



6TA EDICIÓN • JUNIO 2024 • GUATEMALA

RHINO FITNESS

HABLEMOS DE
SUPLEMENTOS

¿NECESARIOS

O NO?

*Cheat meal
perfecto*

TE CONTAMOS
EN DONDE

BE MORE BE RHINO

BE MORE BE RHINO

SIN EXCUSAS

TIPS

PARA COMENZAR

¡YA!

CONSEJOS DE
SÚPER PAPÁS

TECNOLOGÍA

QUE HARÁ MÁS FÁCIL TU VIDA

EL PROTEIN
100% WHEY 502



Papá puede significar muchas cosas distintas para muchas personas. Para nosotros en Rhino significa apoyo, fortaleza, disciplina, instrucción y cuidado.

Aunque a veces es olvidado o dado por sentado, nosotros queremos celebrar, reconocer y agradecerte todo lo que haces en silencio. Por todas esas preocupaciones que disfrazas con una sonrisa y un “todo estará bien”. Por solucionar problemas que nunca nos enteramos y sufrir en silencio para no afectar a los tuyos.

También queremos celebrar al papá que a pesar de todos los retos y dificultades en la vida, ha logrado ser un ejemplo para los que lo rodean. Al papá que aun sin dormir o tener tiempo, consigue mejorarse para y por su familia.

A ti papá que nunca te das por vencido. A ti te dedicamos esta edición. Gracias por tu esfuerzo y por darnos seguridad.

De papá a papá: Feliz mes del padre!
Big Rhino

ÍNDICE

Estilo de vida	Pag.4
Beneficios del running	Pag.6
Tips para comenzar YA	Pag.8
Roly Alvarado	Pag.12
José Oliveros	Pag.18
Nutrición	Pag.26
Importancia de una buena nutrición	Pag.28
Conoce los suplementos Fitprotein 502	Pag.30
Ventajas de los suplementos deportivos	Pag.30
Tecnología	Pag.34
W&J Burguers para un buen cheat meal	Pag.39

ESTILO DE VIDA



EL CAMBIO

COMIENZA HOY



**EN RHINO HEMOS TENIDO
EL MISMO PROBLEMA QUE
TODOS ENCUENTRAN:**

¡EMPEZAR!

**EN ESTE CASO DECIDIMOS
EMPEZAR LA TAN POPULAR
TENDENCIA DE CORRER.**

En el equipo habemos personas que ya han corrido anteriormente, tenemos futbolistas que no corren grandes distancias y también personas que JAMÁS han corrido ni al baño.

¡Ahora muchos corrieron su primera media maratón y corren 5-10kms cada dos días!

Correr tiene muchísimos beneficios aparte de ser ejercicio cardiovascular que ayuda a mantener un cuerpo y corazón sano.





TE DEJAMOS UN LISTADO DE BENEFICIOS QUE EL EQUIPO VIVIÓ AL EMPEZAR ESTA AVENTURA EN EL MUNDO DEL RUNNING:



Nivel de estrés se redujo significativamente después de cada sesión.



La mitad de los corredores dijeron tener mayor enfoque y creatividad al trabajar, después de solo dos días de haber comenzado a correr.



Se mejoró la calidad y cantidad del sueño.



7 de 8 corredores aseguraron no sentirse inflamados después de comer, como usualmente lo hacían.



Sentimiento de empoderamiento. Muchos se sintieron mucho menos limitados al saber que ahora están dominando algo que no se creían capaces hace unas semanas atrás.



Reducción de tallas y peso. Desde 4 hasta 12 libras menos en 6 semanas de estar realizando este pequeño experimento interno.

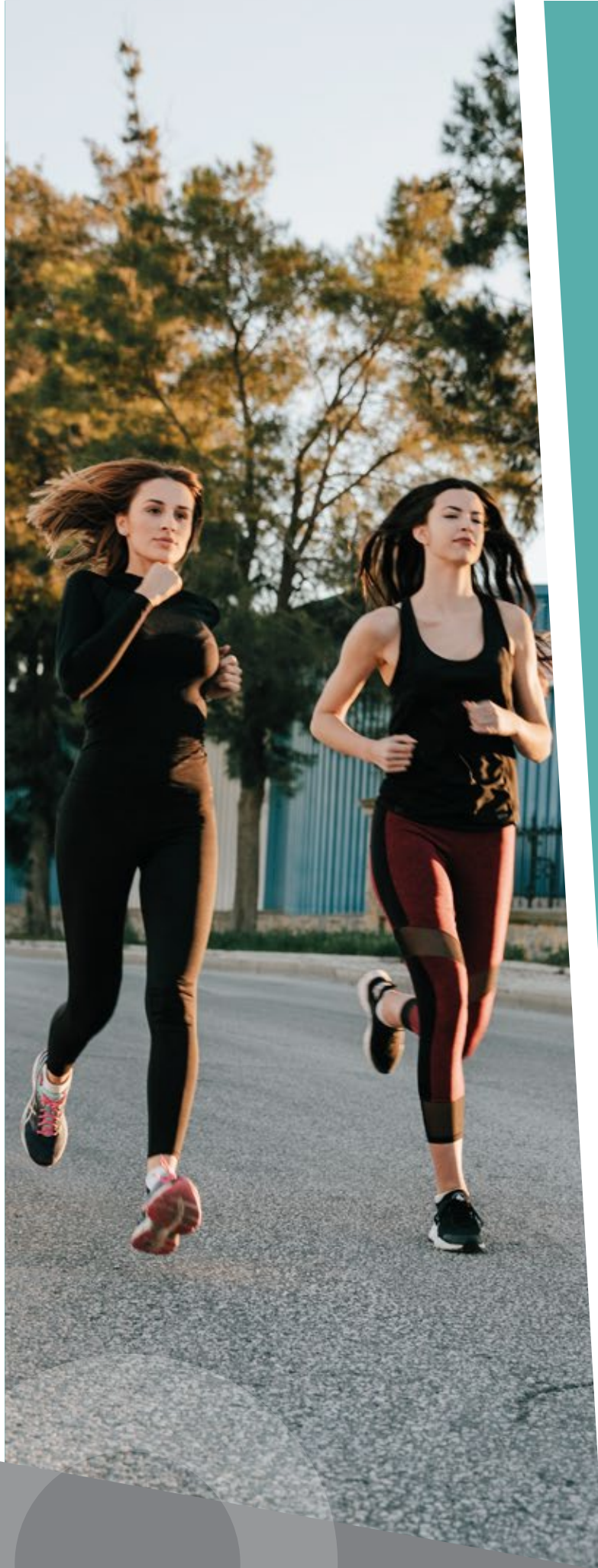


Todos estos beneficios suenan muy bien y todos queremos tenerlos, pero regresamos al mismo problema en el que nos vimos metidos todos nosotros al proponer esta idea: ¿cómo empiezo?

