



7MA EDICIÓN • JULIO 2024 • GUATEMALA

RHINO FITNESS

Ejercicios

PARA FORTALECER

EL ÁREA ABDOMINAL



10

CLAVES

PARA PERDER DE

PESO

**total
health**
AWARDS 2024

SALUD MENTAL

Y FÍSICA



Empezamos el Segundo semestre del año. Espero que tus metas sigan intactas y estes más cerca que cuando comenzamos de completarlas. Quiero recordarte que no buscamos una racha intachable ni hacer las cosas a la perfección.

Las excusas no son buenas, pero recordá que estas en un proceso en el que te convertís en una nueva persona. Los procesos no siempre son lineales y está bien que a veces existan bajones o caídas.

No importa si fallaste con la dieta un día o si faltaste al gimnasio, mañana siempre será un excelente día para retomar esa nueva identidad que estas forjando.

Ánimo, los días duros son normales...es más, son necesarios para poder apreciar el resultado cuando lo obtengas.

Sea un resultado físico, emocional, académico, familiar, etc., no se puede valorar esos logros sin el proceso de disciplina, constancia y sacrificio.

Animo Rhin@! ¡Ya vamos mas cerca!

Big Rhino

ÍNDICE

La Importancia del Ejercicio en Nuestra Salud Mental	Pag.4
Ejercicios Para Fortalecer tu Área Abdominal	Pag.10
Tefi Claverie	Pag.16
Denis Pinto	Pag.27
Conoce Total Health Awards	Pag.37
Nutrición	Pag.42
10 Claves Para Perder Peso y No Recuperarlo	Pag.43
Tecnología	Pag.46



SALUD

LA IMPORTANCIA DEL
EJERCICIO EN
NUESTRA SALUD
MENTAL

「LA SALUD MENTAL」



Es un componente esencial del bienestar general. En un mundo cada vez más acelerado y estresante, mantener una buena salud mental se ha convertido en una prioridad.

El ejercicio físico no solo beneficia nuestro cuerpo, sino que también tiene un impacto significativo en nuestra mente. Este artículo explorará cómo la actividad física puede mejorar la salud mental y proporcionar herramientas prácticas para integrar el ejercicio en nuestras vidas diarias.





BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DEL EJERCICIO



REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD:

El ejercicio ayuda a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y aumenta la producción de endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad. Actividades como correr, nadar o practicar yoga pueden ser muy efectivas para liberar tensiones acumuladas.

MEJORA DEL ESTADO DE ÁNIMO Y REDUCCIÓN DE LA DEPRESSION:

La actividad física regular puede ser tan efectiva como los medicamentos antidepresivos para algunas personas con depresión. El ejercicio estimula la liberación de dopamina y serotonina, neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo.

AUMENTO DE LA AUTOESTIMA Y LA AUTOCONFIANZA:

El logro de metas físicas, como correr una cierta distancia o levantar un peso específico, puede aumentar la autoestima y la autoconfianza. Además, la mejora en la apariencia física también contribuye a una imagen corporal más positiva.

MEJORA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO:

El ejercicio regular puede ayudar a regular los patrones de sueño, haciendo que sea más fácil conciliar el sueño y disfrutar de un descanso más profundo y reparador.

TIPOS DE EJERCICIOS

Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL



CARDIOVASCULAR

Actividades como correr, ciclismo y natación son excelentes para reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo. Estos ejercicios aumentan el ritmo cardíaco y liberan endorfinas, ayudando a reducir los niveles de estrés y ansiedad.



ENTRENAMIENTO DE FUERZA

El levantamiento de pesas y el entrenamiento de resistencia no solo fortalecen los músculos, sino que también pueden mejorar la autoconfianza y reducir los síntomas de ansiedad y depresión.



ACTIVIDADES MENTE-CUERPO

El yoga y el pilates combinan el movimiento físico con técnicas de respiración y meditación, promoviendo la relajación y la reducción del estrés.



EJERCICIO EN GRUPO VS. EJERCICIO EN SOLITARIO

El ejercicio en grupo puede ofrecer beneficios adicionales como el apoyo social y la motivación. Las clases de fitness grupales o los equipos deportivos pueden ser una excelente manera de mejorar





CONSEJOS PRÁCTICOS

CÓMO EMPEZAR UNA RUTINA DE EJERCICIO PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL:

Comienza con metas pequeñas y alcanzables. Encuentra una actividad que disfrutes y que se ajuste a tu horario. Incluso una caminata diaria de 30 minutos puede marcar una gran diferencia.

ESTRATEGIAS PARA MANTE- NER LA MOTIVACIÓN:

Establece metas a corto y largo plazo. Mantén un diario de ejercicio para seguir tu progreso. Encuentra un compañero de entrenamiento o únete a una clase grupal para mantener la motivación alta.

RECOMENDACIONES PARA COMBINAR DIFERENTES TIPOS DE EJERCICIO

Integra ejercicios cardiovasculares, de fuerza y mente-cuerpo en tu rutina semanal. Esto no solo mantiene las cosas interesantes, sino que también proporciona una gama completa de beneficios para la salud mental.



LA CIENCIA RESPALDA ESTOS BENEFICIOS

Mostrando cómo el ejercicio influye positivamente en la química del cerebro, aumentando la producción de neurotransmisores que promueven la felicidad y la relajación. Además, diferentes tipos de ejercicio, desde el cardiovascular hasta el entrenamiento de fuerza y las actividades mente-cuerpo, ofrecen diversos enfoques para mejorar la salud mental, permitiendo que cada individuo encuentre lo que mejor se adapte a sus necesidades y preferencias.

Para empezar no es necesario embarcarse en rutinas intensas; incluso pequeños cambios, como una caminata diaria, pueden marcar una diferencia significativa. La clave es la consistencia y la combinación de diferentes tipos de ejercicio para mantener la motivación y los beneficios completos..



PARA CONCLUIR

Debemos saber el vínculo entre la salud mental y el ejercicio es innegable. A través de la actividad física, no solo fortalecemos nuestro cuerpo, sino también nuestra mente. Los beneficios psicológicos del ejercicio, como la reducción del estrés, la mejora del estado de ánimo, el aumento de la autoestima y la calidad del sueño, son vitales para nuestro bienestar general.

En resumen integrar el ejercicio en tu vida diaria es una herramienta poderosa para mejorar tanto la salud mental como la física. Cada paso que des hacia una vida más activa es un paso hacia un bienestar más completo. Recuerda que no estás solo en este camino, para eso creamos este espacio para que puedas tomar ese primer paso hoy mismo y juntos podamos caminar hacia una mejor salud mental y física.





Estilo de Vida

**EJERCICIOS PARA FORTALECER
TU ÁREA ABDOMINAL O CORE**

¿CUÁLES SON LOS 5 MEJORES EJERCICIOS BÁSICOS EN MI RUTINA QUE ME HAN PERMITIDO FORTALECER EL ÁREA ABDOMINAL Y REDUCIR MEDIDAS?

O dicho de otra manera, ¿Conoces los ejercicios de Williams que ayudan a disminuir el dolor de espalda baja y a su vez fortalecer músculos del área abdominal? Hablemos de éstos ejercicios:



1

CRUNCH O SENTADO PARCIALMENTE:

Inclinación de la pelvis, flexionando la cabeza y hombros del suelo, repitiendo y regresando a la posición inicial.



2

RODILLAS AL PECHO:

Acostado con las rodillas dobladas y los pies planos sobre el piso, lentamente llevar rodilla en dirección hacia el hombro, bajar rodilla y repetir con la otra.



3

PUENTE GLÚTEO:

Inclinación de la pelvis, flexionando la cabeza y hombros del suelo, repitiendo y regresando a la posición inicial.



4

ESTIRAMIENTO CON POSICIÓN GENUPECTORAL:

Posición de rodillas, sentado sobre los talones con los brazos estirados hacia adelante, se toma aire por la nariz, se suelta el aire y se lleva el cuerpo hacia atrás dejando los brazos estirados; sin levantar los glúteos de los talones.



