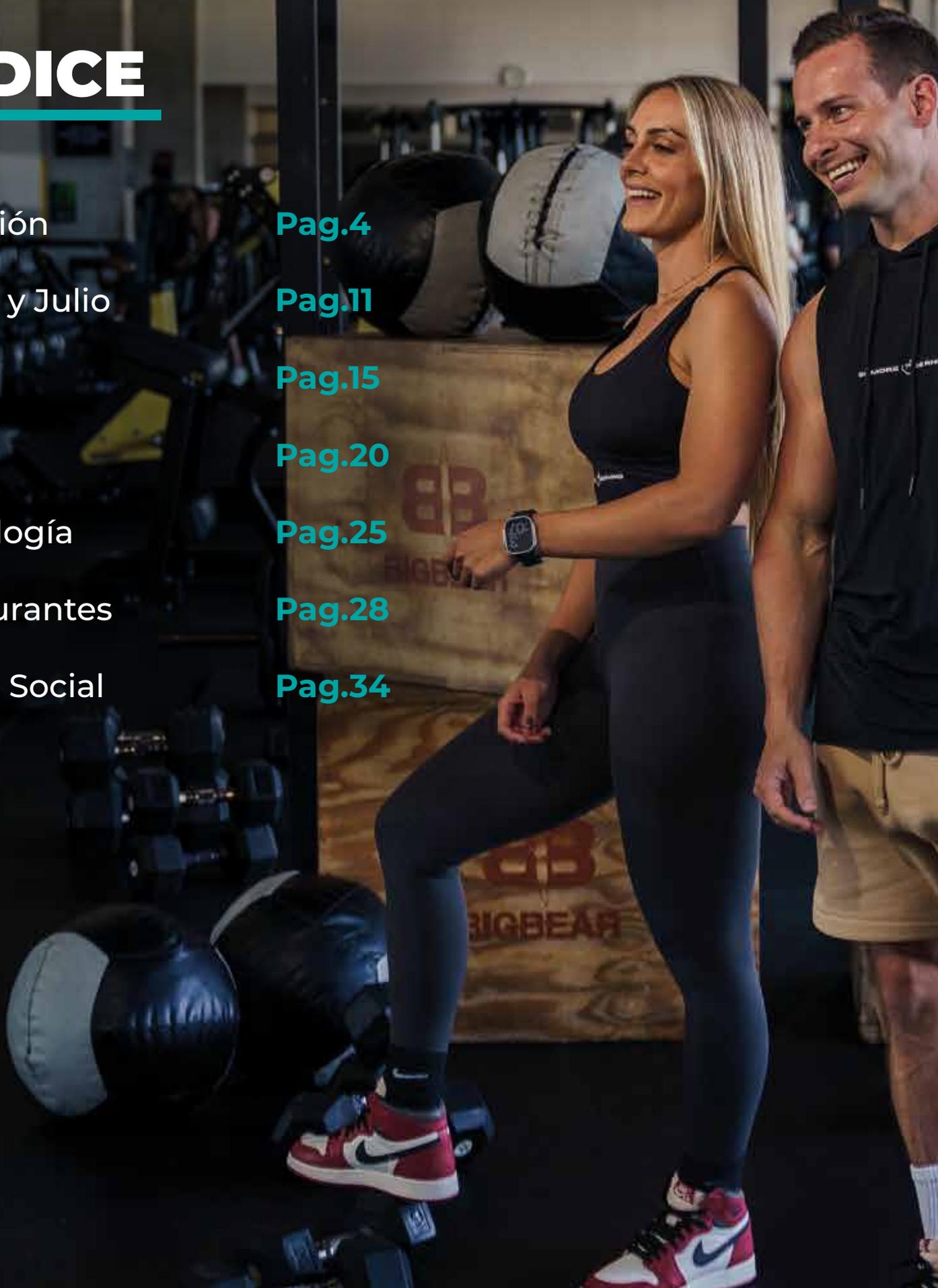
Este mes salgamos de la rutina y encontremos experiencias nuevas, personas nuevas y mejores maneras de cuidarte y consentirte.

Un Rhino que se ama es un Rhino feliz y listo para amar a otros.
Tu bienestar y mejora es nuestra prioridad.