Si bien es cierto que todo empieza con una decisión, también somos fieles creyentes que hay muchas herramientas hoy en día que hacen que comenzar sea una tarea mucho más sencilla.

Te dejamos algunos tips para que decidas empezar a correr o empezar eso que siempre has querido y no te has animado a hacer:





DECIDE EN TU CABEZA Y HÁBLALO CON TU BOCA.

Empieza a comentarlo con tus amigos y familia, al hablarlo te estas comprometiendo de una manera más concreta.

BUSCA PERSONAS QUE YA ESTÁN HACIENDO LO QUE QUIERES.

En redes sociales hay miles de personas haciendo lo que tú ves como imposible. Ellos también empezaron de cero en algún momento y están dispuestos a compartir lecciones que te servirán a evitar lesiones y frustraciones.

EQUÍPATE PARA EMPEZAR.

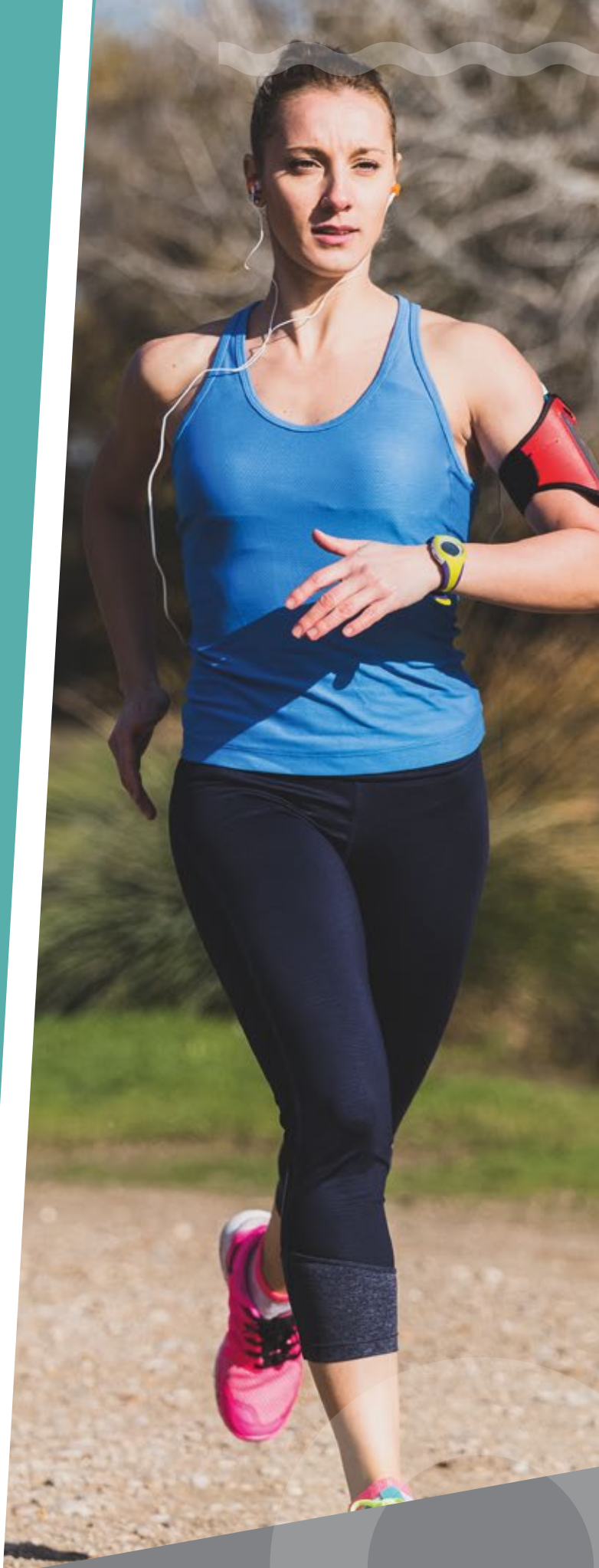
No es necesario gastar en los tenis más caros o los audífonos más nuevos. Empieza de manera básica y tu progreso ira exigiendo más y mejores cosas.

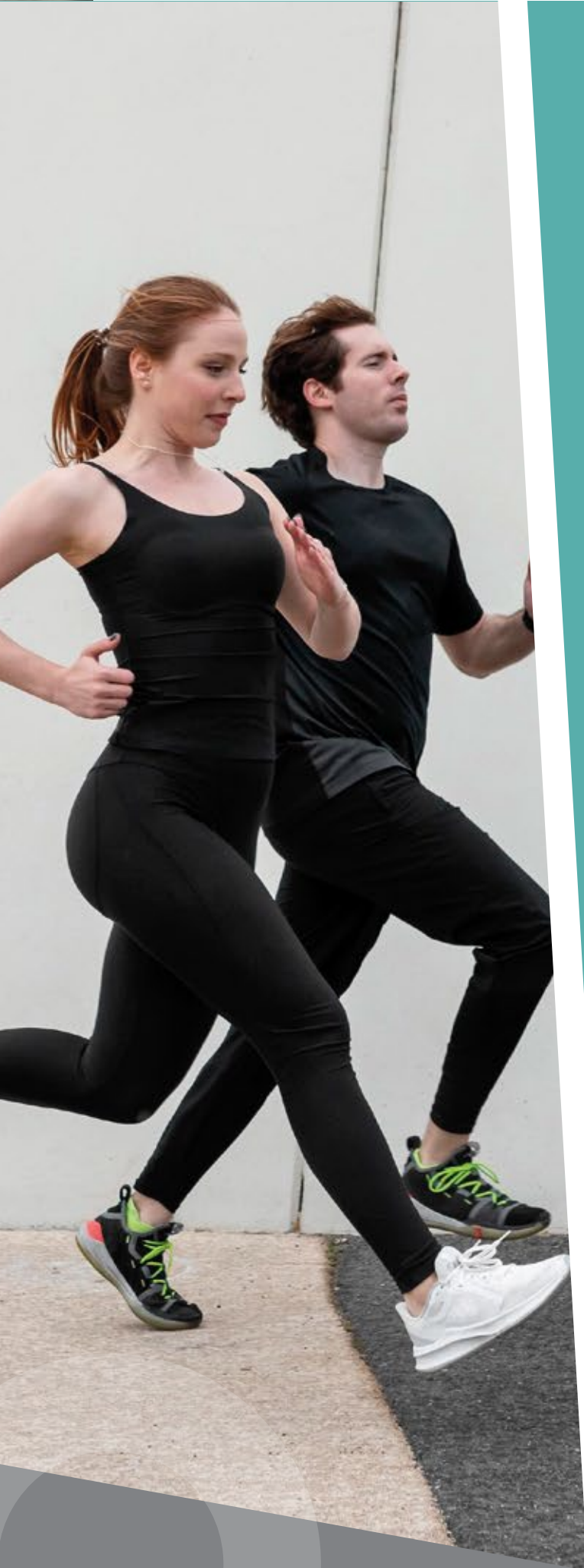
LLEVA UN CONTROL DE TU PROGRESO.

