



5TA EDICIÓN • MAYO 2024 • GUATEMALA

# RHINO FITNESS

MES DE LA  
*Madre*

**TIPS**  
DE NUESTROS  
**ATLETAS**

**¿QUÉ REGALAR**  
*a mamá?*

**¡CUIDADO**  
CON EL AZÚCAR!

**PLAYLIST**  
**RHINO**

**ESTILO DE VIDA**

**SÉ LA MAMÁ FIT**  
QUE MERECE SER





Ser mamá debe ser, seguramente, uno de los trabajos más bonitos, pero más difíciles también. Debe ser difícil malabear con todo lo que una mamá lidia. Es por eso mismo que con más admiración queremos dedicarles a ustedes mamás Rhino esta edición.

Difícil pero no imposible. Y aquí tenemos historias de madres admirables que, aunque deben cumplir con familia y trabajo, también cumplen con ellas mismas. Para ti mamá que lucha sola o en equipo, para ti mamá que se te pasan los días resolviendo la vida que te rodea, para ti mamá es esta revista. Para que te detengas y respires, te motives y te llenes de energía para seguir adelante y lograr lo que te propones.

Eres una Super Mamá Rhino.  
Este y todos los meses.

Big Rhino

# Índice

---

Nutrición	Pág. 3
Estilo de vida	Pág. 8
Construye la mejor versión de ti	Pág. 9
Abbie Castañeda	Pág. 15
Lisi Padilla	Pág. 22
Qué regalar a mamá	Pág. 34



# NUTRICIÓN





## Cuidado con el **azúcar**

¿A que mamá no le gusta recibir chocolates y dulces para su día? Claro que nos gusta quedar bien con ella regalándoles un pastelito o sus postres favoritos.

Si bien, la sonrisa es inevitable, cuando lo reciben, también es inevitable que el azúcar vaya incluido en el detalle.

No estamos a favor de los extremos y de no disfrutar las cosas dulces de vez en cuando, pero si queremos recordarte los **peligros del exceso de azúcar en tu cuerpo**.

Muchos de los problemas pueden verse a largo o mediano plazo. Queremos que repases estos problemas causados por el azúcar para que lo tengas siempre en mente y logres un **balance y equilibrio** cuando comes.



A parte de la diabetes,  
**¿qué enfermedades puede provocar el consumo excesivo de azúcar?**

**Obesidad:** al no controlar la ingesta, las calorías del azúcar ingresan en grandes cantidades, no son utilizadas y resultan siendo almacenadas en grasa.

**Caries y deterioro dental:** muchas de las bacterias que viven entre tus dientes se alimentan de azúcares y esto causa daños en el esmalte dental.

**Ansiedad por comer más:** la hormona encargada de regular la sensación del hambre es la Leptina, la cual se ve afectada cuando hay altos niveles de azúcar en el organismo.

**Problemas cardiacos:** alto nivel de azúcar constante aumenta el riesgo de sufrir hipertensión arterial.

**Higado graso:** el encargado de metabolizar la fructosa es el hígado. Por esto, se puede sobrecargar cuando tiene un exceso y se le obliga a trabajar más duro. Esto causa un deterioro más rápido del órgano.



**OJO**

Las marcas de la industria usan otros nombres para **disfrazar** el azúcar en sus etiquetas. **Hay docenas de nombres alternos.** Entre estos estan:

Glucosa

Sacarosa

Dextrosa

Jarabe de glucosa

Fructosa

Oligofructosa

Jarabe de fructosa

Caramelo

Miel

Zumo de fruta concentrado

Dextrina

Malto dextrina

Almidón modificado de maíz

Tapioca



**RHINO**  
MERCH

 @berhino.gt





**SÉ LA MAMÁ FIT  
QUE MERECEES SER**

ESCRITO POR LISI PADILLA



Recuerdo cuando quede embarazada de mi primer hijo recibir comentarios como “Despedite de tu cuerpo porque ya no será el mismo”, “regala tu ropa porque ya no te vuelve a quedar” y “hoy si ya no vas a tener tiempo para hacer ejercicio”. Y aunque esos comentarios no iban con la intención de ofender, a mi si me ofendieron. En mi cabeza no podía caber que el hecho de tener un hijo implicaba o significaba que te ibas a descuidar.