Big Rhino
@bigrhinob

INDICE

Nutrición	Pag.4
Nicole y Julio	Pag.11
Nicole	Pag.15
Julio	Pag.20
Tecnología	Pag.25
Restaurantes	Pag.28
Ayuda Social	Pag.34



Todos están
pendientes
de su corazón
emocional

**¿Pero que
pasa con el
verdadero?**

¿Ese músculo que damos
tan por sentado pero es el
único que se mantiene en
eterno ejercicio y nos
mantiene con vida?

Hoy te dejamos 10
alimentos que, según la
Fundación Española del
Corazón, benefician la
salud de tu corazón



Chocolate Negro

Ayuda a reducir el riesgo de accidentes vasculares.



Nueces

Altos niveles de ácidos grasos Omega-3.

Brócoli

Ayuda a reducir el riesgo de accidentes vasculares.



Curry

Reduce las probabilidades de sufrir insuficiencia cardíaca e hipertensión por sus propiedades



Té Verde

Ayudan a disminuir los niveles altos de grasa en la sangre.

Fresas

Contribuyen a controlar la tensión arterial.





PRONUTRITION502



Aceite de oliva

Su composición en ácidos grasos y sus antioxidantes ayudan a proteger la salud cardiovascular.

Salmon

Reduce los niveles de colesterol y triglicéridos e incrementa la fluidez de la sangre.



Vino tinto

(este si nos alegra a todos) El etanol y los polifenoles tienen efectos beneficiosos sobre las moléculas

Legumbres

Sus proteínas de excelente calidad y su poca grasa favorecen unos saludables niveles de colesterol



¿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 central, aumentando la liberación de adrenalina.

Consumir café antes del entrenamiento puede tener muchos beneficios.