¡Ahora hay una aplicación en tu celular para todo! Ya sea que salgas a correr con tu reloj GPS o utilices tu celular para mapear y registrar tu entrenamiento y progreso, todo ayuda a poder comparar tus resultados y ver el progreso que tienes semana tras semana.

UTILIZA EL EJERCICIO COMO TIEMPO DE CRECIMIENTO Y RELAJACIÓN.

¡Escucha tu artista favorito mientras corres! Reproduce esa canción que siempre te saca una sonrisa y te da otro respiro. Escucha un audio libro o podcast que te ayudara a aprender algo nuevo mientras te distrae del ejercicio.





BUSCA PERSONAS QUE TENGAN UN OBJETIVO SIMILAR.

Ahora hay muchas personas empezando o mejorando. Al relacionarte con ellas te conviertes poco a poco en eso que ambas quieren ser. ¡Dime con quien andas y te diré cuanto corres!

¡SUPLEMENTOS! SÍ SÍ

Eso que te han dicho que no es necesario y que es por gusto, es muy importante. Sin suplementos no podríamos correr las distancias que ahora hacemos, las rodillas se hubieran dañado. Es necesario aprovechar la recuperación acelerada que te dan los suplementos. Sinmencionar que te ayudaran a evitar muchas lesiones y frustraciones.



Es bueno mencionar también que todo debe ir gradual.

Empieza corriendo 1km para conocer la respuesta de tu cuerpo y sube gradualmente las distancias o tiempos.

Empieza cargando 5lbs para saber si dominas el peso y que tu cuerpo sea quien te diga cuando y cuanto subir. El progreso requiere paciencia. Es un largo camino, disfrútalo.

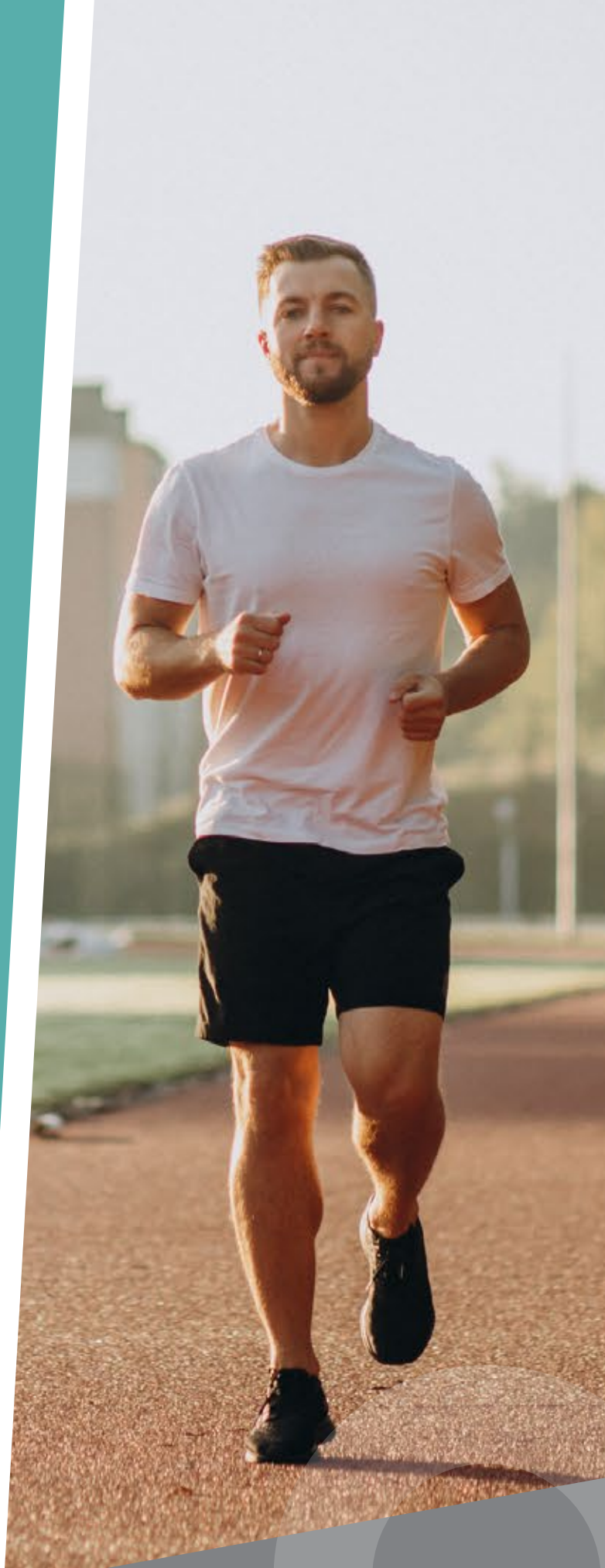
Deja el ego y orgullo en casa. Solo sirven para lesionar y avergonzar.

