



8VA EDICIÓN • AGOSTO 2024 • GUATEMALA

RHINO FITNESS

ALIMENTOS
QUE CUIDAN

LA IMPORTANCIA
DEL SUEÑO

LA
FIGU
RA

GUÍA
PARA UNA
DIETA
PERSONALIZADA

CENTRO
DONDE EL BIENESTAR
ENCUENTRA SU HOGAR





Uno de los enemigos de nuestras metas es la monotonía. El sentir que repetimos constantemente tareas o ejercicios día tras día, semana a semana, puede ser tedioso y llega a ser una excusa para dejar de perseguir la meta.

Es por esto por lo que muchos gimnasios ofrecen distintas maneras de mantenerte activo.

En este caso queremos darle énfasis a un lugar en el que podés encontrar distintas disciplinas y hasta donde comer para cuidar tu figura, que con tanto esfuerzo has estado cuidando y moldeando en este 2024. Con tanta opción no tendrás tiempo de aburrirte.

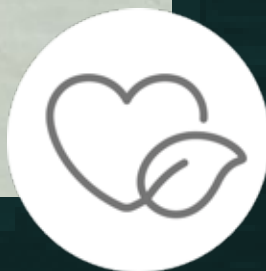
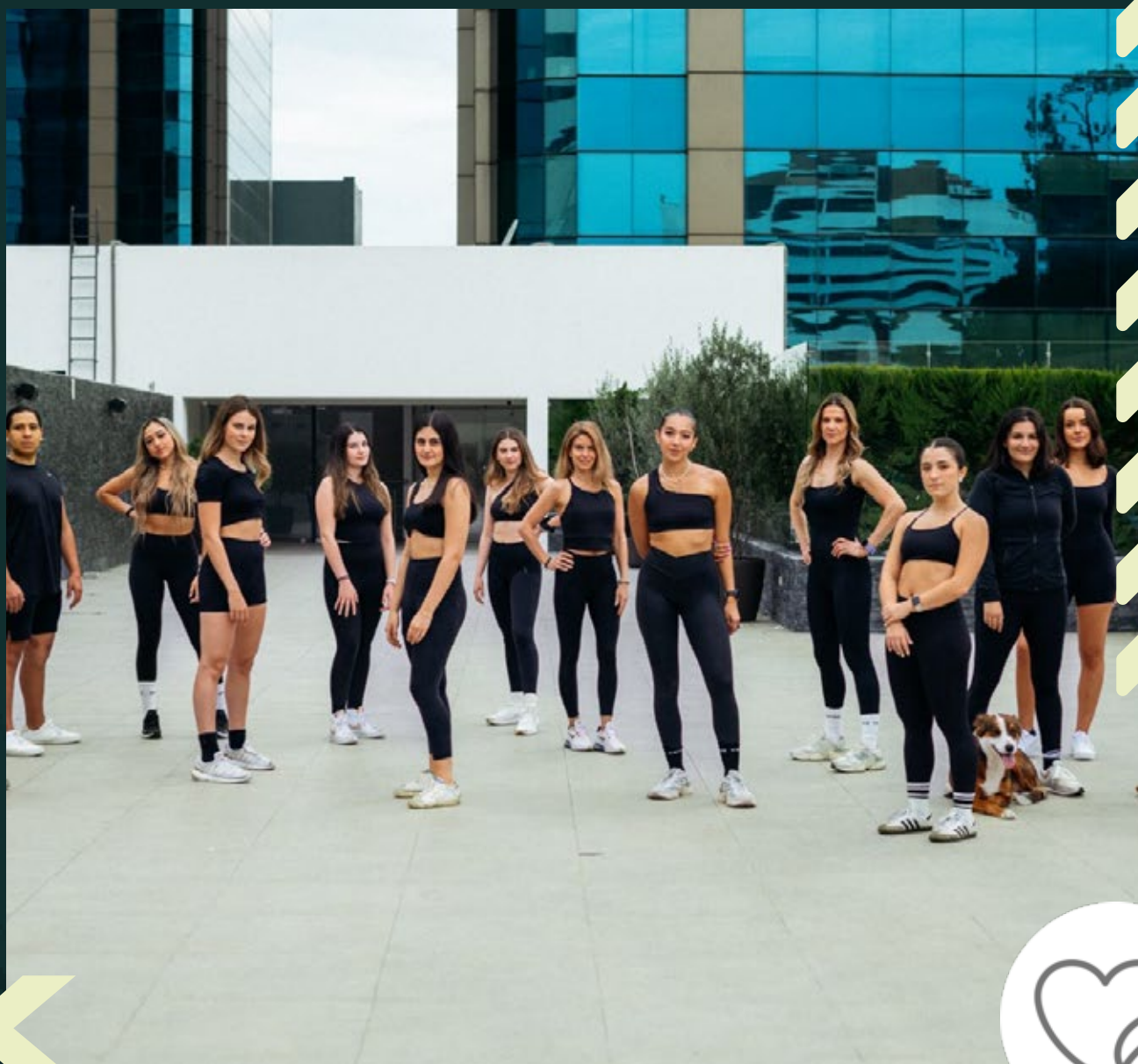
¡En la manada Rhino no damos lugar a excusas!

Como todos los meses, esta edición es por ti y para ti. Nos alegra que sigas aquí.

Big Rhino

ÍNDICE

C3ntro donde el bienestar encuentra su hogar	Pag.4
7 disciplinas que tienes que conocer	Pag.7
Guía para una dieta personalizada	Pag.15
Yuli saravia	Pag.22
Daniel Aguirre	Pag.31
La importancia del sueño en la recuperación muscular	Pag.40
Ciclo del sueño	Pag.41
La Figura	Pag.47



C3NTRO

**DONDE EL BIENESTAR
ENCUENTRA
SU HOGAR**

NO SOMOS UN GIMNASIO

NI UNA MODA

Somos un estilo de vida que te inspira a vivir en movimiento conscientemente. C3ntro nace en carretera a El Salvador en el mes de agosto del 2023. Desde un inicio notamos la rápida aceptación de nuestros clientes por lo que optamos por una estrategia de crecimiento agresiva. Por consecuencia de esto abrimos 2 sedes nuevas en zona 14 y en Cayalá.