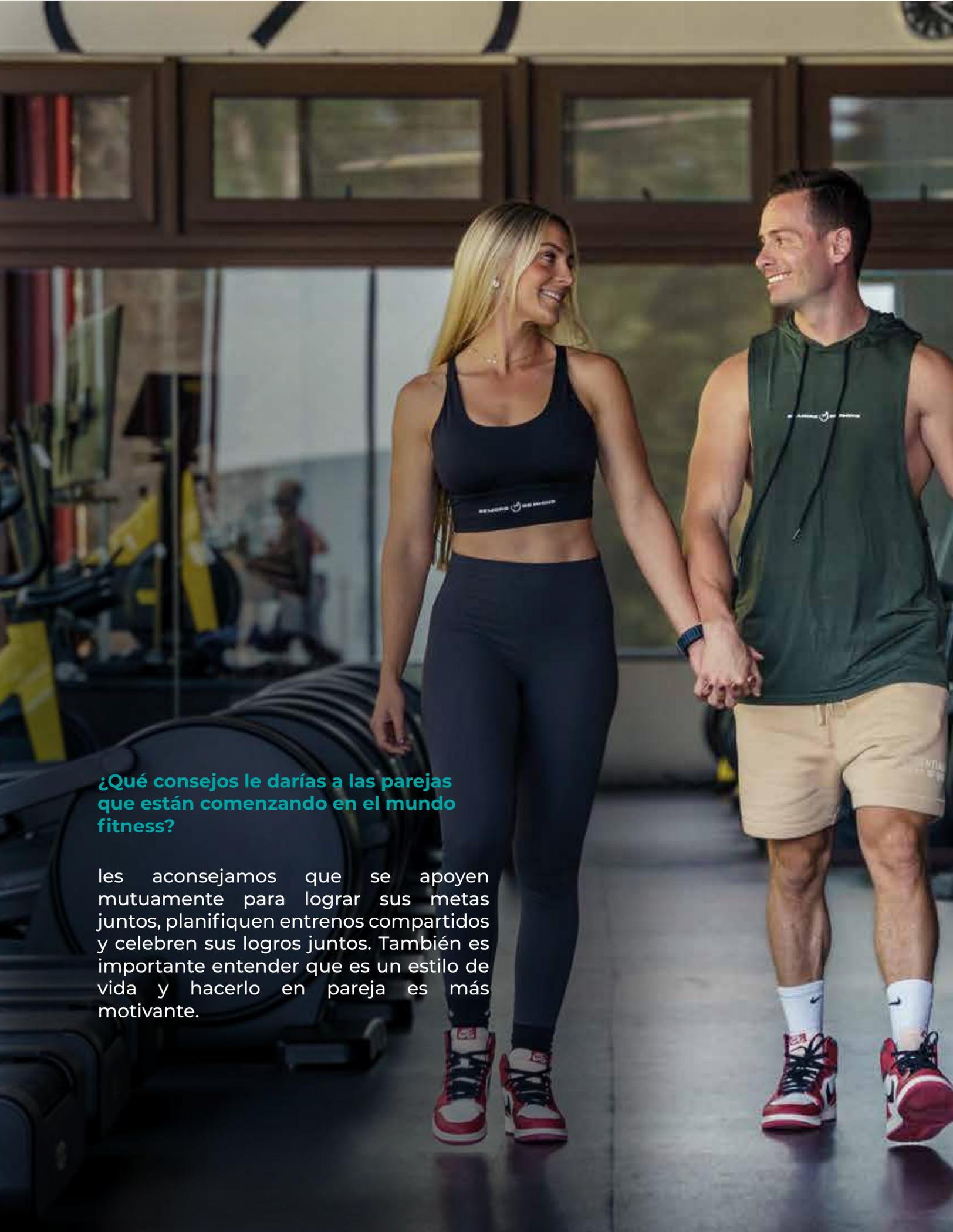
2x1

EN CAPUCCINO MEDIANO
AL PRESENTAR RHINO
FITNESS MAGAZINE
DIGITAL





Nicole & Julio



¿Qué consejos le darías a las parejas que están comenzando en el mundo fitness?

les aconsejamos que se apoyen mutuamente para lograr sus metas juntos, planifiquen entrenos compartidos y celebren sus logros juntos. También es importante entender que es un estilo de vida y hacerlo en pareja es más motivante.



¿Siempre entrenan juntos?

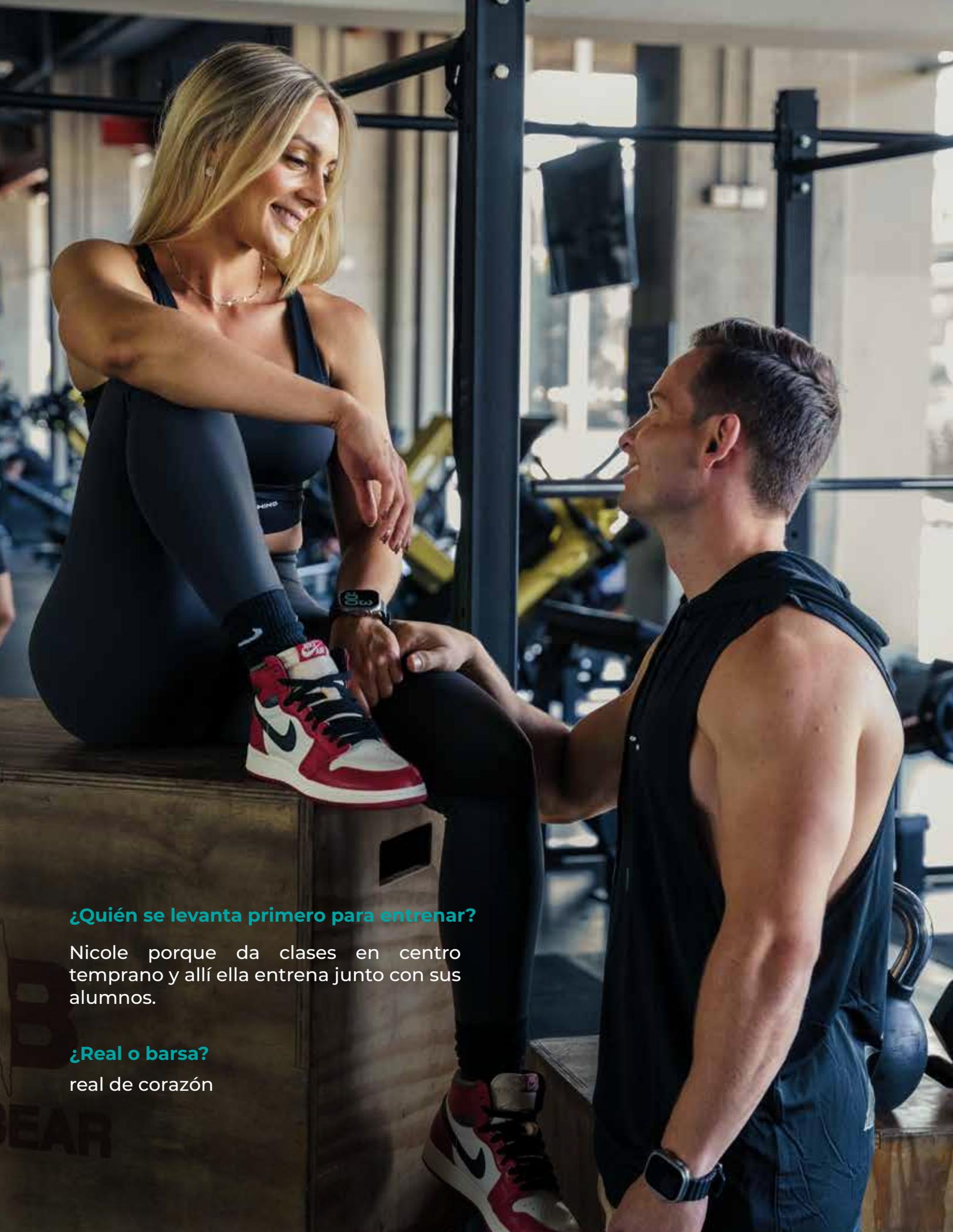
no, cada uno tiene su forma de entreno, julio es más pesas y Nicole funcional, pero si dedicamos un día a entrenar juntos que son los días sábado.