Todas las mamás sabemos que la vida se complica cuando tenemos hijos; tenemos menos tiempo, estamos más cansadas, tenemos menos tiempo para descansar, pero no hay nada más empoderador que ser mamá y mejor aún ser mamá fit. Después de pasar por los embarazos y partos **somos capaces de hacer cualquier cosa**. No por ser mamá tenemos que dejar de sentirnos bien con nosotras mismas. **El poder ser mamá fit se puede y no es imposible.**

Darte tiempo para ti **no es egoísta**. El estar en forma te ayudará a que te sientas más segura de ti misma en todos los aspectos y más feliz. Tus hijos merecen tener una mamá que se sienta **feliz con ella misma**.

Ser una mamá fit no es fácil, pero quiero darte un par de **consejos para ayudarte a empezar a construir la mejor versión de ti**.



### 1. Plantéate **metas realizables** y **tomate tu tiempo**

Muchas mamás llegan a consulta conmigo y me piden dietas estrictas y comer cero carbohidratos porque quieren ponerse en forma en un par de meses y la realidad es que ponerse en forma toma tiempo. He visto muchas mamás botar la toalla porque no llegan a su meta en la cantidad de tiempo que ellas estipularon y la mayor parte de veces no es porque no hayan podido, sino que es porque la meta que ellas se plantearon en el tiempo estipulado no era realizable.

Plantéate metas que puedas cumplir y tomate tu tiempo. El ser mamá fit no es carrera, es un estilo de vida y cuando entiendes esto dejas de buscar una fecha límite.

## 2. Busca una **actividad física** que disfrutes

Empezar hacer ejercicio es difícil, especialmente si no te gusta o no lo disfrutas. Busca una actividad física que te guste y la disfrutes. Hoy en día tenemos tantas opciones que hay de donde escoger. Y si algo he aprendido yo en los últimos años es que no necesitas mucho tiempo para entrenar. La gente a mí me ve y creen que yo paso horas en el gimnasio y aunque quisiera poder entrenar un poco más no tengo el tiempo. Mis rutinas duran de 30-35 minutos porque es el tiempo que ahorita tengo y es la constancia la que me ha ayudado a obtener los resultados.



Busca esa actividad que te guste y tómate **20-30 minutos** para realizarla. **Dedícate ese tiempo y verás como te sentirás mejor.**

Sino puedes salir busca hacer algo en casa y si puedes involucrar a tus hijos mejor aún así ellos van adquiriendo los **hábitos de entrenamiento.**



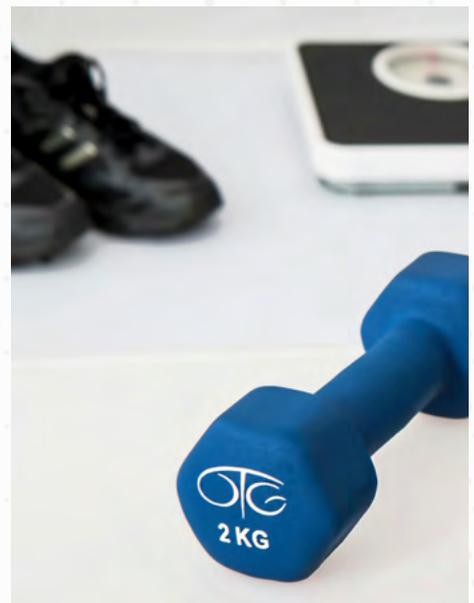
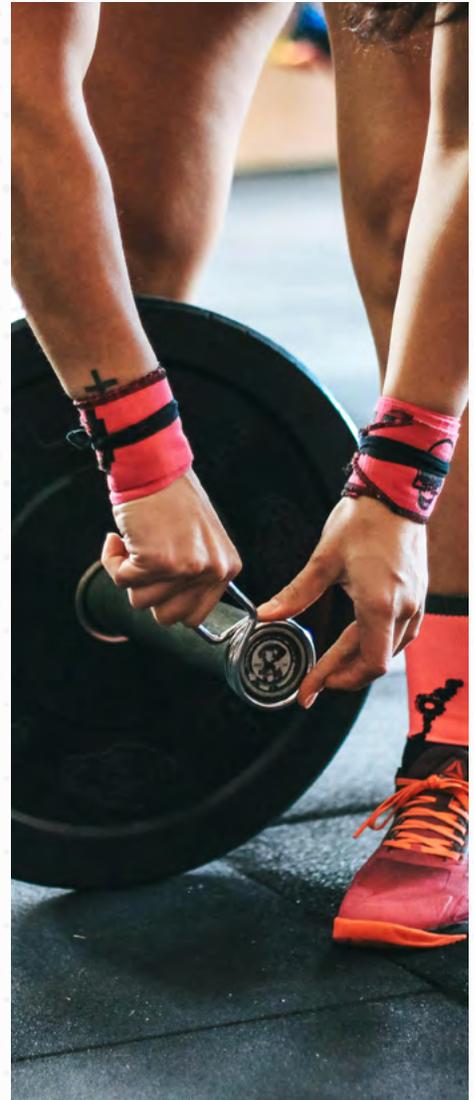
### ③. Trata de mantenerte motivada