5

DORSALES:

Posición boca abajo y los brazos hacia atrás, se levantan los brazos y codos del suelo, mantener posición y regresar.



Si quieres conocer más rutinas de ejercicio, sigue nuestras redes sociales para más contenido educativo.



@fernandacanonutricion
@fit40program

ESCANEA EL CÓDIGO

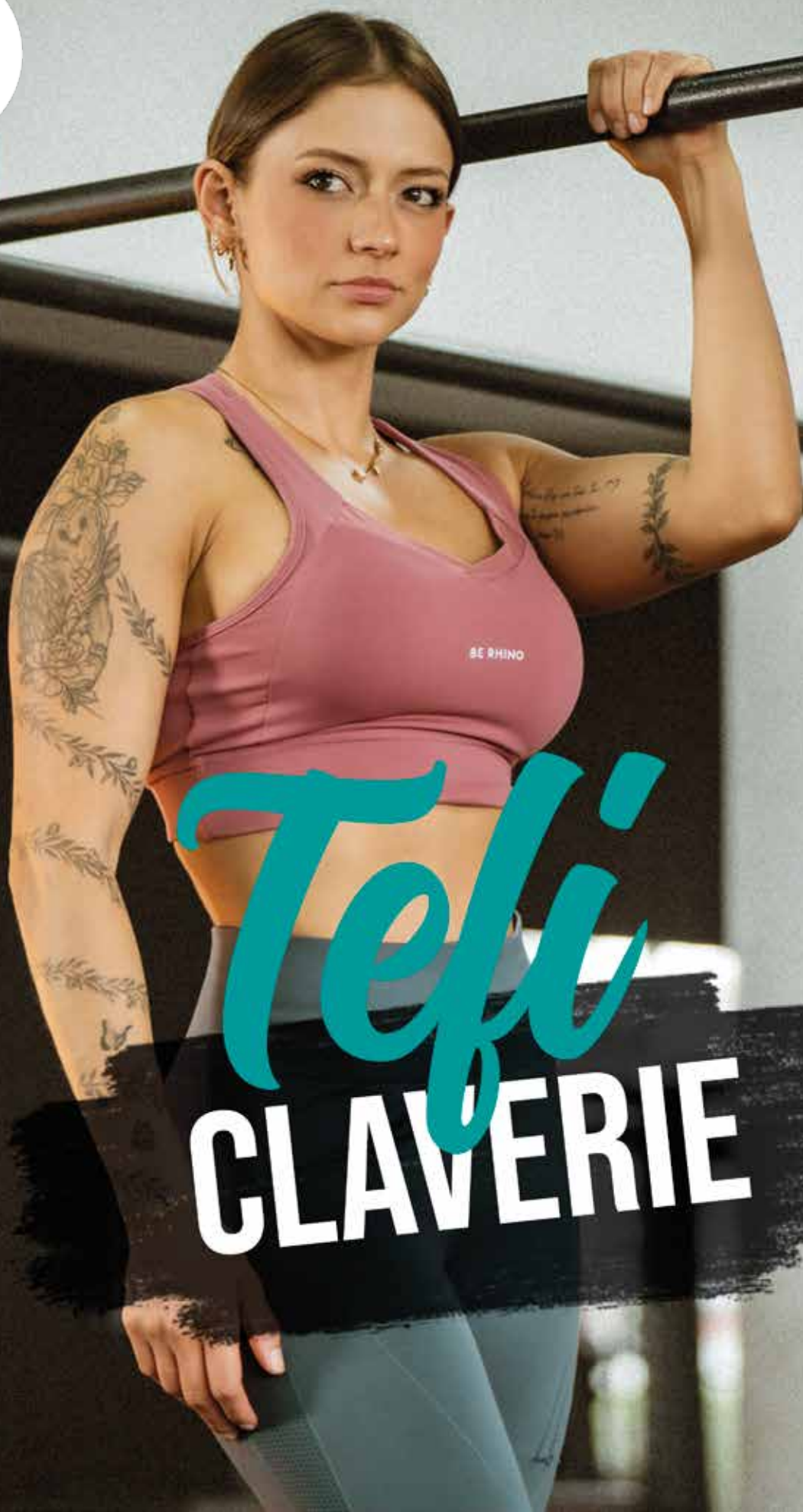


Te hemos preparado un video con la rutina completa, te ayudará a mantener el control posturas pélvico, a mejorar también la fuerza, movilidad y control pélvico, es decir resistencia, coordinación y equilibrio.

Idealmente que los realices por 15 minutos todos los días antes de cualquier entrenamiento.



O ingresa a link: <https://rhinofitness.com.gt/rutina>

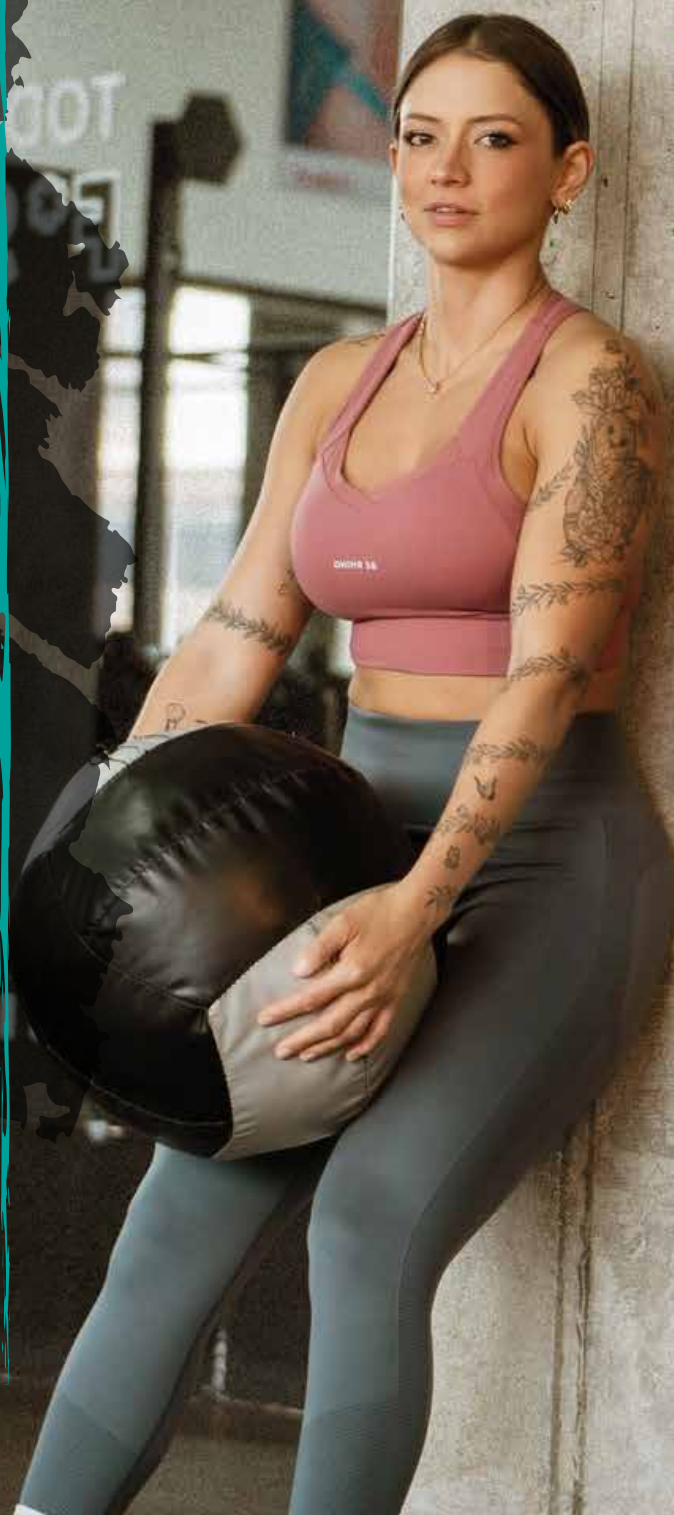


Tefi
CLAVIERIE

¿CÓMO COMENZASTE EN EL MUNDO DEL FITNESS Y QUÉ TE MOTIVÓ A SEGUIR ESTE CAMINO?