X



LA IDEA DE C3NTRO NACE

HACE 3 AÑOS

Cuando yo decidí cambiar mi estilo de vida. Fue increíble ver el cambio físico, mental y espiritual que vi en mí. Logré resolver muchos problemas mentales, personales y descubrir que el movimiento consciente me devolvió mi paz. Al darme cuenta de esto se volvió mi estilo de vida y lo quise, y quiero seguir compartiendo a la mayor cantidad de personas que yo quiera llegar. C3ntro no es un gimnasio convencional, somos la casa donde vienes a trabar tu cuerpo, tu alma y tu mente.

ISA JONGEZOOM
Fundadora de C3ntro



NUESTRAS 7 DISCIPLINAS ESTÁN DISEÑADAS

Para que sea un entrenamiento personal eficiente e inspirador. En tan solo 45 minutos logramos que nuestros clientes quemen mas de 400 calorías disfrutando en un ambiente innovador, moderno y sobretodo acogedor. Con solo 9 meses en el mercado sobrepasamos los 1000 clientes y nos encantaría ganarnos este premio por que nuestros siguientes pasos son: abrir nuestra 4ta ubicación y transformar c3ntro en una plataforma digital, para poder llegar a todos aquellos que quieren pertenecer a una comunidad que los inspire a ser su mejor versión y superar sus creencias limitantes.



DISCIPLINAS



Barre:

Combina elementos de ballet, Pilates, y yoga, enfocándose en movimientos pequeños y controlados que tonifican y fortalecen el cuerpo. Utiliza una barra de ballet como soporte para realizar ejercicios de estiramiento y resistencia.

Beneficios: Mejora la postura, aumenta la flexibilidad, fortalece los músculos y promueve una alineación corporal adecuada.



Pilates:

Es un sistema de ejercicios de bajo impacto que se centra en el fortalecimiento del núcleo (abdomen, espalda baja, y caderas), mejora de la flexibilidad y el equilibrio, y la alineación del cuerpo. Se puede practicar en una colchoneta o con equipos especializados como el reformer.

Beneficios: Fortalece el núcleo, mejora la postura, incrementa la flexibilidad, y ayuda a prevenir lesiones



Recovery:

Se refiere a una variedad de técnicas y ejercicios diseñados para ayudar al cuerpo a recuperarse después del ejercicio intenso. Esto puede incluir estiramientos, masajes, foam rolling, y técnicas de relajación.

***Beneficios:** Reduce el dolor muscular, acelera la recuperación, mejora la flexibilidad y la movilidad, y previene lesiones.*



Box:

Es un entrenamiento basado en el boxeo que incluye ejercicios de golpeo, movimientos de pies y trabajo con sacos de boxeo. Combina técnicas de boxeo con entrenamiento cardiovascular y de fuerza.

***Beneficios:** Mejora la resistencia cardiovascular, fortalece los músculos, mejora la coordinación y reduce el estrés.*



Burn:

Se refiere a entrenamientos de alta intensidad diseñados para quemar calorías rápidamente. Estos pueden incluir intervalos de alta intensidad, circuitos de fuerza y cardio, y ejercicios funcionales.

Beneficios: Aumenta la quema de calorías, mejora la resistencia cardiovascular, fortalece los músculos y aumenta el metabolismo



Indoor cycling:

Es una forma de ejercicio cardiovascular en la que se utiliza una bicicleta estática. Las clases suelen estar guiadas por un instructor y acompañadas de música motivadora.

Beneficios: Mejora la resistencia cardiovascular, quema calorías, fortalece las piernas y los glúteos, y es una opción de bajo impacto para las articulaciones



Cycling Strong:

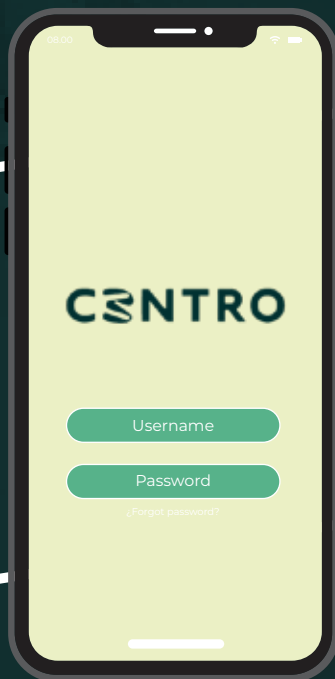
Es una disciplina de ciclismo que combina la resistencia cardiovascular del ciclismo tradicional con ejercicios de fuerza y acondicionamiento. Esta modalidad se enfoca en desarrollar no solo la capacidad aeróbica y anaeróbica de los participantes, sino también su fuerza muscular, especialmente en las piernas, glúteos, y el core.

Beneficios: fortalece las piernas, glúteos y core, mejorando la capacidad cardiovascular y la salud del corazón y pulmones. Ayuda en la pérdida de peso y quema de grasa

NUESTRA --- APLICACIÓN

Esta a 2 meses de ser lanzada donde se pretende crear una membresía mas accesible con disponibilidad a las 7 disciplinas que tenemos y más; charlas motivaciones con expertos y meditaciones que puedan ayudar a cualquier persona en cualquier lugar del país donde esté.

Esta aplicación esta creada de forma estratégica para poder seguir trabajando con marcas aliadas que se quieran sumar a este movimiento promoviendo sus servicios y productos a beneficios de nuestra comunidad.