Mantenerte motivada es clave para que puedas mantenerte **constante**. No solo tengas presente los resultados que quieres obtener, sino que también recuérdate constantemente **porque empezaste este proceso, por quien los haces y hasta donde quieres llegar.**

Lo que más me motiva a mantener un estilo de vida saludable es pensar que el día que mis hijos quieren salir a practicar un deporte, dar un paseo en bicicleta, subir un volcán o caminar kilómetros en un viaje conmigo yo no tenga que decir que no. No te darás por vencida cuando te das cuenta de tus/las razones para convertirte en **la versión más saludable de ti.**

#### 4. Busca gente que te inspire

Te recomiendo que busques cuentas en redes sociales que te inspiren a llevar este estilo de vida. Trata de seguir a mujeres que estén en la misma etapa de vida que tú y que estén llevando un estilo de vida fitness, así te puedes sentir entendida e inspirada que si ellas pueden seguro que tú también.



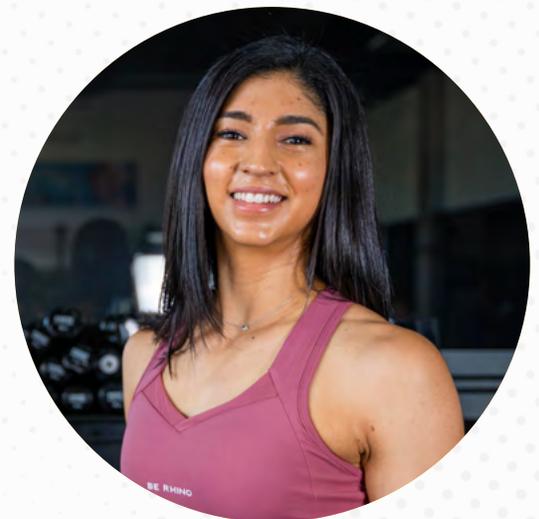


## 5. Cuida tu **alimentación**

La buena alimentación es para mí la parte más importante, pero puede ser la más difícil. Como mamá te puedo decir que la clave para que tengas éxito en tu alimentación es la organización. Tomate **1-2 días** para preparar comida en bulto, lavar y picar frutas y verduras, y tenerlas listas para prepararlas. Busca en redes sociales o libros de cocina recetas que sean fáciles de hacer y que sean agradables para niños así no tendrás que cocinar doble.

No dudes en buscar ayuda si no sabes si tu alimentación es la adecuada. Muchas veces creemos que podemos solos o queremos imitarlo que alguien más está haciendo y la realidad es que **la buena alimentación se ve diferente en todas.**

Cambiar hábitos y comenzar a construir un estilo de vida saludable puede ser difícil porque implica mucho esfuerzo y más aún cuando se tiene muchas responsabilidades al día. Es cuestión que lo quieras y lo intentes. **Recuerda que una mamá feliz y sana, tiene hijos sanos y felices.**





*Abbie*  
**CASTANEDA**



BE RHINO

“Soy mamá...  
...tengo gran pasión  
por el **fitness**  
y **body building...**”



## ¿Quién es **Abbie Castañeda**?

Me llamo Abbie Castañeda, soy mamá con un hijo de 20 años, licenciada en Administración de Empresas, así como con un MBA, trabajo en temás relacionados al medio ambiente, sostenibilidad ambiental y cambio climático, y tengo una gran pasión por el fitness y el bodybuilding, soy **atleta de fisicoculturismo**, compito en la categoría bikini fitness.