Desde adolescente he admirado a mi mamá por su disciplina y su físico pero en ese entonces no estaba comprometida con lo que conlleva este estilo de vida. Era demasiado inconstante, me daba atracones, a veces no comía, hacía ejercicio en exceso y otras veces no hacía nada y me volvía sedentaria. Por tanto descontrol mi cuerpo colapsó y me tuvieron que hospitalizar, se me paralizó todo el sistema digestivo y mi estómago se inflamó demasiado. Cuando salí poco a poco me fui recuperando y en ese proceso me di cuenta que no quería retroceder, que valía más mi salud física y mental.

Entonces empecé de lleno en este mundo fitness por mi y para motivar a cualquier otra persona que haya pasado o esté pasando lo mismo que yo. Luego conocí las competencias de físicoculturismo y me enamoré, es muy distinto a un lifestyle porque te preparas para una fecha en específico por cierta cantidad de meses, es una rutina bastante pesada y una alimentación muy específica. Es un deporte caro, sacrificado y de mucha disciplina pero me encantan esos retos.





¿CUÁL ES TU RUTINA DE ENTRENAMIENTO TÍPICA? ¿CÓMO LA ADAPTAS SEGÚN TUS OBJETIVOS?

Como soy mamá a veces me toca varear, no siempre voy a la misma hora ni logro entrenar la rutina completa pero si trato de respetar los músculos que más quiero fortalecer. Mi objetivo siempre ha sido crecer pierna y glúteo (mi categoría en competencias es eso, Wellness) por lo que entreno 3 veces por semana este músculo y distribuyo el tren superior en los 5 días de la semana.

Otros músculos que no pueden faltar en mi rutina porque me encantan son espalda y bíceps. Por ejemplo Lunes: cuádriceps y pecho, Martes: espalda y bíceps, Miércoles: glúteo y tríceps, Jueves: hombro y abdomen y Viernes: pierna completa Todos los días 15 minutos de cardio.

¿CUÁLES SON TUS EJERCICIOS FAVORITOS PARA DESARROLLAR FUERZA Y DEFINICIÓN MUSCULAR?

Definitivamente el tren inferior Completo y no hay nada más lindo que una espalda bien marcada. En tren inferior no puede faltar Hip Thrust, búlgaras, patada en polea, Hack o Press, extensiones y peso muerto. Hay otras pero estas siento que son las Must. Para la espalda pullover, jalones al pecho abierto, remo y facepull polea. Con eso y un buen peso ya sacas un entreno fuerte.

¿CÓMO MANEJAS TU DIETA Y NUTRICIÓN PARA OPTIMIZAR TU RENDIMIENTO Y RECUPERACIÓN?

Lo entendí tarde pero dependiendo sus objetivos asesorarse con una nutricionista para saber las porciones exactas a comer. En mi caso yo no quiero adelgazar yo quiero crecer masa muscular entonces mis porciones de carbs abarcan la mayor parte de mis calorías diarias, luego el pollo, vegetales y de último grasas saludables. Alguien que quiere adelgazar no puede hacerlo así, debe consumir más proteínas y vegetales, menos carbohidratos y grasas. Las porciones exactas van según tu peso y todo acompañado de una rutina para balancear las calorías que estás consumiendo al día.

Pero si como bastante y eso me mantiene con mucha energía para sacar mi entreno con buen peso y resistencia. Muy diferente es la alimentación de competencia ya que allí vas por etapas primero bulking o volumen luego la de definición y deshidratarse, esto es solo en el periodo de preparación.



A woman with tattoos on her arms is performing a kettlebell lift. She is wearing a pink sports bra with the word 'BE RHINO' on it and blue leggings. She is holding a black kettlebell with both hands above her head, looking up at it. The background is a blurred gym setting.

¿CUÁLES SON LOS MAYORES DESAFÍOS QUE HAS ENFRENTADO EN TU CARRERA FITNESS Y CÓMO LOS HAS SUPERADO?

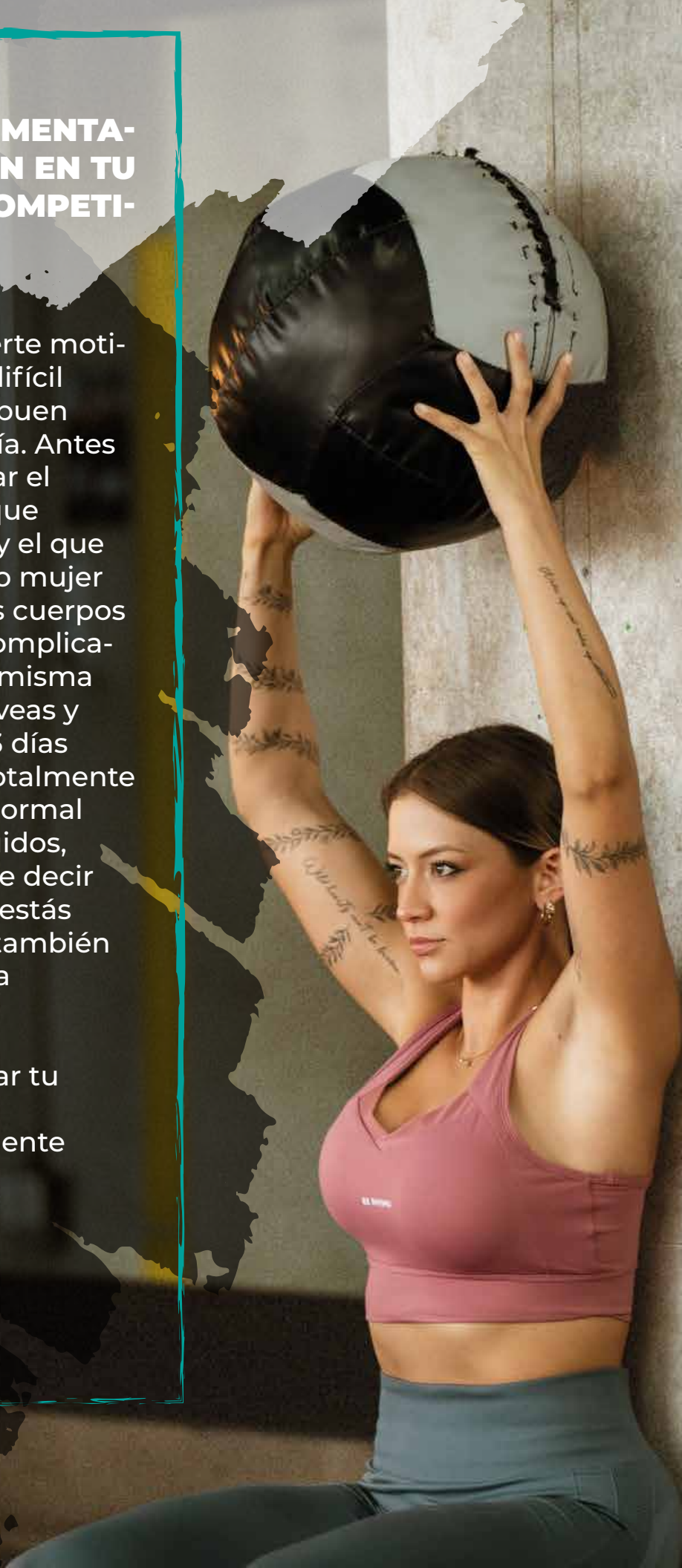
Definitivamente la comida, soy muy dulcera y esto ha sido la parte más desafiante a la hora de querer definirme. Trato de jugar mucho con recetas dulces usando la proteína para quitarme los antojos y hasta ahora eso me ha funcionado. Me ha costado alcanzar la estructura de cuerpo que deseo. Naturalmente las mujeres crecen y definen más rápido el tren inferior y el tren superior no.