¿Son competitivos entre ustedes?

si, nos hacemos mini retos y eso nos motiva a estar mejor cada día.

¿Toman los mismos suplementos?

no, ya que tenemos objetivos diferentes, cada cuerpo es distinto y las metas a alcanzar también son diferentes, para cada meta hay diferentes suplementos.



¿Quién se levanta primero para entrenar?

Nicole porque da clases en centro temprano y allí ella entrena junto con sus alumnos.

¿Real o barsa?

real de corazón



Nicole
SIGAL



¿Para ti, cuando nos referimos a salud cuál es el término más importante ?

para mi lo más importante en la salud es el bienestar de nuestro cuerpo, el físico si es complemento pero internamente nuestro cuerpo tiene que estar bien, para poder estar bien por fuera necesito estar bien por dentro.

¿Cuánto años llevas en el mundo del fitness ?

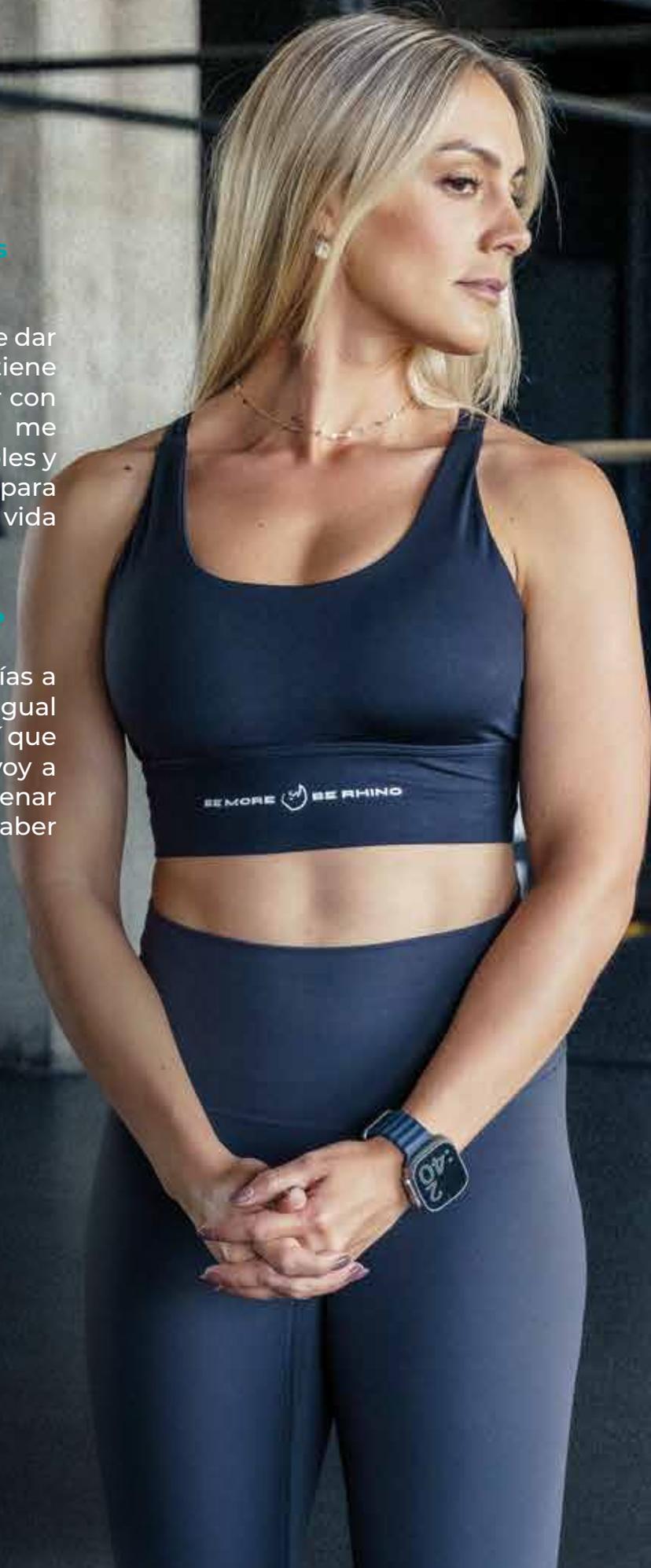
toda la vida he hecho ejercicio pero ya con dieta rígida y ejercicio más intenso llevo 9 años despues del nacimiento mi hija Camila.