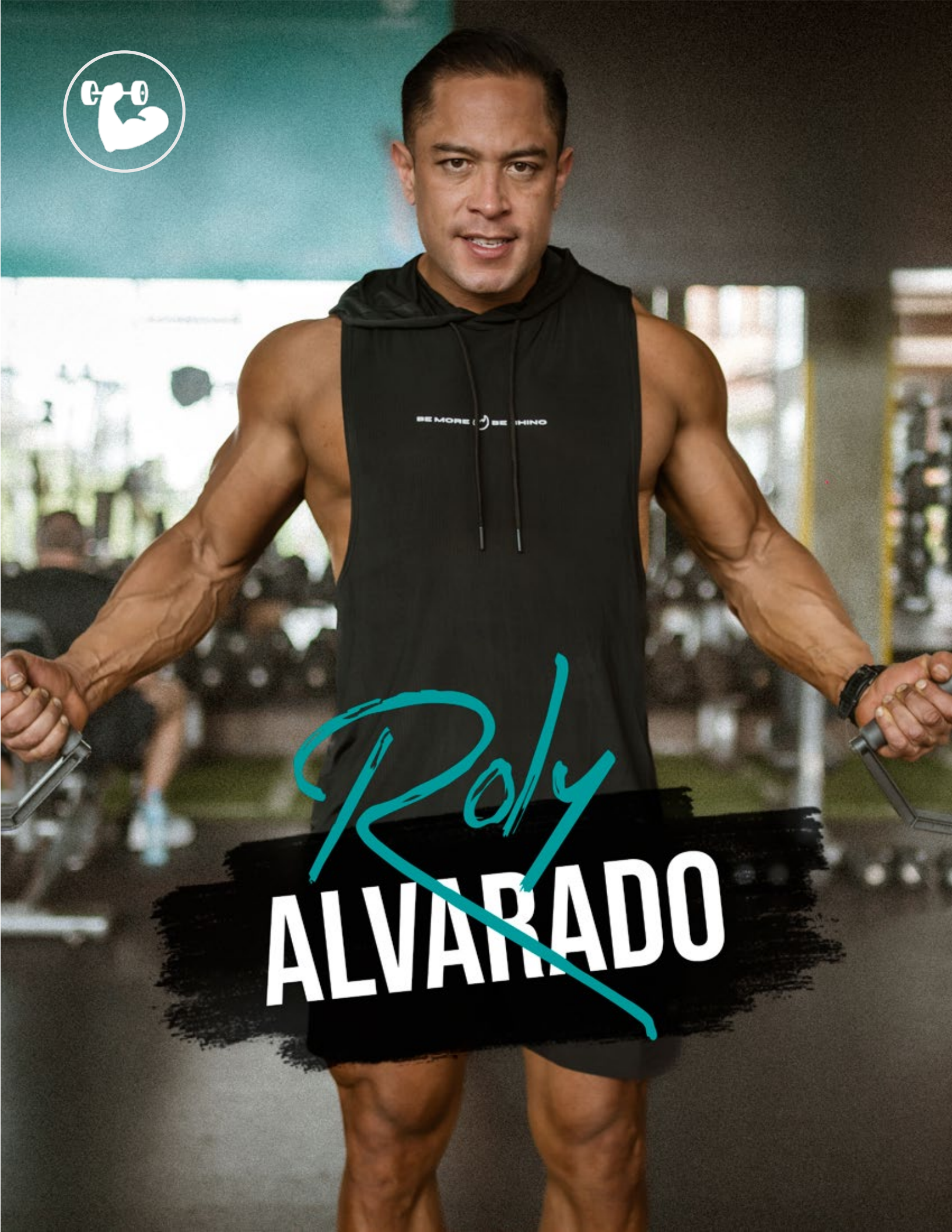
Bueno Rhin@, ya no hay excusa para empezar.

¡Ve y habla lo que quieres!

¡Busca compañeros Rhino para comenzar!

Escríbenos si necesitas ayuda con algo, estaremos muy felices de ayudarte y acompañarte en tu viaje hacia tu nueva y mejor vida.





BE MORE () BE NOTHING

Roly
ALVARADO



¿BREVEAMENTE, QUIÉN ERES?

Soy Rolando Alvarado pero todos me dicen Roly, tengo 38 años, soy deportista, hombre de familia y padre de 3 hijos.

¿CÓMO TE CAMBIÓ LA VIDA SER PAPÁ?

Automáticamente en pensar que ya no solo somos mi esposa y yo sino los planes cambian y tener responsabilidades distintas y otros tipos de metas.

¿QUÉ LIMITACIONES Y BENEFICIOS ENCONTRASTE AL CONVERTIRTE EN PAPÁ?

Beneficios, llevar una vida más ordenada en todo sentido y que siempre hay algo divertido que hacer con ellos. limitaciones, varias jajajaja por ejemplo a veces no se puede viajar, planificar o hacer algo en pareja tan fácilmente sin contar con los abuelos.



¿CÓMO EMPEZASTE TU VIDA EN EL FITNESS?

Siempre me gustaron los deportes, de hecho mi madre en la casa siempre nos apoyaban en alguno pero en la pre adolescencia fue época de ser glotón jajajaja y cuando me empezaron a gustar las chavas fijo eso tenía que cambiar y me metí al gym desde que iba al cole y empezó más este tema de querer ser mamado😂😂

¿CÓMO EQUILIBRAS TRABAJO, FAMILIA Y EL GIMNASIO?

Generalmente me levanto 5am, hago algo de cardio después de comer y bañarme, voy a hacer pesas luego me alisto para lo laboral y cargo conmigo mis comidas y trato de estar no tan tarde en casa para compartir con mi familia y acompañar a mis hijos a los deportes que practiquen las veces que se puede.

¿RECOMIENDAS TOMAR SUPLEMENTOS? ¿PORQUÉ?

Si, porque te hacen evolucionar y recuperarte de una mejor manera y dar un poco más de lo que puedes sin ellos.

¿QUÉ SUPLEMENTOS CONSUMES Y CUÁLES RECOMENDARÍAS PARA PRINCIPIANTES?

Lo primordial es un multivitaminico y durante entreno aminoácidos porque son los más funcionales y necesarios para tu desempeño deportivo, desarrollo físico y estar bien vitaminado para que tus entrenamientos sean óptimos. Luego vienen varios tipos de suplementos pero cada uno depende de tus propósitos y metas según tu deporte, edad y entrenamientos estos son los que recomiendo para principiantes, yo en lo personal tomo varios pero los que nunca dejo son vitaminas, aminos, proteína, creatina y glutamina.