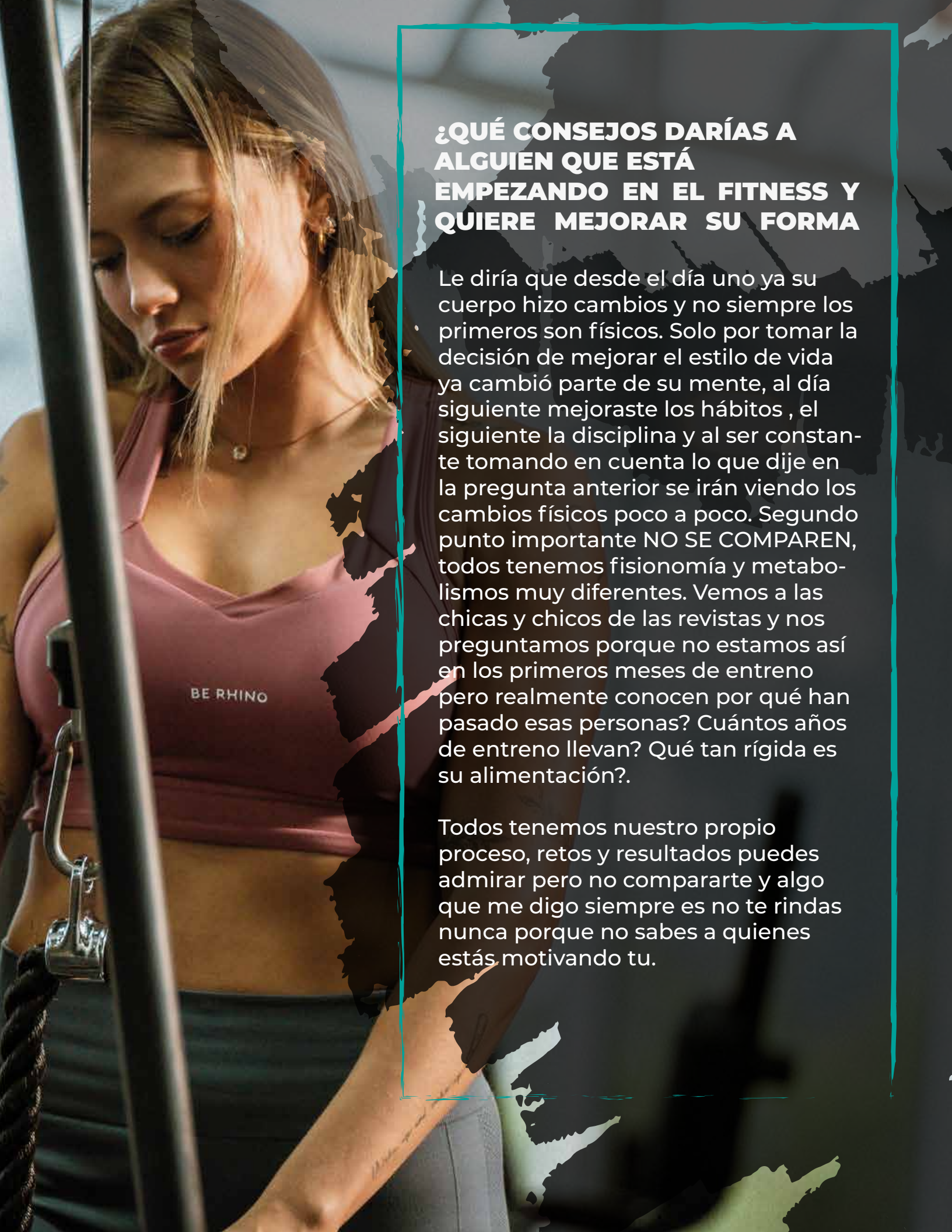
A mi me pasa totalmente al revés entonces me ha tocado dedicarle más tiempo al glúteo y la piernas, comer en más cantidad para crecer y compensar con cardio para que no crezca el abdomen.

¿QUÉ PAPEL JUEGA LA MENTALIDAD Y LA MOTIVACIÓN EN TU ENTRENAMIENTO Y COMPETICIONES?

Es muy importante mantenerte motivada y enfocada, a veces es difícil porque no siempre estás de buen ánimo o con la misma energía. Antes que nada debes amarte, amar el cuerpo que tienes ahora, el que tendrás durante el proceso y el que llegarás a tener al final. Como mujer debemos saber que nuestros cuerpos son muy cambiantes (más complicado que los hombres) en una misma semana puede que lunes te veas y sientas excelente pero a los 3 días tienes tu periodo y cambia totalmente porque hormonalmente es normal que te hinches, retengas líquidos, pierdes fuerza y eso no quiere decir que retrocediste es solo que estás pasando por una etapa que también debes amar y solo aprender a comprenderla.

Cuando tú llegas a leer y amar tu cuerpo será mucho más fácil motivarte y mantener una mente serena y sin ansiedad.



A woman with long blonde hair is working out at a gym. She is wearing a pink sports top with the words "BE RHINO" printed on it. She is looking down, focused on her exercise. The background is a dark, textured wall.

¿QUÉ CONSEJOS DARÍAS A ALGUIEN QUE ESTÁ EMPEZANDO EN EL FITNESS Y QUIERE MEJORAR SU FORMA

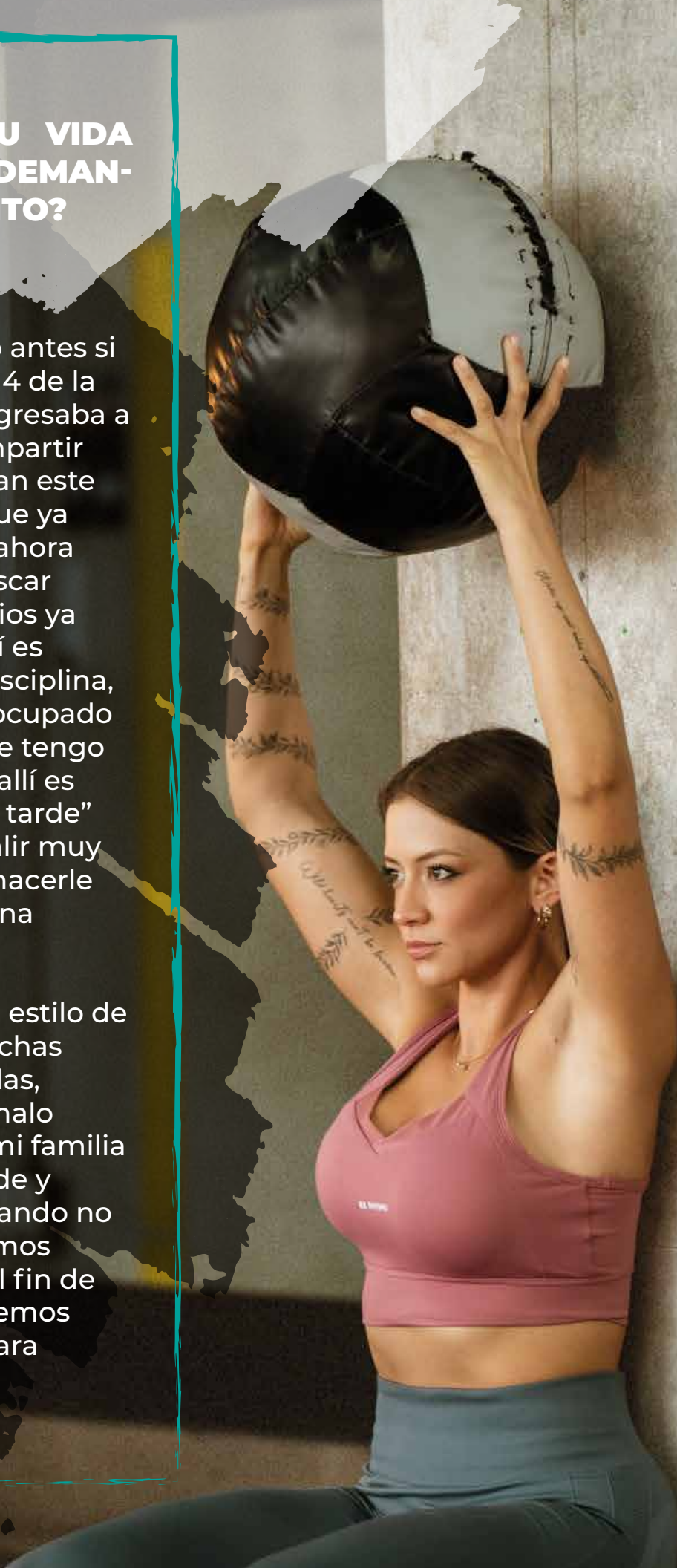
Le diría que desde el día uno ya su cuerpo hizo cambios y no siempre los primeros son físicos. Solo por tomar la decisión de mejorar el estilo de vida ya cambió parte de su mente, al día siguiente mejoraste los hábitos, el siguiente la disciplina y al ser constante tomando en cuenta lo que dije en la pregunta anterior se irán viendo los cambios físicos poco a poco. Segundo punto importante NO SE COMPAREN, todos tenemos fisionomía y metabolismos muy diferentes. Vemos a las chicas y chicos de las revistas y nos preguntamos porque no estamos así en los primeros meses de entreno pero realmente conocen por qué han pasado esas personas? Cuántos años de entreno llevan? Qué tan rígida es su alimentación?.

