



DÉCIMA EDICIÓN - OCTUBRE 2024 - GUATEMALA

# RHINO FITNESS

MAGAZINE

## 7 TIPS PARA UNA VIDA EN EQUILIBRIO

### ALIMENTOS SALUDABLES

BY FIT STORE



¿DESEAS TONIFICAR  
BRAZOS Y HOMBROS?

GIMNASIOS  
INTELIGENTES

CHEAT MEAL CON  
LARRY CABIRRIA



## Carta del editor

Queridos lectores,

Este mes marca un momento muy especial para mí, ya que he tenido la oportunidad de involucrarme aún más en cada sección de esta revista. Mi pasión por llevar un estilo de vida saludable ha crecido, y ahora más que nunca, entiendo los desafíos que todos enfrentamos para entrenar a diario, comer mejor y mantenernos enfocados, especialmente ahora que estamos cerca de esas épocas de celebraciones y tentaciones.

Cada sección ha sido pensada para ustedes, nuestros fieles lectores, con el objetivo de ofrecer herramientas y consejos prácticos que los ayuden a seguir adelante. Sabemos que puede ser difícil mantener el ritmo, pero en estas páginas encontrarán inspiración, desde cómo crear hábitos saludables duraderos hasta consejos para tonificar brazos y hombros en casa.

Este mes, no hay excusas. Todo lo que necesitan para continuar con su camino hacia un estilo de vida saludable está aquí, al alcance de sus manos. Estamos aquí para apoyarlos en cada paso de este viaje.

Gracias por acompañarnos un mes más, y esperamos que disfruten cada página.

Con cariño,  
Alejandra Villela  
#Ladyrhino

# ÍNDICE

- 04 ¿Cómo crear hábitos saludables duraderos?
- 09 Alimentos saludables By: Fit Store
- 12 Rutina de cómo tonificar hombros y brazos
- 15 About Pamela Sosa
- 22 About Gustavo Mazariegos
- 27 La revolución del entrenamiento en casa
- 32 Cheat Meal con Larry Cabirria



# ¿CÓMO CREAR HÁBITOS SALUDABLES DURADEROS?

TIPS PARA UNA VIDA EN EQUILIBRIO



---

ESTILO DE VIDA

---

# Tips para una vida en equilibrio



En la búsqueda de una vida más saludable, uno de los mayores desafíos es mantener los hábitos a largo plazo. Todos hemos experimentado ese impulso inicial de comenzar una nueva rutina de ejercicio o cambiar nuestra dieta, solo para abandonarla después de algunas semanas. Sin embargo, crear hábitos saludables duraderos no es imposible, y con algunos pasos clave, puedes transformar tu estilo de vida para siempre. Te dejamos algunos tips para que tus hábitos sean duraderos:

## 1. **Empieza Poco a Poco:**

Uno de los errores más comunes cuando se intenta adoptar nuevos hábitos es querer hacerlo todo de golpe. El entusiasmo inicial es importante, pero comenzar con pequeños cambios hace que sea más fácil mantener el ritmo. Por ejemplo, si tu objetivo es ejercitarte, empieza con tres días a la semana en lugar de siete. A medida que avances, irás creando un sistema más sostenible.

**Tip:** Establece metas claras y alcanzables, como caminar 20 minutos al día, beber más agua o incorporar una verdura en cada comida.



## 2. Crea un Ambiente que Favorezca tus Hábitos:

El entorno juega un papel importante en el éxito de los hábitos. Si tienes alimentos poco saludables en casa, es más probable que caigas en la tentación. Por otro lado, si mantienes un espacio ordenado y con herramientas accesibles para tus rutinas (como una esterilla de yoga o pesas), será más fácil seguirlas.

**Tip:** Prepárate con snacks saludables y ten listas tus cosas de ejercicio la noche anterior para eliminar barreras y evitar excusas.



## 3. Establece Rutinas y Horarios:

La consistencia es clave. Intenta hacer ejercicio, comer o meditar a la misma hora todos los días. Esto ayuda a que el hábito se convierta en parte natural de tu rutina diaria, casi sin pensarlo. Cuanto más lo repitas, más automático será.

**Tip:** Utiliza calendarios o recordatorios en tu teléfono para reservar tiempo para tus nuevos hábitos y asegúrate de respetar esos momentos como lo harías con cualquier otro compromiso.