¿QUÉ ACTIVIDADES TE GUSTA REALIZAR CON TU FAMILIA?

Deportivas, me encanta llevarlos a eventos de los deportes que practican, verlos competir o a ver ciertos eventos de deportes que no practiquen y no deportivas. Me encanta viajar con ellos y que salgamos a almorzar los 5 juntos (soy comelón) y allí es donde más disfrutamos de chistes, payasadas y donde más entramos en intimidad (en la mesa).

¿CONSEJO PARA TODOS LOS PAPÁS QUE AÚN NO SE ANIMAN A EMPEZAR?

Que no importa por donde quieran empezar, el tema es arrancar así sea por lo más básico o que deporte quieran practicar, el ejercicio es salud, calidad de vida, formación y disciplina para ti y tus hijos e incluso pueden comenzar haciéndolo juntos en pareja o con sus hijos.



¿QUÉ DEPORTE TE GUSTA?

Fisicultirismo y motos top

¿CARDIO ANTES O DESPUES DE PESO?

En ayunas o después de pesas

¿CHEAT MEAL FAVORITO?

Hamburguesa, parrilla y sushi de todo tipo (de todo jajaja)

¿PELÍCULA O SERIE QUE RECOMIENDES?

Películas old school, todas las de Roky, las de Arnold y la serie yellowstone

¿SUPLEMENTO INDISPENSABLE?

Multivitaminico

¿TIPO DE MÚSICA PARA ENTRENAR?

Cardio me gusta música cristiana (empezar el día así) y pesas me gusta house (electrónica)

QUÉ DÍA DISFRUTAS MÁS EN EL GIMNASIO? (DÍA DE PIERNA, DE PECHO, ETC?)

Piernas es el día que más me motiva y planifico hacer bien



BE MORE  BE FIERCER

José
OLIVEROS

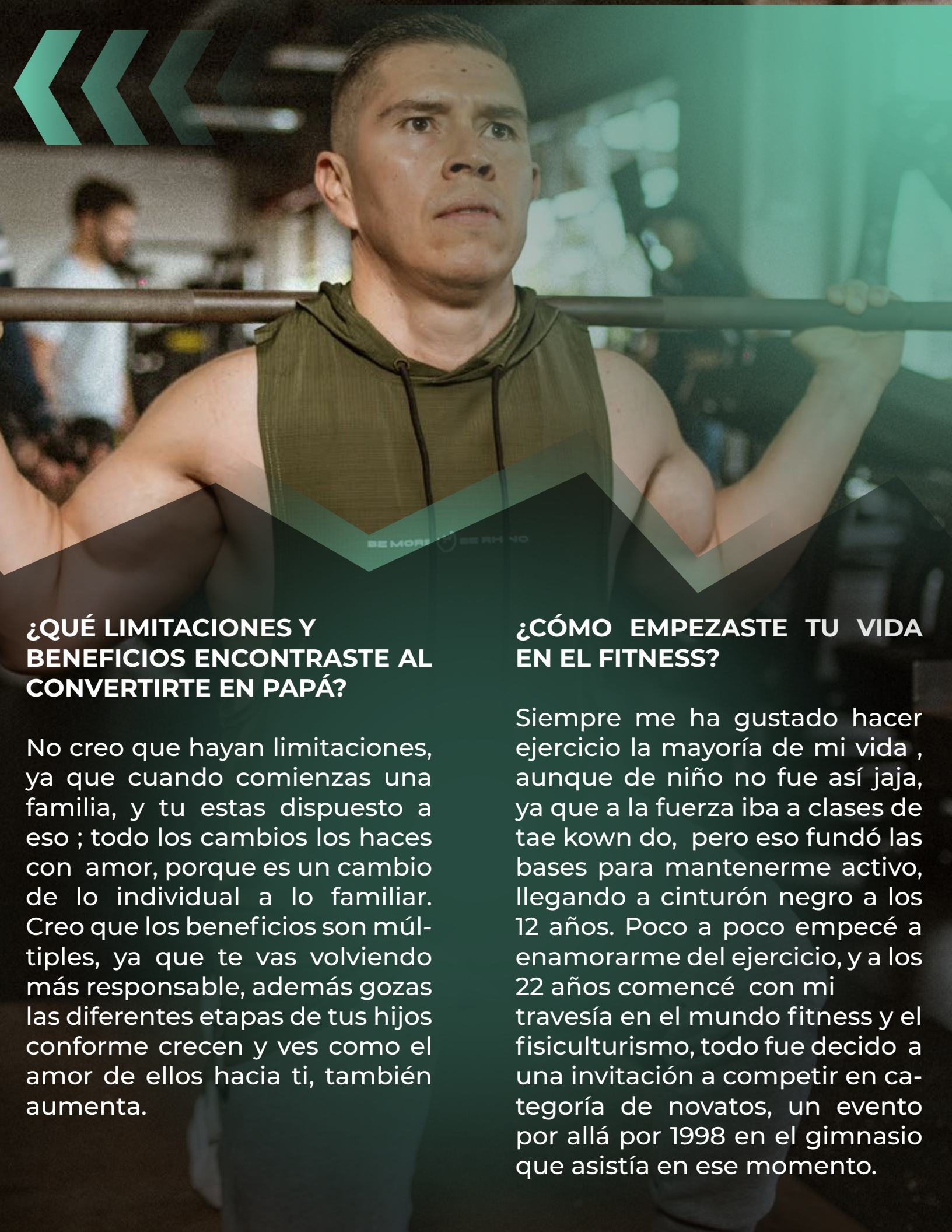


¿BREVEAMENTE, QUIÉN ERES?

Me llamo José Oliveros, soy esposo y padre de familia, de 2 adolescentes (17 años Marian), (15 Richi) y una nena de (10 años, Bella). Licenciado en administración de empresas, empresario, cofundador de Fitpro502 nutrition (suplementos deportivos). Soy atleta de fisiculturismo, me apasiona la vida fitness, he sido campeón nacional en esta disciplina en 3 ocasiones, seleccionado nacional y campeón centro americano.

¿CÓMO TE CAMBIÓ LA VIDA SER PAPÁ?