Todos tenemos nuestro propio proceso, retos y resultados puedes admirar pero no compararte y algo que me digo siempre es no te rindas nunca porque no sabes a quienes estás motivando tu.

¿CÓMO EQUILIBRAS TU VIDA PERSONAL CON LAS DEMANDAS DEL ENTRENAMIENTO?

Ahora trabajo freelance, pero antes si estaba en oficina. Entrenaba 4 de la mañana antes del trabajo, regresaba a casa a las 8pm y lograba compartir con la familia. Si me preguntan este método era el más fácil porque ya había una rutina estipulada, ahora que estoy freelance debo buscar espacios en mis trabajos diarios ya que cada día es distinto. Aquí es donde se pone a prueba la disciplina, porque en ocasiones me he ocupado todo el día y la única hora que tengo para entrenar es a las 8pm y allí es donde juega la cabeza “ya es tarde” “mejor vas mañana” “vas a salir muy tarde” y cuando empiezas a hacerle caso y postergar ya no eres una persona disciplinada.

Tu familia debe entender ese estilo de vida porque si no habrán muchas diferencias por tiempos, salidas, comida, etc. Nunca va a ser malo llevar una vida balanceada, mi familia sobre todo mi esposo entiende y apoya lo que he decidido. Cuando no estoy en competencia comemos saludable toda la semana y el fin de semana en una comida comemos algo que nos guste mucho para quitarnos las ganas.





**¿CUÁLES SON TUS METAS Y
ASPIRACIONES FUTURAS
DENTRO DEL MUNDO DEL
FITNESS Y EL DEPORTE? Y
CÓMO LOS HAS SUPERADO?**

Quiero seguir alcanzando mis objetivos, aún me falta para llegar al cuerpo que quiero tener y sobre todo para competir fuera del país pero sigo enfocada en lo que quiero alcanzar.

Siempre he querido ayudar a otros a motivarse no solo enfocarme en lo que yo quiero por eso cree una comunidad en Instagram @fit.tefi donde soy yo día día contando cuando todo va bien y cuando todo va mal para que vean la realidad y que mejor que esa comunidad siga creciendo, que cada vez seamos más los que podamos contar nuestra thistoria.

¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI SER UN ATLETA FITNESS Y CÓMO CREES QUE IMPACTAS EN LA COMUNIDAD FITNESS?

Es un orgullo y un premio ganado ser considerada una persona fitness porque siempre fue algo que veía muy lejano. El simple hecho de no poder ponerse un top por las inseguridades o un short. Pero sobre todo el poder llevar una buena relación con la comida y con mi cuerpo. Me encantaría que más se sientan como yo porque siempre he dicho que más que vernos bonitas es sentirse bonitas en mente y alma.

Eres lo que dices, piensas y eres lo que comes. Estoy segura que muchas se identifican con mi yo joven y su lucha con la comida, seguridad física y emocional. Y otras con mi yo adulta, mamá, esposa que continúa mejorando, quiere ser un ejemplo para su hijo y quiero demostrar que comer saludable NO ES ABURRIDO solo es llevar un estilo de vida balanceado.





PREGUNTAS RANDOM

¿PERROS O GATOS?

Perros, pero los ajenos, no me encantan las mascotas solo sobarlas un ratito.

¿TE GUSTA MAS EL FRÍO O EL CALOR?

Verano, en invierno solo dan ganas de envolverse en las colchas.

¿NETFLIX O CINE?

Netflix

¿QUE VA PRIMERO, CARDIO O PESAS?

No hay una regla escrita pero yo hago primero pesas, porque si hago cardio primero me gasto mis energías y ya no tengo la misma fuerza para cargar pesas.

¿ENTRENAR EN LA MAÑANA O EN LA NOCHE?

En la mañana pero tipo 7am.

¿DULCE O SALADO?

Dulce para siempre.

¿PELÍCULA FAVORITA?

No tengo pero me gustan más las de acción y suspenso

¿ATLETA FAVORITO?

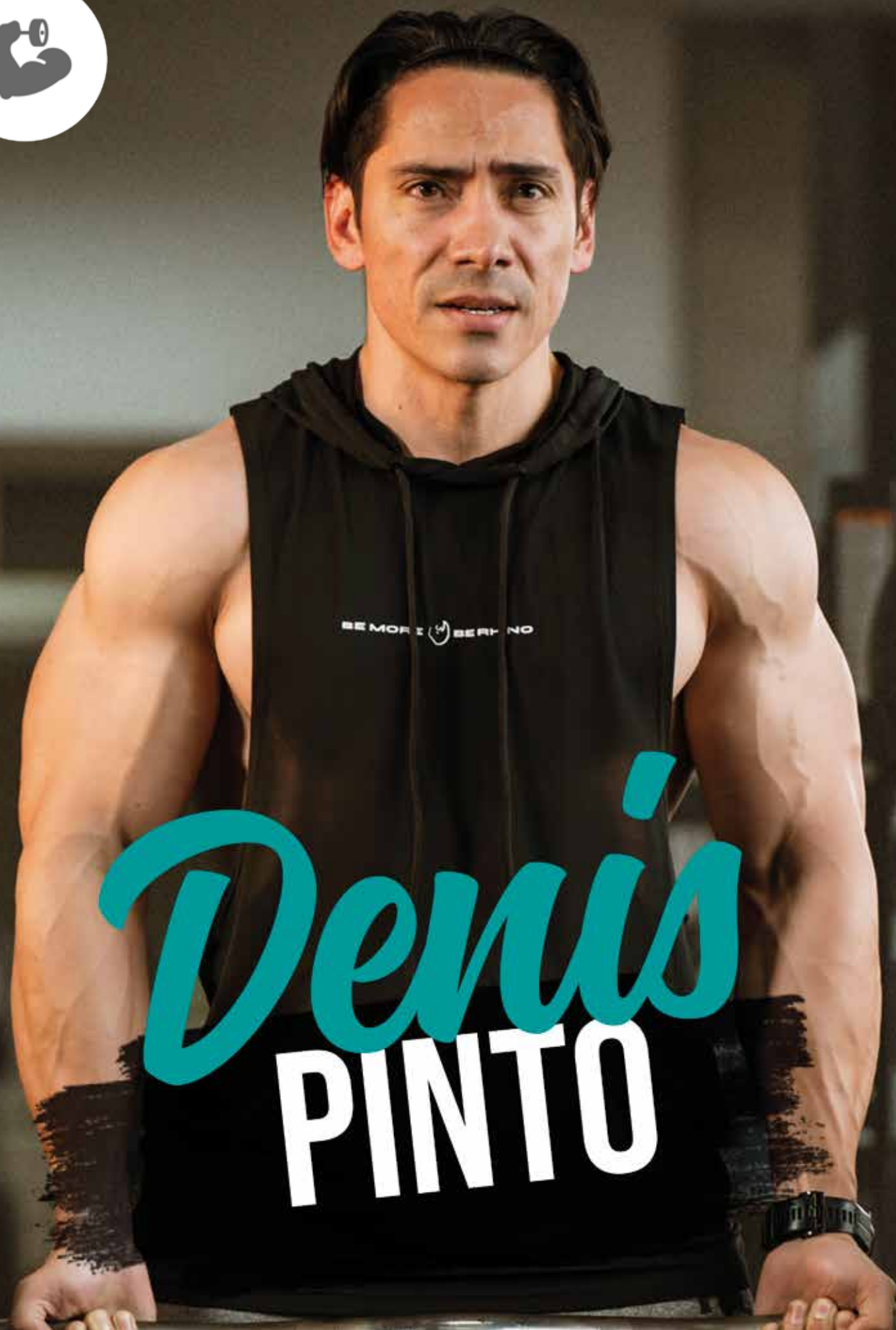
Varios, pero me encanta el físico de Emma Hartley y en competencias María Carvalho.