¿Que le dirías a las personas que quieren comenzar con una vida más saludable?

Les diría que no se van a arrepentir de dar ese paso, ya que la vida saludable tiene muchos beneficios, puedes empezar con pequeños cambios sostenibles, me refiero a que pongas metas alcanzables y realistas. La consistencia es clave para este nuevo comienzo. empezar una vida saludable a futuro lo agradecerás.

¿Siempre tienes ganas de entrenar?

No, con el corre corre de todos los días a veces cuesta entrenar, pero de igual manera sé que es un bien para mi, así que subo mis ánimos, agarro fuerzas y voy a entrenar, cuando termino de entrenar me siento satisfecha y feliz de haber entrenado.



¿Recomiendas tener cheat meal?

siiii, es tu premio por haber cumplido tu objetivo de semana, recuerda que es paso a paso. Cuando realices tu cheat meal recuerda que es con moderación, no comerte el mundo entero! Un gusto te caerá bien siempre y cuando cumplas tus metas de alimentación durante la semana. Es importante no convertirlo en algo habitual, inclínate mejor en opciones saludables.

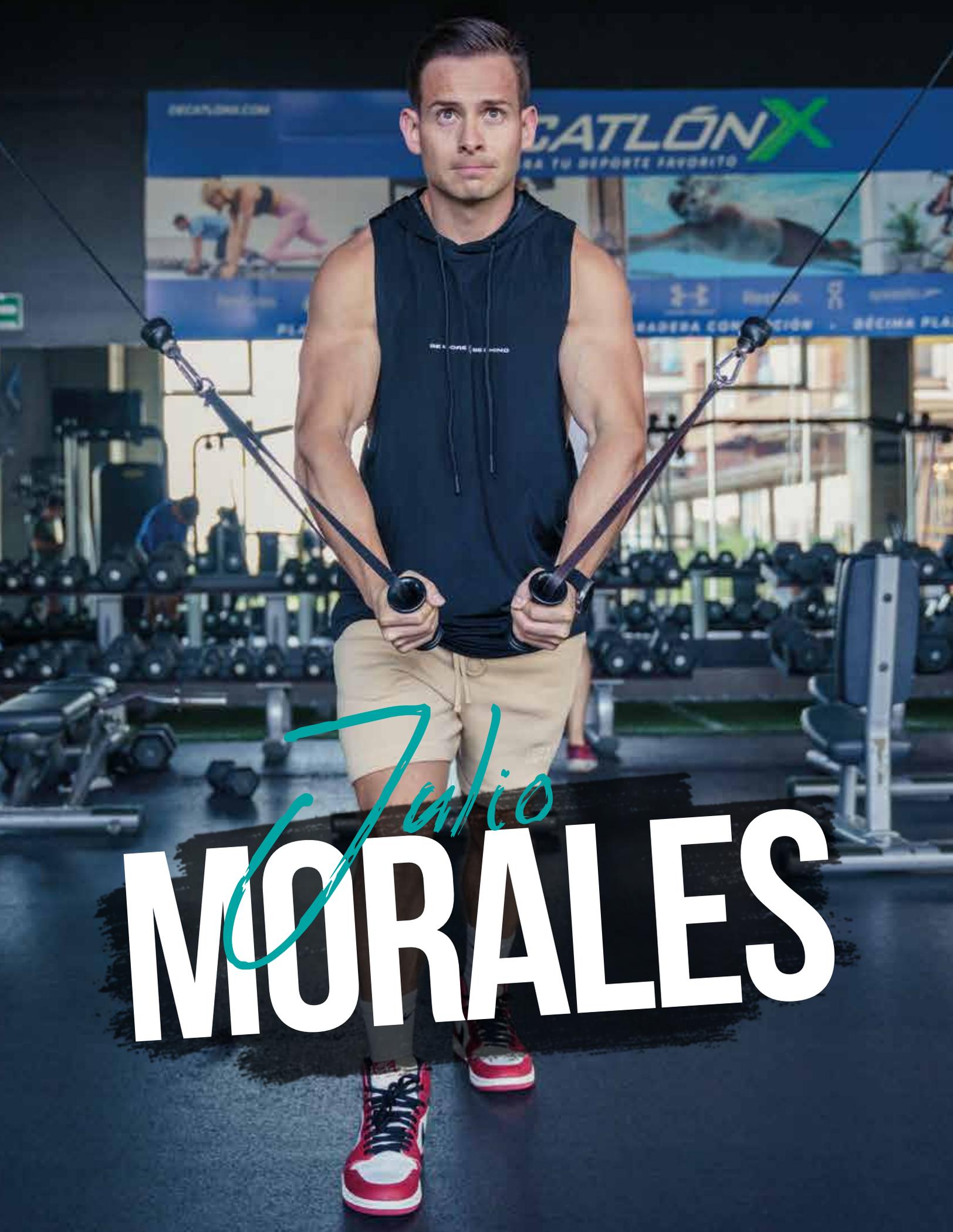
¿Te gusta levantarte temprano a entrenar?