A woman with long dark hair, wearing a pink sports top with "BE RHINO" written on it, stands in a gym. She is smiling and has her hands on her hips. In the background, there are gym machines and a rack of dumbbells.

## ¿Qué te motivó a llevar una vida fitness?

Mi camino hacia una vida fitness comenzó hace 7 años, motivado por una situación difícil que estaba experimentando en ese momento. Siempre he sido una **persona atlética y deportista**. Desde temprana edad participé en actividades como ballet, karate y volleyball, incluso formé parte del equipo de volleyball de mi universidad. Sin embargo, al convertirme en madre a una edad temprana, a los 20 años, tuve que dejar de lado el deporte para enfocarme en mi hijo y en mi carrera universitaria y en trabajar para sacar adelante a mi hijo. A lo largo del tiempo, intenté varias veces adoptar un estilo de vida fitness, pero enfrenté numerosos fracasos y rápidamente perdía la motivación. No sabía por dónde empezar y, aunque iba al gimnasio, me limitaba a hacer cardio o clases de baile, evitando las pesas por falta de conocimiento y confianza.

Fue en medio de una situación difícil cuando decidí **transformar esa experiencia negativa en algo positivo**. Comencé a asistir regularmente a un gimnasio, recibiendo la guía y el apoyo adecuados. Aunque me quejaba constantemente durante los primeros seis meses, experimentando dolores musculares y ajustándome a una nueva dieta, nunca me rendí. Con el tiempo, empecé a notar los **beneficios del ejercicio en mi salud**, claridad mental, calidad del sueño y reducción de la ansiedad, además de los cambios físicos evidentes. Durante estos últimos 7 años, este viaje de **autodisciplina y determinación** se ha convertido en una actividad transformadora.

Más allá de los cambios físicos, lo que más valoro son las lecciones aprendidas en este proceso: **fortalecer mi mente, buscar la excelencia en todo lo que hago** y aplicar estos principios en otras áreas de mi vida, tanto personal como profesional. Agradezco a Dios cada día por permitirme seguir mi pasión.



## Algunos tips que pueden ayudar:



### 1. Incorporar a los hijos

Buscar actividades físicas que puedan **realizar juntos**, como caminar, andar en bicicleta o jugar en el parque.



### 2. Establecer una rutina

Encontrar esos momentos del día en los que puedas dedicarte un **tiempo para TI, para hacer ejercicio. La consistencia es clave para ver resultados.**



### 3. Priorizar la salud

Recordar que cuidar de ti misma no es egoísta, es una **inversión de bienestar** a largo plazo.



**RHINO**  
MERCH

 @berhino.gt





نیکی

# PADILLA

**“Soy una mujer  
felizmente casada  
y mamá...  
...apasionada por la  
nutrición  
y el fitness”**



## **¿Quién es Lisi Padilla?**

Soy una mujer felizmente casada y mamá de dos niños maravillosos, apasionada por la nutrición y el fitness. Amo cocinar y podría pasar todo el día preparando cosas diferentes. Soy bastante sociable, aunque me disfruto mucho pasar tiempo conmigo misma. Soy arriesgada, me gusta enfrentarme a cosas nuevas, aunque tenga miedo, prefiero intentar cualquier cosa, aunque falle, que no intentarlo. Soy bastante responsable y me estreso mucho cuando algo no me sale. Trato de siempre buscarle el lado positivo a las cosas. Me gusta aprender de los demás, soy una persona que constantemente está aprendiendo algo. Mi mayor motivación y motor son mis hijos y mi esposo. Aunque mi vida no es perfecta, me considero una persona bastante feliz, y lucho constantemente por estar agradecida por todo lo que tengo.