HOY EN DIA HEMOS TRABAJADO CON MARCAS NACIONALES E INTERNACIONALES

Que buscan promover un estilo de vida sano para sus clientes y sus colaboradores, creando programas de bienestar con nuestros métodos. Somos un equipo de mas de 60 apasionados del bienestar creando una comunidad en donde todos puedan encontrar un lugar seguro para crecer. Estamos seguras que esta aplicación nos ayudara a llegar a apasionados como nosotras que se dedican día a día a empujar a otros a salir de su zona de confort y darse cuenta de lo que son capaces. Creamos un efecto domino en donde las historias de éxito de otros inspiran a terceros.



Click en link

https://www.instagram.com/c3ntro__



C3NTRO

TURNS ONE

ALIMENTACIÓN SEGÚN TU OBJETIVO

*Una guía para una
dieta personalizada*





LA ALIMENTACIÓN ES UNA PIEZA FUNDAMENTAL PARA ALCANZAR DIVERSOS OBJETIVOS DE SALUD Y BIENESTAR.

Dependiendo de tus metas, ya sea perder peso, ganar masa muscular, mejorar tu rendimiento deportivo, o simplemente mantener una buena salud, la dieta juega un papel crucial. En este artículo, exploraremos cómo puedes adaptar tu alimentación para lograr diferentes objetivos.



1. PÉRDIDA DE PESO



PRINCIPIOS BÁSICOS

Para perder peso, necesitas consumir menos calorías de las que quemas. Esto se logra combinando una dieta baja en calorías con ejercicio regular. Sin embargo, la calidad de las calorías que consumes es tan importante como la cantidad.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Proteínas magras: Pollo, pavo, pescado, tofu, legumbres.

Verduras y frutas: Ricas en fibra y nutrientes, pero bajas en calorías.

Granos enteros: Avena, quinoa, arroz integral. **Grasas saludables:** Aguacate, nueces, aceite de oliva,

EJEMPLO DE MENÚ DIARIO

Desayuno: Avena con frutas y nueces.

Almuerzo: Ensalada de pollo con una variedad de verduras y aderezo de aceite de oliva y limón.

Cena: Salmón al horno con espárragos y quinoa.

Snacks: Yogur griego, frutas, zanahorias con Hummus,

2.GANANCIA DE MASA MUSCULAR

PRINCIPIOS BÁSICOS

Para ganar masa muscular, necesitas consumir más calorías de las que quemas, centrándote en proteínas para apoyar la reparación y el crecimiento muscular. También es crucial realizar entrenamiento de resistencia de forma regular.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Proteínas de alta calidad: Carne magra, pescado, huevos, proteínas en polvo.

Carbohidratos complejos: Arroz, patatas, pasta integral.

Grasas saludables: Aceites vegetales, aguacate, frutos secos. Lácteos: Leche, queso, yogur.

EJEMPLO DE MENÚ DIARIO

Desayuno: Tortilla de claras de huevo con espinacas y queso.

Almuerzo: Pechuga de pollo a la plancha con arroz integral y brócoli.

Cena: Filete de ternera con patatas asadas y ensalada.

Snacks: Batido de proteínas, plátano, frutos secos.



3. RENDIMIENTO DEPORTIVO



PRINCIPIOS BÁSICOS

Los deportistas necesitan una dieta equilibrada que proporcione suficiente energía para entrenamientos intensos y competiciones. La hidratación también es clave para mantener un rendimiento óptimo.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Carbohidratos de calidad: Pasta, pan integral, avena.

Proteínas magras: Pollo, pavo, pescado.

Frutas y verduras: Para vitaminas y minerales esenciales.

Grasas saludables: Aceites vegetales, frutos secos, semillas.

EJEMPLO DE MENÚ DIARIO

Desayuno: Batido de proteínas con avena, banano y leche.

Almuerzo: Wrap de pollo con aguacate, lechuga y tomate.

Cena: Salmón con quinoa y ensalada de espinacas.

Snacks: Barritas de cereales, yogur con frutas, papa al horno.

4.SALUD GENERAL Y BIENESTAR

PRINCIPIOS BÁSICOS

Para mantener una buena salud general, es fundamental seguir una dieta equilibrada y variada que incluya todos los grupos de alimentos. Además, es importante mantenerse hidratado y limitar el consumo de alimentos procesados y azúcares añadidos.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Variedad de frutas y verduras: Diversificar para obtener diferentes nutrientes.

Proteínas magras: Pescado, pollo, legumbres. Granos enteros: Arroz integral, quinoa, avena.

Grasas saludables: Aguacate, aceite de oliva, nueces.

EJEMPLO DE MENÚ DIARIO

Desayuno: Yogur con granola y frutas.

Almuerzo: Ensalada de quinoa con garbanzos, pepino, tomate y feta.

Cena: Pollo al horno con verduras asadas.

Snacks: Frutas, palitos de zanahoria con hummus, almendras.
zanahorias con hummus.



COMO CONCLUSIÓN

La clave para alcanzar cualquier objetivo de salud y bienestar radica en adaptar tu alimentación a tus necesidades específicas. Una dieta equilibrada y variada, combinada con ejercicio regular, es fundamental para lograr y mantener tus metas.

Recuerda siempre consultar a un profesional de la salud o un nutricionista antes de hacer cambios significativos en tu dieta.