nooooooo sufro levantarme temprano jajaja pero lo hago para poder aprovechar más mi día y sentirme más activa el resto del día.





BE MORE  BE RHINO



Julio
MORALES



¿Cuánto años llevas en el mundo del fitness ?

Desde mi adolescencia mi mamá nos llevó a los 14 años y prácticamente se volvió un estilo de vida para mí y hoy me lo disfruto en vez de sentirlo como una carga.

¿Siempre tienes ganas de entrenar?

No siempre tengo ganas pero aunque no las tenga por disciplina nunca dejo de asistir ya que eso es parte de mi vida.



¿Recomiendas tener cheat meal?

Recomiendo tener un cheat meal pero si durante la semana logré mi objetivo y no fallé y de premio me doy ese gusto el fin de semana.

¿Te gusta levantarte temprano a entrenar?

Me gusta levantarme temprano al gym ya que uno en las mañanas tiene más fuerzas que al final de la tarde por todas las cosas que uno tiene que hacer al día en el trabajo , hijos, etc.



FUTECA

GYM

FUTECA
GYM



¡Suscríbete a Rhino Fitness Magazine y obtén un
10% de descuento en Futeca merch!

Valido hasta el 29 de febrero 2024

FITNESS DASHBOARD



SELECT WORKOUT

3 MILE RUN



STEPS TODAY

612 / 1200 Steps



CURRENT HEARTRATE

83 BPM Resting

MUSIC PLAYLIST

QUEST



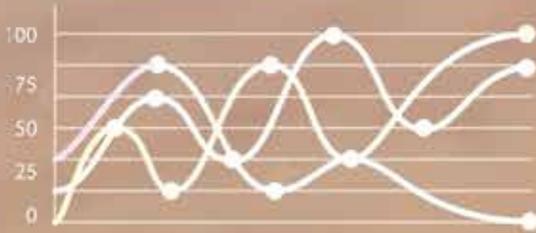
COMPLETE



COMPLETE



COMPLETE



Tecnología

CORRER

Correr es uno de los mejores deportes y hobbies.

En pareja o por tu cuenta, te dejamos algunos de los dispositivos y equipamiento que recomendamos para hacer tu corrida mas placentera:

Audífonos deportivos: nada mejor que escuchar tu playlist, podcast o audio libro favorito mientras corres. Te dejamos las mejores opciones probadas por el equipo Rhino

BEATS FIT PRO

cancelación
activa de ruido /
compatibilidad
Android y iOS



ISHOP
Q1,999

AIRPODS PRO

ISTORE
Q2499



Cancelación y modo transparencia
almohadillas intercambiables para
ajustarse a tu oído

JBL ENDURANCE PEAK 3

IP68 /
micrófono para
llamadas/Twist
Lock para
excelente
agarre

MAX
DISTELSA
Q899



TECNOLOGIA

APPLE WATCH SERIES 9



Para todos nuestros lectores con iPhone, sin duda la mejor opción en conectividad y control es un Apple Watch.