Ser padre es una experiencia única. No se puede saber, hasta que llegas a serlo. Ser padre me ha vuelto una persona más enfocado en el bienestar familiar, más que en lo individual, en el futuro de mis hijos, en el ejemplo y legado que quiero dejarles.



¿QUÉ LIMITACIONES Y BENEFICIOS ENCONTRASTE AL CONVERTIRTE EN PAPÁ?

No creo que hayan limitaciones, ya que cuando comienzas una familia, y tu estas dispuesto a eso ; todo los cambios los haces con amor, porque es un cambio de lo individual a lo familiar. Creo que los beneficios son múltiples, ya que te vas volviendo más responsable, además gozas las diferentes etapas de tus hijos conforme crecen y ves como el amor de ellos hacia ti, también aumenta.

¿CÓMO EMPEZASTE TU VIDA EN EL FITNESS?

Siempre me ha gustado hacer ejercicio la mayoría de mi vida , aunque de niño no fue así jaja, ya que a la fuerza iba a clases de tae kown do, pero eso fundó las bases para mantenerme activo, llegando a cinturón negro a los 12 años. Poco a poco empecé a enamorarme del ejercicio, y a los 22 años comencé con mi travesía en el mundo fitness y el fisiculturismo, todo fue decido a una invitación a competir en categoría de novatos, un evento por allá por 1998 en el gimnasio que asistía en ese momento.

¿CÓMO EQUILIBRAS TRABAJO, FAMILIA Y EL GIMNASIO?

Todo se basa en la organización de mi tiempo, la clave esta en levantarse temprano desde las 4:45 am, empezar el día con agradecimiento, un poco de meditación y luego gimnasio. El tiempo es el recurso más valioso y hay que aprender a administrarlo bien. Otra cosa que me ha ayudado, es la tecnología, ya que permite un mejor control y comunicación con nuestro equipo de trabajo, mientras tengo más tiempo para compartir con la familia.

¿RECOMIENDAS TOMAR SUPLEMENTOS? ¿PORQUÉ?

Por supuesto que si! Yo soy, de la idea que hay que aprovechar las ventajas de la suplementacion, para lograr los objetivos en menor plazo y al mismo tiempo facilitar mi vida! Ya que es más práctico y fácil!





¿QUÉ SUPLEMENTOS CONSUMES Y CUÁLES RECOMENDARÍAS PARA PRINCIPIANTES?

Como sabes, soy representante de Fitpro502 nutrition, por lo que uso y recomiendo esta marca de suplementos! Ya que además de ser de excelente calidad (todo es de importación🇺🇸), sus sabores son fuera de serie! Por lo que eso facilita su uso constante. Los que yo recomiendo, para principiantes son:

- ✔ Fitprotein502 (proteína en polvo)
- ✔ Creatina monohidratada en polvo
- ✔ Enerfit multivitamínico
- ✔ Thermofit hardcore pre-entreno (opcional).

¿QUÉ ACTIVIDADES TE GUSTA REALIZAR CON TU FAMILIA?

Somos una familia fitness! Jaja! Así es como nos dicen cuando nos ven en el gym! Ya qué los fines de semana, acostumbramos a ir todos al gimnasio! También nos gusta ir al cine, salir a comer también, lo disfrutamos bastante.

¿CONSEJO PARA TODOS LOS PAPÁS QUE AÚN NO SE ANIMAN A EMPEZAR?

Quiero invitar a todos los padres de familia, a que empiecen hacer ejercicio, aunque sea poco a poco, no necesariamente tiene que ser el gimnasio, puede ser cualquier actividad física de su preferencia, ya que los beneficios en salud mental y física, son abundantes! Les aconsejo que piensen a largo plazo, y se vean como quieren llegar a la 3ra edad! Pensar en eso te cambia la perspectiva! Ya qué no solo es cuestión de estética, sino que es más allá de eso! Es salud y bienestar, para una mejor calidad de vida.





¿QUÉ DEPORTE TE GUSTA?

Ver fut y hacer fisicoculturismo

**¿CARDIO ANTES O
DESPUES DE PESO?**

Antes

¿CHEAT MEAL FAVORITO?

Pizza

**¿PELÍCULA O SERIE QUE
RECOMIENDES?**

Película: efecto mariposa

**¿SUPLEMENTO
INDISPENSABLE?**

Fitprotein502 whey iso

**¿TIPO DE MÚSICA PARA
ENTRENAR?**

No acostumbro a escuchar
música mientras entreno pesas

**QUÉ DÍA DISFRUTAS MÁS EN EL
GIMNASIO? (DÍA DE PIERNA, DE
PECHO, ETC?)**

Día de hombro





LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA NUTRICIÓN

PARA UN MEJOR ESTILO DE
VIDA Y LAS VENTAJAS DE LOS
SUPLEMENTOS DEPORTIVOS

EN LA BÚSQUEDA DE UN MEJOR ESTILO DE VIDA

En la búsqueda de un mejor estilo de vida, la nutrición juega un papel fundamental.

Una dieta equilibrada y nutritiva no solo contribuye a la salud general, sino que también mejora el rendimiento físico, la recuperación y el bienestar mental.

A continuación, exploraremos la importancia de una buena nutrición y cómo los suplementos deportivos pueden complementar una dieta equilibrada para maximizar los beneficios para la salud y el rendimiento.



IMPORTANCIA DE UNA BUENA NUTRICIÓN

1. ENERGÍA Y RENDIMIENTO FÍSICO:

Los macronutrientes—carbohidratos, proteínas y grasas—proporcionan la energía necesaria para las actividades diarias y el ejercicio. Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el cuerpo, mientras que las proteínas son esenciales para la reparación y crecimiento muscular, y las grasas saludables apoyan funciones corporales clave.

2. RECUPERACIÓN Y CRECIMIENTO MUSCULAR:

Una ingesta adecuada de proteínas y otros nutrientes es crucial para la recuperación muscular post-entrenamiento. Los aminoácidos, los componentes básicos de las proteínas, ayudan a reparar los tejidos musculares dañados durante el ejercicio, promoviendo el crecimiento muscular y reduciendo el tiempo de recuperación.





3. SALUD MENTAL Y BIENESTAR:

Los nutrientes también juegan un papel vital en la función cerebral. Vitaminas del grupo B, ácidos grasos omega-3 y otros micronutrientes son esenciales para mantener la salud mental, mejorar el estado de ánimo y reducir el riesgo de enfermedades mentales.