**¿Pensaste en algún momento que  
ya no podrías seguir tu vida fit?  
Al momento de ser mamá...**

La verdad es que no y realmente fue porque me sirvió de **motivación**. Me propuse de meta mostrarles a las personas que ser mamá no es motivo para no estar fit. Claro, mi vida fit se ve diferente que la de antes, pero eso es lo bonito de este estilo de vida, que puedes irlo cambiando a tus necesidades y siempre puedes encontrarlo algo que te funcione dependiendo en la etapa de vida en la que estes.





¿Lograste mejorar u obtener  
**mejores resultados**  
después de ser mamá?

¡De hecho, si! Nunca en la vida imagine estar más en forma con dos hijos que en mis 20s. En lo personal me gusta más como me veo ahorita que antes de tener hijos.

¿Qué actividades realizas  
**para mantener activa a tu familia?**

Todas las tardes saco a jugar a mis hijos y jugamos escondite, tenta o hacer carreritas. Es una manera de mantenerlos activos y cansarlos jaja. Fines de semana siempre buscamos con mi esposo llevarlos a juegos o hacer actividades que sean al aire libre.



## ¿Cómo inculcar el **ejercicio** y **alimentación saludable** en tu familia?

Creo fielmente en enseñar con el ejemplo. Las mamás no me dejaron mentir que nuestros hijos siempre quieren hacer lo que nosotras hacemos. Andan imitándonos contantemente y yo he utilizado eso para enseñarles a llevar un estilo de vida saludable. Preparo comida saludable para todos y todos comemos lo mismo.

Y con el ejercicio hago lo mismo, cuando entreno en casa ellos siempre quieren hacerlo conmigo entonces los involucro y les gusta tanto que ha llegado a pedirme que hagamos ejercicio juntos.

## ¿Recomiendas **estar activa** durante el embarazo?

100% SI! Hay demasiados **beneficios** de mantenerse activa durante el embarazo como:

1. Evitar el aumento excesivo
2. Reduce el riesgo de patologías asociadas con el embarazo (diabetes gestacional, hipertensión, preeclampsia, etc.)
3. Mejora la incontinencia
4. Reduce la aparición de varices y calambres
5. Ayuda a prepararte para el parto y post parto



# Preguntas Random

¿Netflix o cine?

**Netflix**

**Cine** ✓

¿Qué deporte le gusta a tu(s) hijo (s)?

**Futbol**

¿Real o Barça?

**Real**

**Barça** ✓

¿Música para hacer cardio?

**Pop, poprock,  
indie pop, electropop.**

Cheat meal favorito

**Papas fritas y doritos rojos**

¿Entrenar AM o PM?

**AM**

¿Cardio o peso?

**Peso**

Lugar favorito con la familia

**Disney**

¿Té o café?

**Café**

¿Tus hijos prefieren Marvel o DC?

**En mi casa  
todos somos fans de Marvel.**

**BE MORE**

**BE RHINO**

# Preguntas Random

¿Netflix o cine?

**Ninguna, siempre me quedo dormida.**

¿Qué deporte le gusta a tu(s) hijo (s)?

**Bici-cross, y ahora empecé con moto-cross.**

¿Real o Barça?

**Real**



**Barça**

¿Música para hacer cardio?

**La última preparación...fue rock alternativo en inglés, tipo Kings of Leon, The Stokes, the White Stripes...entre otros.**

Cheat meal favorito

**TACOS, siempre.**

¿Entrenar AM o PM?

**AM**

¿Peso o cardio?

**Pesas**

¿Té o café?

**Café**

¿Tus hijos prefieren Marvel o DC?

**Marvel**



# **¿QUÉ REGALAR A MAMÁ?**

Nunca fallan las rosas y los chocolates.



Pero te dejamos algunas opciones diferentes  
si quieres sorprender a esa súper mamá:

**Perfume.** Todos reconocemos el olor de mamá. Puede ser ese mismo perfume que has sentido en ella toda la vida, o puedes sorprenderla con nuevas fragancias.



**Servicio de spa y masaje.** Con esto no hay pierde.  
A todos nos gusta que nos apapachen y nos den tiempo  
en silencio y de relax.

Puede ser un masaje a domicilio o un día completo en un centro de spa.  
Con todo el estrés que seguramente carga y no te lo dice, te lo va a agradecer.