ISTORE
Q4199



GARMIN
FORERUNNER
955

Si no eres de ecosistemas móviles y prefieres enfocarte en el desempeño de tu ejercicio sobrio y concreto, este reloj te da todo lo que las demás sin comprometer conectividad, sin importar si eres team Android o iOS.

MAX
DISTELAS Q4599

TRACKER

Si no lo trackeas, no pasó. La mejor compañía mientras corres es un reloj que puede darte información en tiempo real de tu carrera, notificaciones y control de tu audio. Te dejamos nuestros 3 favoritos con desempeño muy similar

SAMSUNG GALAXY WATCH 6



Nuestro team Android Tambien escogio este como el mejor en cuanto a conectividad, excelente mapeo de la corrida. Nada que envidiarle a otras marcas.

SAMSUNG
GUATEMALA
Q2799

TECNOLOGIA



Restaurantes



¿Sabías que el 75% de la transformación de tu cuerpo es la nutrición, y sólo el 25% es el ejercicio?

Sabemos que tienes largos días en el trabajo, tienes grandes metas, pero por lo tanto, estás trabajando todo el tiempo, para alcanzar esas metas. Ni siquiera puedes recordar la última vez que fuiste a la playa, o que hiciste algo por ti mismo. Sabemos lo que puedes estar pensando ahora: '¿De verdad quieres decirme que, con todas las cosas que tengo que hacer cada día, aún tengo que cuidar más mi alimentación? No tengo tiempo para eso'.

Eso es donde nació la visión detrás de Happí Superfoods, un restaurante especializado en comida sana y tendencias alimentarias de Europa y Estados Unidos. Comenzamos pequeño en la cocina en casa, vendiendo solo a domicilio, a principios del 2021. La calidad de nuestro producto, de los ingredientes, y los buenos sabores, nos permitieron crecer, y ahora les esperamos en ya dos sucursales en la Ciudad.

¿Podrías darnos un pequeño resumen de quién eres?

Con nuestro concepto y diseño interior único, te llevamos de viaje a México/Tulum, sin necesidad de subirte a un avión, porque sabemos y valoramos que tu tiempo es limitado. Ofrecemos comida sana, sabrosa y estética para todos: ¿Eres vegano? Prueba nuestras pancakes azules veganos con crema de coco casera. ¿Acabas de salir del gimnasio y necesitas una comida llena de proteínas? Te esperamos con nuestro Cuerpower Açai Smoothie Bowl, que cumple lo que promete su nombre. Desde platos bajos en calorías pero llenos de sabor, ensaladas y póke bowls, hasta wraps, smoothies, opciones sin gluten y postres saludables.

El plato estrella es el Açai Peanut Butter Happiness Bowl, un Smoothie Bowl a base de la superfruta amazónica açai, llena de antioxidantes y beneficios para su consumidor. Se sirve dentro de un coco, o bien en una piña, y encima de la base heladosa, se llena con diferentes toppings, como granola, coco rallado, chia, frutas, mantequilla de maní y chocolate nibs.

Cuidar tu alma y tu cuerpo nunca ha sido tan delicioso. Te invitamos a escapar de tu rutina (alimenticia) diaria, a la playa con nosotros, sin salir de la ciudad.



¡Visítanos en Plaza Fontabella en la Zona 10 y en Condado Concepción Carretera, o pide en línea en PedidosYa, UberEats y nuestra plataforma si no puedes esperar más para visitarnos!



AÇAÍ PEANUT BUTTER HAPPINESS BOWL:

El plato estrella es el Açai Peanut Butter Happiness Bowl, un Smoothie Bowl a base de la superfruta amazónica açai, llena de antioxidantes y beneficios para su consumidor. Se sirve dentro de un coco, o bien en una piña, y encima de la base heladosa, se llena con diferentes toppings, como granola, coco rallado, chia, frutas, mantequilla de maní y chocolate nibs.