¿QUE APP USAS DE MUSICA?

Spotify

¿LEER O PODCASTS?

Podcast



Denis
PINTO

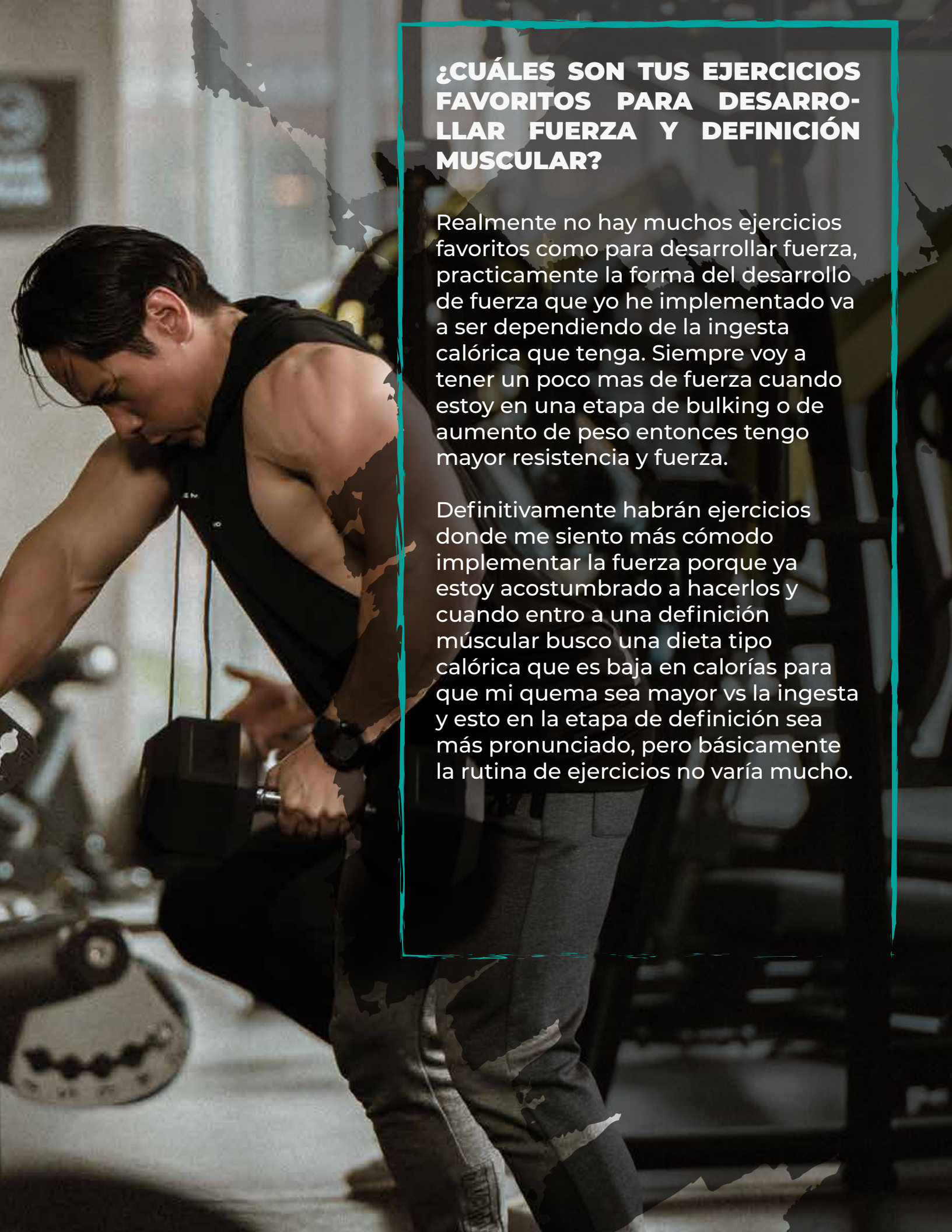
¿CÓMO COMENZASTE EN EL MUNDO DEL FITNESS Y QUÉ TE MOTIVÓ A SEGUIR ESTE CAMINO?

Comencé hace 18 años en donde las redes sociales no eran tan fuertes, seguir a fisiculturistas no era tan común mas que por revistas, entonces me motivo el tema personal de mis entrenadores iniciales, ellos fueron los que me motivaron para poder seguir avanzando año tras año.

¿CUÁL ES TU RUTINA DE ENTRENAMIENTO TÍPICA? ¿CÓMO LA ADAPTAS SEGÚN TUS OBJETIVOS?

Manejo una rutina típica entre semana donde veo todos los músculos, de lunes a viernes siempre trabajo 2 músculos diarios, solo el día de pierna que lo dejo solo, y esa es mi rutina típica siempre el ejercicio de pesas, luego el cardio y lo voy variando dependiendo si voy a tener una competencia a futuro y me preparo siempre entre 4 a 5 meses antes.



A man with dark hair, wearing a black tank top and grey pants, is performing a bent-over row exercise using a cable machine in a gym. He is leaning forward, pulling the handle towards his chest. The background shows other gym equipment and a bright, slightly blurred environment.

¿CUÁLES SON TUS EJERCICIOS FAVORITOS PARA DESARROLLAR FUERZA Y DEFINICIÓN MUSCULAR?

Realmente no hay muchos ejercicios favoritos como para desarrollar fuerza, prácticamente la forma del desarrollo de fuerza que yo he implementado va a ser dependiendo de la ingesta calórica que tenga. Siempre voy a tener un poco mas de fuerza cuando estoy en una etapa de bulking o de aumento de peso entonces tengo mayor resistencia y fuerza.

Definitivamente habrán ejercicios donde me siento más cómodo implementar la fuerza porque ya estoy acostumbrado a hacerlos y cuando entro a una definición muscular busco una dieta tipo calórica que es baja en calorías para que mi quema sea mayor vs la ingesta y esto en la etapa de definición sea más pronunciado, pero básicamente la rutina de ejercicios no varía mucho.

¿CÓMO MANEJAS TU DIETA Y NUTRICIÓN PARA OPTIMIZAR TU RENDIMIENTO Y RECUPERACIÓN?

Para esto es muy importante la distribución, creo que es básico el poder conservar una dieta prudente para poder tener todos los tipos de macros y micronutrientes durante el día, no existe una desconpensación, es decir, momentos en el día donde me sienta mas apagado y me toque entrenar sino saber en que momento del día haré mis ejercicios y poner antes y después una muy buena carga de alimentación para que me haga un soporte previo y post pesas.

¿CUÁLES SON LOS MAYORES DESAFÍOS QUE HAS ENFRENTADO EN TU CARRERA FITNESS Y CÓMO LOS HAS SUPERADO?

El mas fuerte que como guatemalteco tenemos una limitante que es el desarrollo de masa muscular. Genéticamente no tenemos eso de ser atletas grandes en volumen ya que la mayoría de guatemaltecos somos bajos en estatura por generaciones y en la experiencia que he tenido de competir internacionalmente tanto en un centroamericano o en un panamericano es que nos toca competir con personas del caribe o suramerica en donde para ellos es mucho mas fácil desarrollar masa muscular.