Hilda Medina

Nutricionista



@hildamedinanutrition



Hilda.mms30@gmail.com

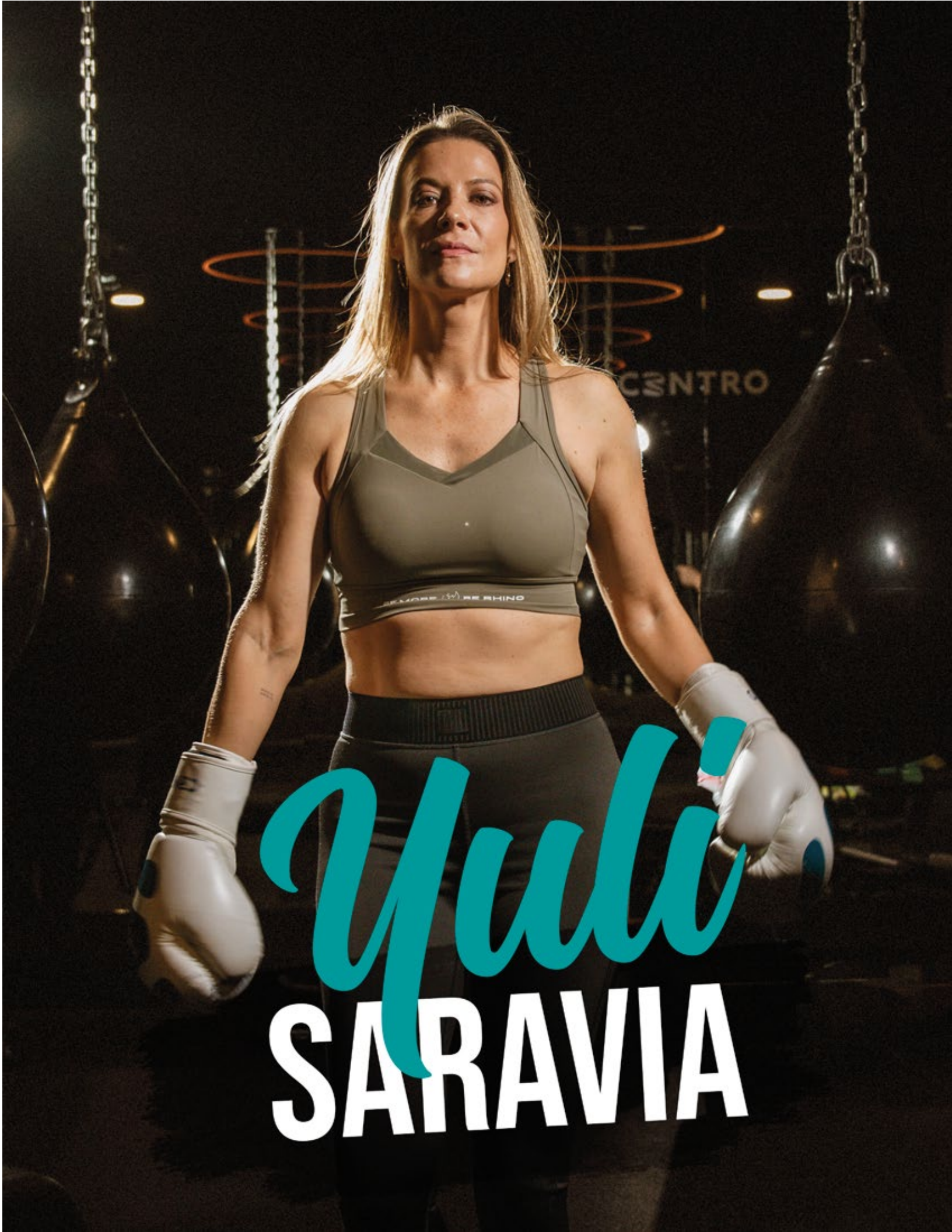


5016-1293



CC Ciudad Cayala edificio
n2 segundo nivel local 203





Yuli
SARAVIA



¿BREVEMENTE>

QUIÉN ERES?



Mi nombre es Yuli Saravia. Comencé en este deporte por mi papá y mi hermano, desde chiquita veía peleas los sábados con mi papá y ya más grande fue mi hermano el que me metió de cabeza en este deporte que amo! Y que ha cambiado mi perspectiva de todo en la vida. Es algo de lo mucho que les voy a agradecer siempre, ya que es un deporte lindo, que te enseña tanto la disciplina, determinación y perseverancia.



¿QUÉ TIPO DE EJERCICIOS REALIZAS PARA MEJORAR TU RESISTENCIA Y FUERZA?

Aparte de los entrenos de box que hago, que son una combinación de ejercicios de fuerza con cardio, hago pesas que combino con cycling y corro.

¿CUÁNTO TIEMPO LLEVAS EN C3NTRO?

En C3ntro llevo dando clases de box 8 meses.



¿HACES ALGÚN OTRO

TIPO DE DISCIPLINA?

En C3ntro también empecé a hacer cycling y me encanta cada día más.



¿CÓMO EQUILIBRAS EL ENTRENAMIENTO CON EL DESCANSO Y LA RECUPERACIÓN?

Planifico mi entrenamiento, con un programa que incluya ejercicios, de técnica, fuerza y resistencia. He aprendido mucho a escuchar a mi cuerpo, indicadores como dolor o fatiga, me han enseñado a bajar intensidad a los entrenos o incluso a descansar cuando es necesario. Mantengo siempre descansos activos, que permiten mi recuperación muscular.

Súper importante y esencial mantener una nutrición adecuada, hidratación y sueño de calidad, trato de dormir de 7 a 8 horas diarias, y consumo de 3-3.5 litros de agua dependiendo del entreno del día. También realizo descargas a mi cuerpo cada cierto tiempo, sobre todo cuando estoy en entrenamientos intensos, para evitar lesiones.





¿UTILIZAS SUPLEMENTOS? SI ES ASÍ, ¿CUÁLES Y POR QUÉ?

Si utilizo. Tomo proteína, para la reparación y crecimientos muscular, esto me ayuda a mantener mi masa muscular, pues si entreno mucho cardio. Creatina, esta promueve la recuperación muscular, aumenta la fuerza y potencia y mejora mi rendimiento físico en mis entrenos y también colágeno que me ayuda a mantener sanas mis articulaciones, mi piel, uñas, pelo y mis huesos fuertes.