BRISA DEL MAR:

Sumérgete en la frescura con nuestros irresistibles panqueques azules veganos de coco, realzados con el mágico toque del butterfly pea powder, una planta muy beneficiosa tanto para la salud como para el cuidado de piel, pelo y ojos del consumidor. Cada bocado te transportará a la playa con la crema vegana de coco casera, la compota de arándano, y la deliciosa compota de mango y naranja. Una explosión de sabores tropicales y texturas suaves que te harán desear un desayuno en la playa todos los días.



WRAP FRIDA:

Descubre la armonía de sabores con un toque mexicano en nuestro Wrap Frida, una fusión única de tortilla integral rellena con repollo morado y blanco, maíz, quinoa, tortilla chips de chíá y quinoa, queso derretido y jugoso pollo a la plancha. La corona de guacamole fresco y la salsa chipotle despiertan tus sentidos, llevándote en un viaje saludable de auténtico deleite culinario.





SALMON BUDDHA BOWL:

Eleva tu bienestar con nuestro Salmon Buddha Bowl, una obra maestra de fresca equilibrada de arroz blanco cubierto con tomate cherry, aguacate cremoso, maíz dulce y alga nori. El protagonista, un filete de salmón a la plancha con limón, se complementa con la irresistible sriracha mayo y el toque crujiente del ajonjolí. Una experiencia gastronómica que nutre cuerpo y alma.

GYM BUDDY:

Maximiza tu energía con nuestro Gym Buddy, un tazón de yogurt de proteína caramelizado de Sascha Fitness coronado con frutas frescas como frambuesas, fresas, arándanos y banano. El toque crujiente de la mantequilla de maní y los crumbles de barra de proteínas caseras te garantiza un impulso nutricional deliciosamente equilibrado.



CARAMELIZED BLAT BAGEL:

Vive la indulgencia saludable con nuestro Caramelized Blat Bagel, una explosión de sabores en cada bocado. El queso crema light se combina con aguacate cremoso, tomate caramelizado, tocino crujiente y lechuga fresca, todo rematado con un toque picante de aderezo sriracha mayo. Una experiencia bagel única que despierta tus sentidos.





CUERPOWER SMOOTHIE BOWL:

Alimenta tu fuerza interior con el Cuerpower Smoothie Bowl, una mezcla poderosa de whey protein, banano, espinaca, cacao natural y mantequilla de almendras. Los toppings de cranberries, coco rallado, nueces, chocolate chips, mantequilla de maní y banano añaden texturas y sabores que te impulsarán hacia un día lleno de vitalidad. Un festín saludable que transforma tus días, lleno de sabor chocolatoso y proteína.

Happi Food

¡Visítanos

Plaza Fontabella en la Zona 10 y en Condado Concepción Carretera, o pide en línea en PedidosYa, UberEats y nuestra plataforma si no puedes esperar más para visitarnos!





AYUDA SOCIAL



Casa del Colibrí

Refugio de animales
V.N.

Casa del Colibrí nace a partir de empezar ayudando a un perro atropellado en la calle y hoy hemos ayudado a cientos de perros y gatos a vivir la vida que merecen y encontrar una familia que los trate como familia.

En Casa del Colibrí no solo recibimos los perros, también velamos porqué cada peludo este sano, alimentado, y listo para ir a su nuevo hogar. Y pueden ver lo agradecidos que son con solo verlos mover su colita y su hermosa mirada. Es simplemente mágico y maravilloso.





Es increíble como un perro o gato que viene de una vida de abuso y maltrato puede volver a amar incondicionalmente.



APÓYANOS

La meta de Casa del Colibri es lograr que ya no hayan perros y gatos en las calles sufriendo. Queremos lograr que los 150 perros y gatos que tenemos en el albergue consigan un hogar, entregarlos a manos de gente de buen corazón y así poder seguir rescatando más peluditos.

Deseamos lograr crear conciencia a la gente, ellos son seres vivos que sienten y dependen de nosotros. Ellos no pueden ir al doctor solos, comprar su comida, pagar por una casa y es tan triste ver que existe gente que los tortura por placer.





Así que si deseas apoyarnos para que podamos mejorar la situación de muchos peluditos, cualquier ayuda es siempre bienvenida y agradecida.



Te dejamos nuestras redes



Casa del Colibri



[casa_del_colibri.gt](https://www.instagram.com/casa_del_colibri.gt)

Puedes escribirnos a cualquiera de las dos páginas si deseas apoyarnos y así poder brindarte información



SHOP NEW MERCH

BE MORE  BE RHINO



¡Escanea y síguenos!

BE MORE  **BE RHINO**