4. SISTEMA INMUNOLÓGICO:

Una dieta rica en vitaminas y minerales fortalece el sistema inmunológico, ayudando al cuerpo a combatir infecciones y enfermedades. Nutrientes como la vitamina C, el zinc y el hierro son particularmente importantes para mantener una respuesta inmune robusta.

VENTAJAS DE LOS SUPLEMENTOS DEPORTIVOS

Aunque una dieta equilibrada es la base de una buena nutrición, los suplementos deportivos pueden ofrecer ventajas significativas, especialmente para quienes tienen objetivos específicos de rendimiento y recuperación.

1. PROTEÍNA EN POLVO (FITPROTEIN502)

La proteína en polvo es una fuente conveniente y rápida de proteínas de alta calidad, esencial para la reparación y crecimiento muscular. Es ideal para consumir después del ejercicio para maximizar la síntesis de proteínas musculares y acelerar la recuperación.



2. CREATINA MONOHIDRATADA EN POLVO

La creatina es uno de los suplementos más investigados y ha demostrado ser eficaz para mejorar la fuerza, la potencia y la masa muscular. Funciona aumentando los niveles de fosfocreatina en los músculos, lo que ayuda a producir energía rápidamente durante actividades de alta intensidad.

3. MULTIVITAMÍNICO EN TABLETAS (ENERFIT MULTIVITAMÍNICO)

Los multivitamínicos proporcionan una gama completa de vitaminas y minerales esenciales que pueden faltar en la dieta diaria. Estos suplementos ayudan a cubrir posibles deficiencias nutricionales, asegurando que el cuerpo tenga todos los nutrientes necesarios para funcionar de manera óptima.



4. PRE-ENTRENO EN POLVO (THERMOFIT HARDCORE PRE-ENTRENO)

Este tipo de suplemento es opcional y depende de las necesidades individuales. Los pre-entrenos están formulados para aumentar la energía, la concentración y el rendimiento durante el ejercicio. Contienen ingredientes como cafeína, beta-alanina y otros compuestos que mejoran la resistencia y la intensidad del entrenamiento.

5. AMINOÁCIDOS CON BCAAS (THERMOFIT PUMP)

Los aminoácidos de cadena ramificada (BCAAs) son esenciales para la síntesis de proteínas y la recuperación muscular. Los BCAAs pueden reducir la fatiga muscular, disminuir el dolor post-entrenamiento y prevenir la pérdida de masa muscular durante períodos de restricción calórica o entrenamiento intenso.



6. FITSLIM TABLETAS

Para las personas que están buscando bajar de peso de una manera más efectiva, se recomienda tomar un inhibidor del apetito, diurético natural y acelerador del metabolismo, ya que este ayuda a poder mantener un regimen alimenticio de una manera más eficaz y segura, por lo que incorporar este tipo de suplementos, es clave, si la persona busca bajar de peso.



CONCLUSIÓN

Una buena nutrición es la base de un estilo de vida saludable y activo. Mientras que una dieta equilibrada proporciona la mayoría de los nutrientes necesarios, los suplementos deportivos pueden ser una herramienta valiosa para aquellos que buscan mejorar su rendimiento físico, acelerar la recuperación y alcanzar sus objetivos de salud y fitness. Al incorporar suplementos como FitProtein502, creatina monohidratada, Enerfit multivitamínico, ThermoFit Hardcore pre-entreno y ThermoFit Pump, Fitslim tabletas, es posible optimizar los resultados y mantener un estilo de vida vigoroso y saludable. Siempre es recomendable consultar con un profesional de la salud antes de iniciar cualquier régimen de suplementación para asegurarse de que es adecuado para sus necesidades individuales.

**PARA MÁS INFORMACIÓN NOS PUEDES SEGUIR EN
NUESTRAS REDES SOCIALES COMO
@FITPROTEIN502.GT Y @FITPRO502NUTRITION**



TECNOLOGÍA

LO QUE ESCUCHAMOS NOS FORMA.

Lo que metemos a nuestro cerebro por medio de los oídos tiene un gran peso en cómo pensamos, actuamos y las decisiones que tomamos.

En esta vida en la que tenemos que ser “multitasking” a veces cocinamos o trabajamos mientras escuchamos nuestra música favorita o el audiolibro que no nos alcanza el tiempo a sentarnos a leer.

Con las mil cosas que tenemos que hacer, escuchar algo para amenizar o aprender algo no debería ser tan difícil.

Es por eso que te traemos nuestras sugerencias en bocinas “inteligentes” que pueden hacer que cocines o realices tus tareas en casa, escuchando lo que quiere sin tanta complicación.

Basamos nuestras sugerencias en tres aspectos:

- Facilidad de Conexión
- Calidad de Sonido
- Asistencia inteligente



ECHO DOT DE AMAZON:

Excelente sonido y claridad para una bocina tan pequeña.

Un aspecto que nos gustó mucho de esta opción es la de poder apagar los micrófonos manualmente y así asegurarnos que nadie escucha nuestras conversaciones privadas.



CONEXIÓN CON PLATAFORMAS DE AUDIO



CONEXIÓN CON MÁS ECHO DOTS PARA MEJOR ALCANCE Y SONIDO.



CONEXIÓN CON TUS DISPOSITIVOS INTELIGENTES DEL HOGAR



COMANDOS DE VOZ BÁSICOS.



GOOGLE NEST AUDIO:

Encontramos muy buena claridad aun cuando el volumen estaba casi al 100%. Sin distorsión y con bajos muy profundos.

También cuenta con la opción de apagar manualmente el micrófono para mayor privacidad. Si quisieras una opción muchísimo más barata, también te recomendamos el Google

Nest Mini. Básicamente ofrece las mismas características, sacrificando un poco el nivel del volumen y sacrificando mucho lo profundo de los bajos.



**CONEXIÓN CON
PLATAFORMAS DE
AUDIO Y NOTICIAS.**



**CONEXIÓN CON OTRO
DISPOSITIVO NEST AUDIO.**



**CONEXIÓN CON
DISPOSITIVOS
INTELIGENTES DEL HOGAR.**



**COMANDOS DE VOZ MÁS
AMPLIOS POR TENER
EL SISTEMA DE GOOGLE.**



APPLE HOMEPOD:

Si tienes iPhone o te manejas con el ecosistema de Apple, esta es sin duda tu mejor opción. Si bien, con las otras opciones anteriores si puedes conectar tu iPhone, lo que te ofrece esta opción nativa de Apple es único para tu dispositivo.