¿CÓMO MANEJAS LA PRESIÓN Y EL ESTRÉS ANTES DE UNA PELEA IMPORTANTE

Los nervios y la ansiedad son parte del proceso, pero me ha funcionado mucho la meditación, mantener enfoque en el presente. Mantener una rutina, mucha preparación física y técnica. Hacer visualizaciones y afirmaciones positivas. Apoyo emocional de mis entrenadores y las personas que me rodean.



¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A ALGUIEN QUE ESTÁ

COMENZANDO EN EL BOXEO?

Escucha a tus entrenadores, ellos son expertos y te guiarán en técnicas, tácticas y condición física, aprende a seguir sus consejos. Practica la técnica constantemente, solo así vas a poder perfeccionarla y mejorar.

Sé consistente y paciente, no esperes dominar todo rápido, el progreso vendrá con la práctica constante y el tiempo. Mantén una actitud positiva y humilde, el boxeo puede ser desafiante, pero también gratificante. Mantén una mentalidad abierta para aprender y mejorar constantemente. Disfruta del proceso, el boxeo es un deporte muy exigente pero así también muy gratificante. Disfruta de cada paso del camino y celebra tus logros, grandes y pequeños.

¿QUIÉNES HAN SIDO TUS MAYORES INFLUENCIAS EN EL MUNDO DEL BOXEO?

Muhammad Ali, Floyd Mayweather y Mike Tyson para mí han sido insuperables.

¿CUÁLES SON TUS OBJETIVOS A LARGO PLAZO EN TU CARRERA DE BOXEO?

Seguir mejorando, la técnica, la resistencia y seguir creciendo y aprendiendo cada día.





PREGUNTAS RANDOM

1 ¿NETFLIX O CINE?

Netflix

2 ¿PLAYA O MONTAÑA?

Playa

3 ¿ENTRENO EN LA MAÑANA
O EN LA NOCHE?

En la mañana siempre

4 ¿PELEA LARGA O CORTA?

Pelea corta

5 ¿SPARRING O BOLSA
PESADA?

Sparring

6 ¿CAFÉ O TÉ?

Café en la mañana, té en la tarde

7 ¿PIZZA O TACOS?

Pizza

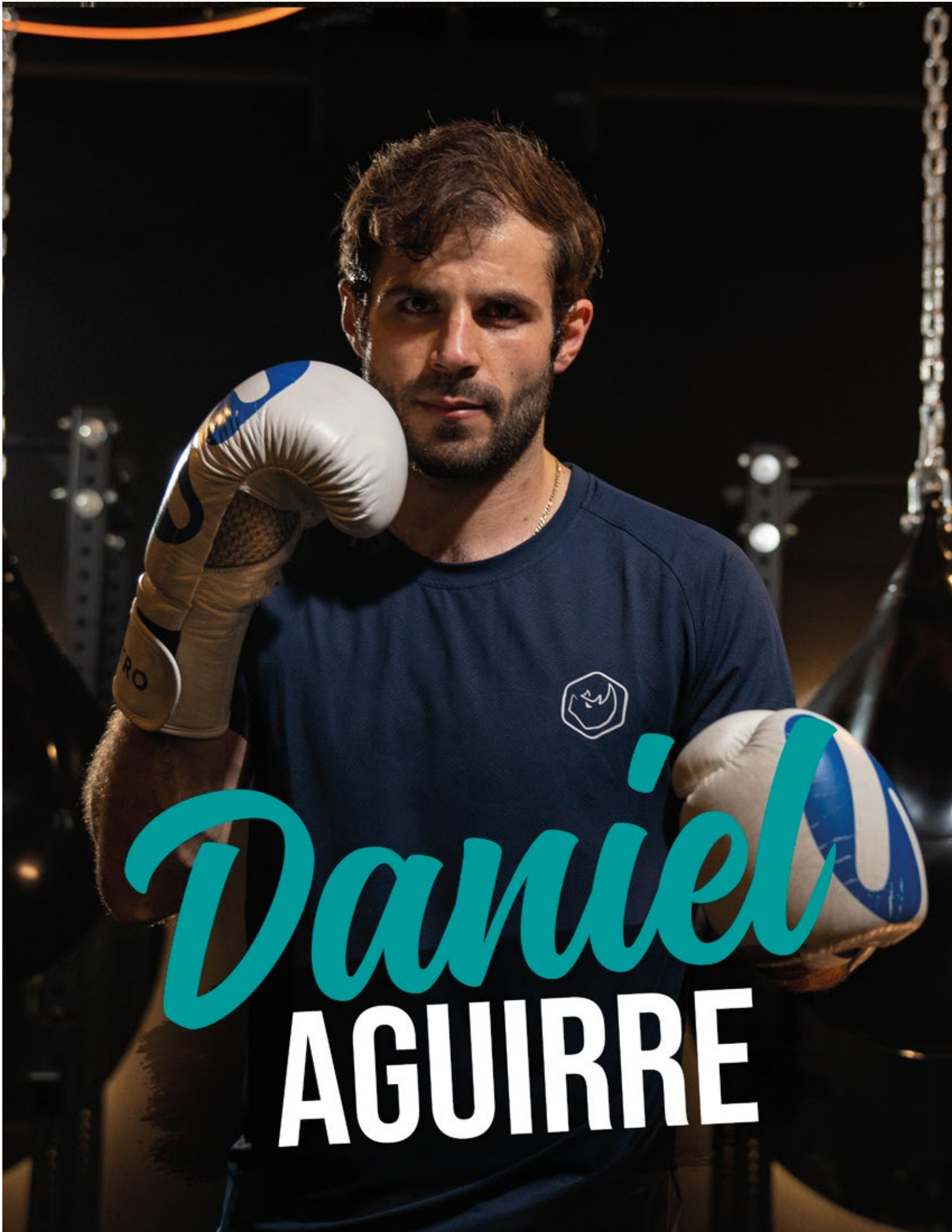
8 ¿BOXEO AMATEUR
O PROFESIONAL?