**Libros.** El conocimiento es poder. Por que no regalarle a mamá poder en un libro. Puede ser de algún tema que le guste, un libro que le enseñe algo nuevo, o una novela que le sirva de escape en sus ratos libres.



**Tecnología.** No es necesario que sea fanática de la tecnología para quedar bien con ella. Desde una tablet para leer y para ver sus series y películas preferidas, hasta un smartwatch para mantenerse activa y controlar su salud.



**Una reserva en restaurante.** No tiene que ser el más caro o exclusivo. Te aseguro que apreciará más estar compartiendo algo diferente contigo.



**Joyería.** El clásico collar o par de aretes que siempre adornan a nuestra mamá, no se puede fallar con un set nuevo para que pueda usarlo cuando la lleves a comer.

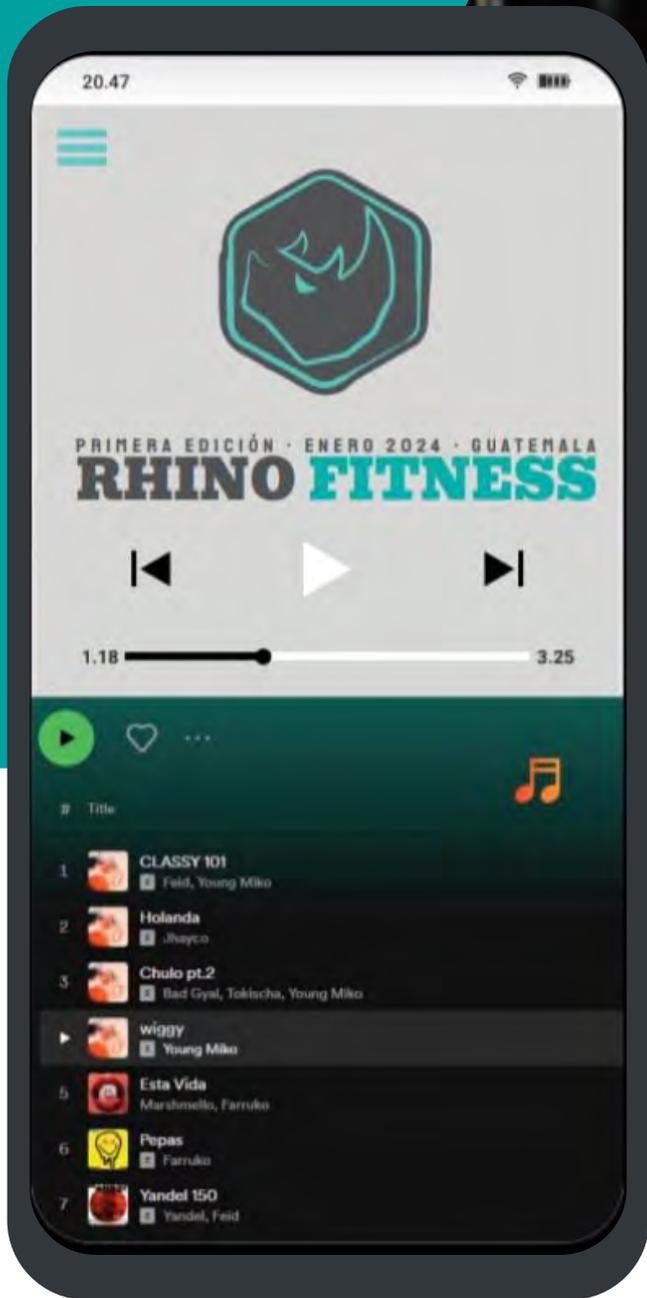


Sea lo que sea que decidas regalarle,  
estamos seguros que lo que más le gustará  
será verte y darte un abrazo,  
y escuchar tus palabras de gratitud  
por todo lo que ha hecho y sigue haciendo.



*¡Ve y sorprende a mamá!*

# PLAYLIST RHIN



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!

*Encuentra tu*



**RHINO**  
MERCH

*en todos los **Futeca Gym***



**FUTECA**  
GYM

Síguenos en redes como [@berhino.gt](https://www.instagram.com/berhino.gt)

***BE MORE***



***BE RHINO***