El sonido simplemente no tiene comparación. Un equilibrio perfecto entre la claridad del sonido y los bajos fuertes, pero sin distorsión. Basta con tocar tu iPhone a la bocina para reproducir lo que quieres. O bien puedes hablar con Siri para pedirle que agregue recordatorios o configure algo en tu ecosistema.

Nos hubiera gustado tener una manera manual de apagar el micrófono, pero puedes pedirle al dispositivo que deje de escuchar.

Al igual que Google, ofrece una opción mini que es mucho más barata y ofrece básicamente lo mismo, siempre sacrificando el nivel del sonido, mas no la calidad.

Al conectar más dispositivos HomePod en tu hogar, puedes acceder a más funciones como sonido Estéreo y puedes utilizarlo como intercomunicador desde cualquier parte con tu iPhone.



CONEXIÓN CON PLATAFORMAS DE AUDIO



CONEXIÓN CON MÁS DISPOSITIVOS HOMEPOD.



CONEXIÓN CON DISPOSITIVOS INTELIGENTES DEL HOGAR.



COMANDOS DE VOZ Y SINCRONIZACIÓN ENTRE TODOS TUS DISPOSITIVOS APPLE.



CHEAT MEAL

W&J BURGUERS EN EL CORAZÓN DE LA CIUDAD

Un pequeño restaurante se ha convertido en un santuario para los amantes de las hamburguesas artesanales. Este lugar no es solo un sitio para comer, sino una experiencia culinaria que celebra la dedicación y el amor por la comida bien hecha. Cada hamburguesa se prepara con ingredientes de primera calidad: pan de masa madre, carne 100% natural con una proporción perfecta de 70% proteína y 30% grasa, y vegetales frescos que aportan un crujido y sabor incomparables.



Aquí, la atención al detalle es primordial. Desde el momento en que el pan se amasa y fermenta, hasta que la carne se selecciona y se cocina a la perfección, cada paso refleja una pasión por la excelencia. Los vegetales, seleccionados cuidadosamente por su frescura y sabor, complementan la jugosa carne, creando una armonía de texturas y sabores que deleita a cada bocado.



ESTE ENFOQUE ARTESANAL NO SOLO RESALTA EL COMPROMISO CON LA CALIDAD, SINO TAMBIÉN CON LA AUTENTICIDAD.



Cada ingrediente cuenta una historia y cada hamburguesa es una obra maestra hecha con amor, garantizando una experiencia gastronómica que va más allá de lo ordinario. En este restaurante, la comida rápida se redefine y eleva, convirtiéndose en una celebración de lo auténtico y lo delicioso.



Historia En noviembre del 2020, Walter y Julio deciden emprender un camino y es abrir una venta de comida en un espacio reducido iniciaron con wraps, baguette, quesadillas y hamburguesas, con el paso de los meses se dan cuenta de la necesidad de buenas hamburguesas ya que las de comida rápida son muy industriales y deciden impulsar sus hamburguesas ya que tenían una combinación ideal entre Pan, carne y sus ingredientes de calidad, trayendo sus hamburguesas artesanales de pan de masa madre, y carne 100 % de res, con proporción 70% de proteína y 30% de grasa lo que las hacía ni tan secas ni tan grasosas todo un hit.

EN EL 2022 FUERON PARTICIPANTES DE LA TOP BURGUERS CHALLENGE

Donde participaron más de 30 restaurantes de la ciudad capital y Antigua Guatemala, participaron en la categoría junior en la cual quedaron en PRIMER LUGAR con MONSTER CHEESE.

El lugar donde se situaban era tan pequeño que se dieron a la necesidad de poner mesas en La banqueta, ya que la banqueta era grande, colocaron 2 toldos y mesas para los clientes, con el lanzamiento de la big monster cheese, el éxito fue cada vez más grande que tuvieron la necesidad De migrar a un lugar más grande donde la capacidad era de más o menos 25 personas, en el 2024 cuentan con un espacio para más o menos 50 personas, con un equipo que les ayudan a poder preparar las mejores hamburguesas de zona 1.



Actualmente cuentan con un menú de más de 10 hamburguesas, baguette, wraps, quesadilla y su último lanzamiento MONSTER DOG de salchicha de res.

Su comida es usada como carga proteica por la cantidad de proteína que contiene y usualmente como cheat meal.





DELIVERY A LA CIUDAD CAPITAL
WHATSAPP 53880818



WWW.FACEBOOK.COM/WJBURGUERS/



WWW.INSTAGRAM.COM/WYJBURGERS/



WWW.TIKTOK.COM/@WJBURGUERS/



[HTTPS://WJ-BURGERS.OLAClick.NET/?FBCLID=-PAZXH0BGNHZW0CM-TEAAAZSWWC1T8SJHWUF0T3_TSU2B_AM_AS5HV2Y9-RJQ4SYDSWBHK-UZBSVAQQ_AEM_AUM2N-SION6GVEVAFL06L4AT-RCVEK9P4MFPB3K8AI1AN6LGBXMG4W5X6XH4KPL0I_IVBM_JNEQRTQKTJYNCP EF4](https://WJ-BURGERS.OLAClick.NET/?FBCLID=-PAZXH0BGNHZW0CM-TEAAAZSWWC1T8SJHWUF0T3_TSU2B_AM_AS5HV2Y9-RJQ4SYDSWBHK-UZBSVAQQ_AEM_AUM2N-SION6GVEVAFL06L4AT-RCVEK9P4MFPB3K8AI1AN6LGBXMG4W5X6XH4KPL0I_IVBM_JNEQRTQKTJYNCP EF4)

HAZ CLICK

EN CADA LINK Y CONOCE MÁS DE WYJ BURGERS

**VISÍTANOS EN ESTE MES DEL
PADRE Y AL PRESENTAR**

RHINO FITNESS
MAGAZINE

TENDRÁS



PAPÁS Y BEBIDA

GRATIS

**EN LA COMPRA DE
CUALQUIER HAMBURGUESA**



BE MORE  **BE RHINO**