Boxeo profesional

9 APARTE DEL BOX ¿CUÁL ES TU
OTRA DISCIPLINA FAVORITA
EN C3NTRO?

Cycling



A portrait of a man with dark, curly hair and a beard, wearing a dark blue t-shirt and white boxing gloves with blue accents. He is standing in a boxing ring, with a heavy bag visible in the background. The lighting is dramatic, highlighting his face and the gloves. The name 'Daniel' is written in a large, teal, cursive font across the middle of the image, and 'AGUIRRE' is written in a bold, white, sans-serif font below it.

Daniel

AGUIRRE



¿BREVEMENTE>

QUIÉN ERES?



Mi nombre es Daniel Aguirre, soy agro economista y boxeador profesional, llevo ya más de 8 años metido en este deporte. Toda la vida me gustaron las artes marciales, pero nunca me animaba a probarlas. Cuando estaba en la Universidad, un mi amigo me convenció a probar un gimnasio, ya que los dos nos juntábamos a ver peleas. No pensando mucho, acepté creyendo en ese momento que me podía defender. Para hacerles corta la historia no me fue muy bien, pero hubo algo de subirme al ring que no se compara con ningún sentimiento. El boxeo es un deporte que requiere mucho sacrificio, pero si estás dispuesto a entregarlo, te regresa el doble.



¿QUÉ TIPO DE EJERCICIOS REALIZAS PARA MEJORAR TU RESISTENCIA Y FUERZA?

A mi rutina de boxeo le meto intervalos para resistencia y pliometría para fuerza. Los intervalos en mi experiencia son lo que más ayuda a mi cardio para una pelea, sobre todo la bici de asalto. Luego meto pliometría como fuerza, ya que estoy buscando más explosividad en mis movimientos.

¿CUÁNTO TIEMPO LLEVAS EN C3NTRO?

Llevo 8 meses como entrenador en C3ntro



¿HACES ALGÚN OTRO

TIPO DE DISCIPLINA?

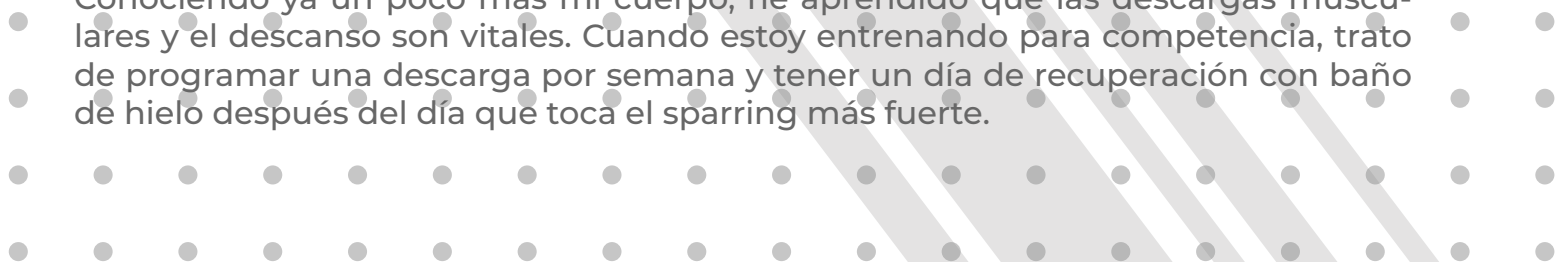
El boxeo es la única disciplina que hago, pero en mi preparación varío muchos los ejercicios que hago de complemento. Últimamente para variar las cosas, me he metido en clases de cycling en C3ntro.



¿CÓMO EQUILIBRAS EL ENTRENAMIENTO CON EL DESCANSO Y LA RECUPERACIÓN?

El boxeo es un deporte muy demandante físicamente, por eso uno tiene que estar muy atento a su cuerpo. Me ha tocado aprender esto un poco a patadas, ya que a veces existe una mentalidad en el deporte de que tienes que aprender a empujar porque para una pelea nunca vas a estar al cien por ciento. Debido a esto desarrollé varias lesiones de nudillos y hombros.

Conociendo ya un poco más mi cuerpo, he aprendido que las descargas musculares y el descanso son vitales. Cuando estoy entrenando para competencia, trato de programar una descarga por semana y tener un día de recuperación con baño de hielo después del día que toca el sparring más fuerte.







¿UTILIZAS SUPLEMENTOS? SI ES ASÍ, ¿CUÁLES Y POR QUÉ?

Sí, las vitaminas y suplementos que yo tomo son Ginkgo biloba (circulación de sangre), Ashwagandha (Ayuda con el estrés), Mega Men y proteína Whey gold standard.

¿CÓMO MANEJAS LA PRESIÓN Y EL ESTRÉS ANTES DE UNA PELEA IMPORTANTE

Mi mentalidad antes de subir al ring es que ya ganaste o perdiste antes de eso. Si tú estabas dispuesto a meter el trabajo, vas a subir a recoger tu premio. Obviamente, siempre existen los nervios antes, pero ya cuando cae el primer golpe se te olvida todo.



¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A ALGUIEN QUE ESTÁ

COMENZANDO EN EL BOXEO?

Siempre tener la guardia arriba y entender que es un proceso, nadie nació siendo campeón.



¿QUIÉNES HAN SIDO TUS MAYORES INFLUENCIAS EN EL MUNDO DEL BOXEO?



Tengo a varias personas que admiro en el boxeo como Lester Martínez, Oleksandr Usyk, Terence Crawford, Pernell Whitaker, Marvin Hagler y Sugar Ray Leonard.