Otro desafío que he tenido es el ser padre de familia, trabajar en 3 tipos de proyectos y aún así entrenar y enfocarme en mis competencias pero todo esto no ha sido una limitante el cual me afecte, siempre trato de planificar todo con anticipación para poder lograr los objetivos y superarlos.

¿QUÉ PAPEL JUEGA LA MENTALIDAD Y LA MOTIVACIÓN EN TU ENTRENAMIENTO Y COMPETICIONES?

El papel que juega la mentalidad y la motivación en mi entrenamiento y competencias es muy fuerte, no soy psicólogo deportivo pero después de 6 años de estar entrenando a clientes, 18 años desde que hice mi primer competencia he aprendido a manejar los malos resultados ya que uno no nace ganando en una tarima, yo creo que los competidores ganadores no solamente son los que llegan a una competencia ya preparados sino los que logran poder crecer en el deporte.

Nos ha ayudado mucho, incluyéndome, con muchos competidores el poder aceptar derrotas en tarima para motivarte dentro de 6, 12 o 18 meses después y poder presentar una mejor versión de ti mismo, eso habla de la calidad y madurez de un deportista o un fisiculturista.

¿QUÉ CONSEJOS DARÍAS A ALGUIEN QUE ESTÁ EMPEZANDO EN EL FITNESS Y QUIERE MEJORAR SU FORMA

El consejo que daría ahorita definitivamente nos sería el mismo que dí hace 10 años, definitivamente hace 10 años diría: “entrena bien, come bien, descansa” hoy en día es: no copies lo que esta en las redes sociales, no copies lo que ves en tiktok de los influencers deportivos, que no sabes que detrás de un video comiendo claras de huevo o tomando un shake de proteína hay una fila de esteroides y anabólicos que alimentan el ego de un influencer.

Entonces hay que anhelar un físico si, pero hay que conocer muchísimo de la teoría de cómo la alimentación sobrepasa los suplementos deportivos y que no es el ejercicio que va a definirte si eres o no un atleta, sino va a ser primero la alimentación, el ejercicio y luego de comprender los diferentes métodos de entrenamiento que se pueden aplicar.





¿CÓMO EQUILIBRAS TU VIDA PERSONAL CON LAS DEMANDAS DEL ENTRENAMIENTO?

Ha sido un tema familiar el poder sacrificar un tiempo de familia para poder también poner un tiempo personal, ya que son 2 a 3 competencias anuales y cada una lleva 4 meses de preparación y en todo esto mi familia se ha convertido en una parte fundamental para poder lograr los objetivos de medallas o primeros lugares pero si requiere una planificación, trato de hacerlo de lunes a viernes para que el fin de semana pueda dedicarles tiempo totalmente a mi familia y equilibrar la avalanza.

¿CUÁLES SON TUS METAS Y ASPIRACIONES FUTURAS DENTRO DEL MUNDO DEL FITNESS Y EL DEPORTE? Y CÓMO LOS HAS SUPERADO?

Personalmente ya he alcanzado varias de esas metas; una de ellas es ser 3 veces consecutivas campeón nacional de la categoría Mens Physique, he sido multicampeón en diferentes torneos nacionales, campeón centro americano en medalla de oro, subcampeón panamericano. Pienso que ahora una de mis anhelos es participar en nivel Amateur, hay un evento el cual quiero participar en el 2025 y primero Dios que se cumpla ya que se está trabajando para poder dar un paso más, esto ya no es a nivel competitivo sino es más que todo un check list que necesito cumplir.

¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI SER UN ATLETA FITNESS Y CÓMO CREES QUE IMPACTAS EN LA COMUNIDAD FITNESS?

Para mi un atleta fitness es una persona que cuida no solamente de su integridad física sino que comparte y las demás personas tienen la inspiración de ese atleta de una forma sana y transparente, ya con tantos años pude crear un programa de entrenamiento llamado: Prep8fitness en el cual más de 2,500 personas he trabajado en sus versiones físicas y nutritivas que al final te vuelves un psicólogo deportivo, un entrenador, un amigo, un coach hasta a veces estiritual ya que recibes las noticias, quejas, frustraciones, demandas etc de tus clientes.

Entonces creo que al final no solo es impactar a una persona que solo quiere bajar de peso sino también ser un educador del deporte que sin importar los títulos que tienes encima ya sea un campeón, si eres un coach certificado o campeón mundial, lo que sea, al final la comunidad fitness tiene que ser transparente y sana..



PREGUNTAS RANDOM

¿PERROS O GATOS?

Perros.

¿TE GUSTA MAS EL FRÍO O EL CALOR?

El frío.

¿NETFLIX O CINE?

Cine.

¿QUE VA PRIMERO, CARDIO O PESAS?

Primero pesas luego cardio

¿ENTRENAR EN LA MAÑANA O EN LA NOCHE?

En la noche.

¿DULCE O SALADO?

Dulce.

¿PELÍCULA FAVORITA?

La Terminal

¿ATLETA FAVORITO?

Ryan Terry

¿QUE APP USAS DE MUSICA?

Youtube Music

¿LEER O PODCASTS?

Podcast

BRING A FRIEND

BAF

1 MES GRATIS AL REFERIR
A TUS AMIGOS



FUTECA
GYM

APLICAN RESTRICCIONES

total health

AWARDS 2024



**GALARDÓN A QUIEN NOS APORTA COMO
MEJORAR NUESTRO ESTILO DE VIDA**

UN DÍA PARA RECONOCER

Total health es un evento que tiene como finalidad reconocer a los especialistas, coaches, expertos y marcas que aportan herramientas que contribuyan a mejorar nuestro estilo de vida.



EN ENERO INICIÓ LA FASE DE NOMINACIONES

Donde nuestra comunidad aportó nombres de sus especialistas y marcas para cada categoría.

Del 20 de abril al 20 de mayo se realizaron las votaciones donde se seleccionaron a los 5 finalistas que llegaron a la gala de Total Health Awards.

El evento de gala se desarrolló en el Salón la Ceiba del Museo Miraflores el 4 de junio, donde se presentaron los 5 finalistas por categoría, celebridades, medios y personajes influyentes en el ámbito del bienestar.

Además se contó con la participación del mago Giancarlo y de JPSinger, en esta ceremonia conocimos los nombres de los favoritos en una alfombra roja..



LOS FAVORITOS SON:

- > Nutricionista favorita con los mejores tips de alimentación saludable
Fernanda Cano
- > Médico favorito en medicina preventiva, funcional y de estilo de vida
Dra. Arianne Meza
- > Terapeuta salud emocional/mental
Diego Massanet
- > Health Coach
Cristina Osuna
- > Maestra de yoga con impacto en el bienestar
Silvana Vanfretti
- > Coach de mindfulness y meditación con pasión al bienestar
Heidi Kusters - Mindful Guatemala
- > Marca favorita de alimentos saludables
Marce Fitness
- > Marca favorita de snack saludable
Lua Chips
- > Bebida o jugos saludables favorito
Bubble Tea
- > Marca de Cuidado Personal favorito
Exotic Nat
- > Restaurante de comida saludable favorito
El Mercadito de Lola
- > Tienda de productos Saludables favorito
Mercadito Keto
- > Clínica enfocada en el bienestar en Guatemala
Centro de Medicina Funcional
- > Marca de productos de limpieza naturales favorito
LemonG
- > Gimnasio o centro Deportivo favorito
Fitness One
- > Coach Fitness con el mejor programa de entrenamiento
Marcela Tánchez

UNA CULTURA DE BIENESTAR

Buscamos aliados que viven una misma filosofía que la nuestra, donde el bienestar es parte de su cultura diaria.