¿CUÁLES SON TUS OBJETIVOS A LARGO PLAZO EN TU CARRERA DE BOXEO?

Espero lograr una pelea más este año y después de eso no sé. Vamos una pelea a la vez y poco a poco las metas van creciendo.



PREGUNTAS RANDOM

1 ¿NETFLIX O CINE?

Netflix

2 ¿PLAYA O MONTAÑA?

Montaña

3 ¿ENTRENO EN LA MAÑANA
O EN LA NOCHE?

Entreno en la mañana

4 ¿PELEA LARGA O CORTA?

Depende quien gana, pero si soy yo corta

5 ¿SPARRING O BOLSA
PESADA?

Sparring

6 ¿CAFÉ O TÉ?

Café

7 ¿PIZZA O TACOS?

Tacos

8 ¿BOXEO AMATEUR
O PROFESIONAL?

Boxeo profesional

9 APARTE DEL BOX ¿CUÁL ES TU
OTRA DISCIPLINA FAVORITA
EN EL GYM?

Todas me encantan, pero deberían
probar una clase de spinning





LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO EN LA RECUPERACIÓN MUSCULAR



CICLO DE SUEÑO Y RECUPERACIÓN

FASES DEL SUEÑO:

Sueño Profundo:

La fase de sueño profundo es crucial para la síntesis de proteínas y la reparación de tejidos. En esta fase, el cuerpo libera la hormona del crecimiento que facilita la reparación y el crecimiento muscular.

Sueño REM:

(Rapid Eye Movement) “Movimiento rápido de los ojos”: Durante el sueño REM, se produce la consolidación de la memoria y el aprendizaje motor. Esta fase también es importante para la recuperación psicológica.

Reparación y Crecimiento Muscular:

Durante el sueño, especialmente en las fases de sueño profundo y REM, el cuerpo lleva a cabo procesos de reparación y crecimiento muscular. La regeneración de fibras musculares dañadas durante el ejercicio ocurre predominantemente durante el sueño profundo.





EFECTOS DE LA FALTA DE SUEÑO:

Recuperación más Lenta:

La falta de sueño ralentiza la recuperación muscular debido a la menor liberación de hormonas anabólicas y la falta de tiempo suficiente para la reparación de tejidos.

Fatiga Acumulada:

La privación del sueño lleva a una acumulación de fatiga, lo que puede reducir la capacidad de entrenamiento y aumentar el riesgo de sobreentrenamiento.

Riesgo de Lesiones:

La falta de sueño afecta la coordinación y el tiempo de reacción, lo que incrementa el riesgo de lesiones durante el entrenamiento o la competición.

TÉCNICAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO

-Establecer una Rutina Regular:

Ir a la cama y despertarse a la misma hora todos los días para regular el reloj biológico.

-Evitar Estimulantes:

Limitar el consumo de cafeína, nicotina y otros estimulantes en las horas previas al sueño.

-Ambiente de Sueño:

Crear un entorno propicio para el sueño, asegurando que el dormitorio sea oscuro, fresco y silencioso. Ejercicios de Relajación

-Meditación:

Practicar la meditación antes de dormir para reducir el estrés y la ansiedad.

-Respiración Profunda:

Utilizar técnicas de respiración profunda para calmar el sistema nervioso.

-Yoga:

Incorporar posturas de yoga relajantes y estiramientos suaves para preparar el cuerpo para el sueño.



CÓMO EL DESCANSO ADECUADO INFUYE EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

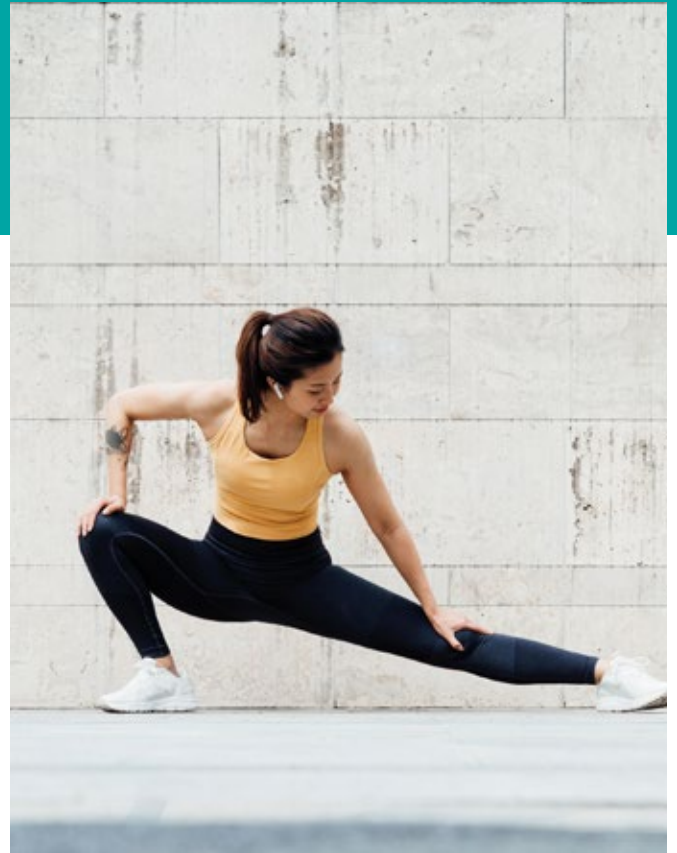
MEJORA DEL RENDIMIENTO

Concentración y Tiempo de Reacción:

Un sueño adecuado mejora la capacidad cognitiva, incluyendo la concentración, el tiempo de reacción y la toma de decisiones, esenciales para el rendimiento deportivo.

Rendimiento Físico:

mejorar la energía y la resistencia a través de un descanso adecuado.



PREVENCIÓN DE LESIONES

Coordinación y Equilibrio:

El sueño adecuado ayuda a mantener una buena coordinación y equilibrio, reduciendo el riesgo de lesiones.

Recuperación de Lesiones:

Facilita una recuperación más rápida y efectiva de lesiones existentes.

ESTRATEGIAS DE SUEÑO PARA DEPORTISTAS



SUEÑO POLIFÁSICO VS. MONOFÁSICO

Sueño Monofásico

Es generalmente más alineado con el ritmo circadiano natural y proporciona un sueño más continuo y reparador, lo cual es crucial para la recuperación y la salud general.

.

Sueño Polifásico

Ofrece flexibilidad y más tiempo de vigilia, pero a costa de una posible reducción en la calidad y la continuidad del sueño, y puede ser más difícil de mantener consistentemente.

LA ELECCIÓN ENTRE EL SUEÑO MONOFÁSICO Y POLIFÁSICO DEBE BASARSE EN LAS NECESIDADES INDIVIDUALES.

El estilo de vida, y la capacidad de mantener el horario de sueño elegido. Para la mayoría de las personas, especialmente los atletas que necesitan una recuperación óptima, el sueño monofásico suele ser la opción preferida debido a sus beneficios en la calidad del descanso y la reparación muscular.

EL SUEÑO ES UN COMPONENTE ESENCIAL PARA LA RECUPERACIÓN MUSCULAR POR ESO TE ACONSEJAMOS QUE PUEDAS IMPLEMENTAR HÁBITOS QUE PROMUEVAN UNA BUENA CALIDAD DE SUEÑO.

Como mantener una rutina regular, crear un ambiente propicio para descansar y utilizar técnicas de relajación, puede marcar una gran diferencia en la capacidad de un atleta para optimizar su rendimiento. En resumen, priorizar el sueño es fundamental no solo para la recuperación física, sino también para el bienestar general, asegurando que los atletas alcancen su máximo potencial.



EL BALANCE PERFECTO

ENTRE LO HONESTO Y LO CERCANO

EN EL MUNDO ACTUAL, DONDE LA INFORMACIÓN SOBRE NUTRICIONISTA AL ALCANCE DE TODOS

El concepto de comida saludable se ha convertido en una simple moda. Sin embargo, más allá de las tendencias y las modas pasajeras, Lo que realmente nos importa es ofrecer alimentos que promuevan la salud y el bienestar.





ES POR ESO QUE CREAMOS **LA FIGURA**,
EN DONDE UTILIZAMOS INGREDIENTES
DE ORIGEN LOCAL Y NATURALES.

Nuestros menús están diseñados por expertos para asegurar que cada comida ofrece un balance adecuado; nos enfocamos en ofrecer porciones adecuadas que contribuyan a una dieta balanceada y lo más importante ¡sin que sea aburrido! Es por eso que trabajamos constantemente para crear platos que sean tanto nutritivos como deliciosos, utilizando una amplia gama de ingredientes y técnicas culinarias innovadoras.



QUEREMOS OFRECER PRODUCTOS AUTÉNTICOS QUE REALMENTE MEJOREN LA SALUD Y EL BIENESTAR DE NUESTROS CLIENTES

Con un enfoque en la transparencia, el equilibrio nutricional y el sabor; tomando en cuenta que manejamos precios accesibles para que todos puedan disfrutar, porque para nosotros, la comida saludable es una responsabilidad y un compromiso con nuestra comunidad siendo el balance perfecto entre lo honesto y lo cercano.





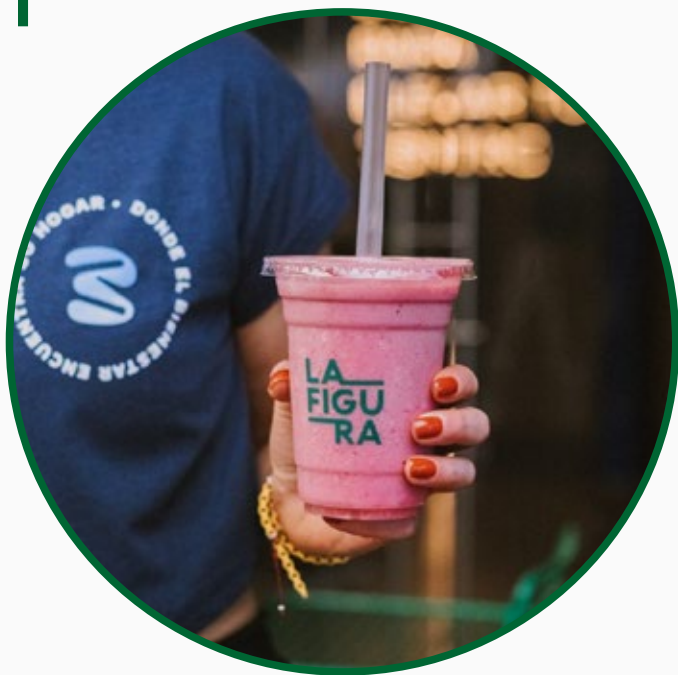
BREAKFAST BOOST BURRITO

Tortilla de harina integral, huevo, aguacate, queso panela y salsa de tomate de la casa.

PROTEIN WAFFLES

Avena, proteína, banano, mantequilla de almendras, y fruta de temporada.





POWER BERRY

Frutos rojos, jugo de naranja, banano y yogurt griego.

PROSCIUTTO TOAST

Pan de masa madre, jamón prosciutto, aguacate, queso mozzarella fresca.





TOAST CON HUEVO

Pan de masa madre, huevo revuelto, frijoles colorados, aguacate, espinaca y cebolla encurtida.

BAGEL DE SALMÓN

Bagel con salmón, queso crema light con alcaparras y pepino fresco.



ENCUÉNTRANOS
EN TODAS LAS SEDES DE
C3NTRO
Y APPS



BE MORE  **BE RHINO**