Los patrocinadores del evento son:



@totalhealthgt



info@totalhealthgt.com



www.totalhealthgt.com



10 Claves

*Para perder peso
y no recuperarlo*

Uno de los objetivos

Más comunes que buscan las personas es la lucha constante contra la pérdida de peso y todos hemos estado en esa situación, pero para realizarlo de forma efectiva y que no vuelvas a subir de peso nuevamente, es necesario que sigas estos simples pasos:

Busca ayuda de un profesional en Nutrición

1

Ya que sin un déficit calórico no es posible lograr la pérdida de peso. Y esto no se logra comiendo pocas cantidades de alimento, tomando jugos detox, ingiriendo pastillas ni mucho menos evitando la cena, ya que podrías poner en riesgo tu metabolismo, hormonas y tu estado de salud en general, así que busca asesoría profesional.



El Nutricionista será el encargado

2

De determinar tus necesidades energéticas del día distribuyendo adecuadamente tus calorías, así como los 3 principales macronutrientes (Carbohidratos, proteínas y grasas) y también vitaminas y minerales para que goces de óptimas condiciones de salud y así lograr el objetivo.



No te centres en perder peso obsesionándote con el número en la báscula

3

Si bien el nutricionista evalúa que efectivamente disminuyas % de grasa corporal, existen otros indicadores de progreso tales como: mayores niveles de energía, mejor salud gastrointestinal, disminución de antojos, periodos menstruales regulares, desinflamación, comodidad con la ropa, sueño reparador, constancia, cumplimiento de la educación alimentaria brindada, adquisición de nuevos hábitos de alimentación y de salud así como disfrutar el proceso.



Incluye menús balanceados y equilibrados

4

aprende a distribuir tus platillos de manera que incluyas los diferentes grupos alimenticios como lácteos, vegetales, frutas, proteínas magras, carbohidratos de calidad y grasas saludables.



5 Mantente hidratado con agua pura

Y opta eventualmente por bebidas naturales adicionales tales como limonada, rosa de Jamaica, café o té naturales y sin azúcar; evita bebidas alcohólicas, jugos, refrescos o bebidas azucaradas ya que aportan exceso de calorías sin saciedad lo cual puede interferir en tu proceso.



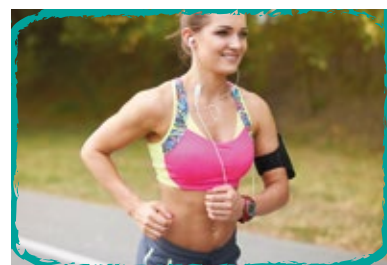
6 Opta por snacks con nutrientes

Y bajos en calorías que contribuyan a tu objetivo de perder grasa tales como: frutas, verduras, queso cottage, galletas de arroz o de maíz horneadas, frutos secos o semillas, mantequillas de maní, almendra o marañón, chocolate amargo sin azúcar, granizadas de limón entre otros.

6

7 Controla la comida chatarra y el exceso

De alimentos ultra procesados ya que aportan anti nutrientes como exceso de sodio, azúcar, grasas saturadas y grasas trans que podrían afectar tu salud y tu proceso en general, aprende a planificar tus eventos sociales y realiza elecciones más saludables y nutritivas en restaurantes.



8 Practica otros hábitos de salud

Que acompañen tu proceso como realizar actividad física al menos 3 días a la semana, crear una rutina de sueño reparador, gestionar emociones, practicar meditación, conectar con la naturaleza, entre otros.

8

9 Sé constante y flexible

Introduce alimentos que se te apetezcan y que aporten más beneficios nutricionales y luego realiza un balance con los gustos, se trata de constancia no de perfección.



Planifica y evalúa tus avances

10

Si algo no sale cómo lo esperas analiza las razones e intenta mejorarlo hasta alcanzar tu objetivo. Recuerda que el proceso no es lineal cómo cualquier otra meta que has alcanzado con anterioridad. otros.

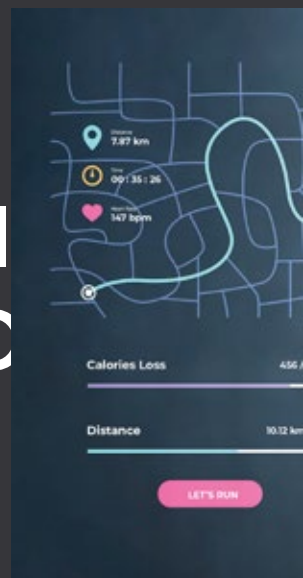


Fernanda Cano

Nutricionista
Clínica y Fitness Coach



TECNOLOGÍA LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN TU ENTRENAMIENTO



EN LA ACTUALIDAD

El fitness ha experimentado una transformación innovadora gracias a la integración de la inteligencia artificial (IA). En Guatemala, esta tendencia está tomando fuerza y cada vez más personas se benefician de las tecnologías inteligentes para mejorar su rendimiento físico.

La IA se ha convertido en una herramienta poderosa para personalizar los programas de entrenamiento, adaptándolos a las necesidades individuales de cada persona.



Con algoritmos sofisticados, los dispositivos inteligentes pueden analizar datos biométricos en tiempo real y brindar recomendaciones precisas para optimizar los ejercicios.

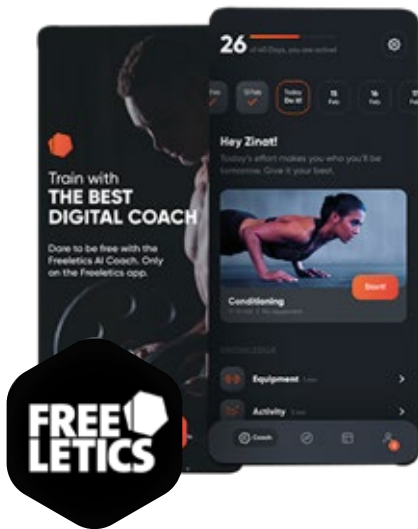
LA IA TAMBIÉN HA MEJORADO

La precisión en la monitorización del progreso físico. Dispositivos como smartwatches y bandas de actividad utilizan algoritmos inteligentes para recopilar datos sobre la frecuencia cardíaca, el número de pasos y las calorías quemadas, ofreciendo a los usuarios un análisis detallado de su actividad diaria y ayudándoles a establecer metas realistas.



En resumen, la inteligencia artificial ha revolucionado la industria del fitness en Guatemala y el mundo, brindando nuevas oportunidades para mejorar el rendimiento físico de manera personalizada y efectiva. ¡Atrévete a incorporar la tecnología inteligente en tu entrenamiento y alcanza tus objetivos de forma más eficiente que nunca!

ALGUNAS APPS QUE UTILIZAN LA IA PARA CONDICIONAR TUS RUTINAS Y PROGRESO:



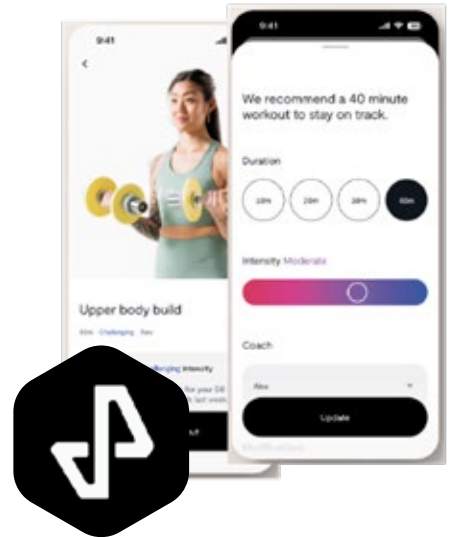
Freeletics:

Esta aplicación utiliza algoritmos de IA para crear planes de entrenamiento personalizados en función de los objetivos individuales de cada usuario. Ejercicios variados y seguimiento del progreso para optimizar el rendimiento físico.



Fitbod:

usa IA para diseñar rutinas de ejercicios adaptadas a las capacidades y preferencias de cada persona. Toma en cuenta el historial de entrenamiento y la disponibilidad de equipos para ofrecer un plan de entrenamiento exacto a lo que tienes disponible para tu workout.



Tempo:

Usa IA para dar retroalimentación en tiempo real y ajusta la intensidad de los ejercicios según el progreso del usuario.

BE MORE  **BE RHINO**