# Tips para una vida en equilibrio



## 4. Sé Flexible y Paciente:

Es importante recordar que los hábitos no se forman de la noche a la mañana. Los expertos sugieren que pueden tomar entre 21 y 66 días en volverse automáticos. Habrá días en los que te sientas más motivada y otros en los que te cueste más, pero lo importante es no castigarte si fallas.

**Tip:** Si te saltas un día de ejercicio o comes algo fuera de tu plan, no te rindas. En lugar de sentirte culpable, retoma el hábito al día siguiente con una actitud positiva..

## 5. Conecta tus Hábitos con tu Identidad:

En lugar de enfocarte solo en los resultados, como perder peso o ganar músculo, conecta tus hábitos con quién quieres ser. Si te ves a ti misma como una persona activa y saludable, será más fácil hacer elecciones alineadas con esa identidad.

**Tip:** Haz afirmaciones diarias como “Soy una persona que cuida su salud” o “Elijo alimentarme bien porque me valoro”. Cambiar tu mentalidad te ayudará a adherirte a los hábitos.



# Tips para una vida en equilibrio

## 6. Encuentra Apoyo:

Tener un sistema de apoyo es fundamental para mantener hábitos saludables a largo plazo. Esto puede ser en forma de un compañero de entrenamiento, una comunidad en línea o simplemente amigos que compartan tus objetivos. El apoyo mutuo y la rendición de cuentas hacen que los hábitos se mantengan más fácilmente. "En manada es mejor".

**Tip:** Comparte tus metas con alguien cercano o únete a grupos en redes sociales que promuevan el bienestar para encontrar motivación continua.



## 7. Celebra tus Logros:

Reconocer y celebrar cada pequeño avance es crucial. El refuerzo positivo te ayudará a mantenerte motivada y a continuar esforzándote. No esperes hasta alcanzar tu meta final para darte una palmadita en la espalda. Cada paso es un progreso.

**Tip:** Lleva un diario de logros, donde registres las pequeñas victorias, como terminar una semana consistente de ejercicio o resistir la tentación de comer algo poco saludable.





NUTRICIÓN

POR @FITSOTRE\_BYPAMEFITNESS

# Alimentos Saludables

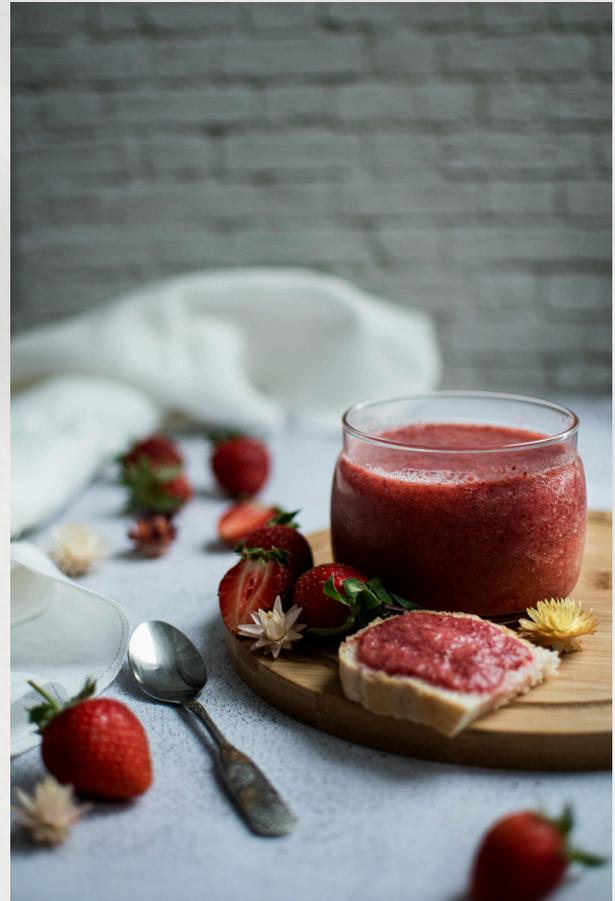


# FIT STORE

BY: PAME FITNESS

Fit Store es una tienda en línea en Guatemala, que se especializa en una amplia gama de productos que contienen edulcorantes saludables sin azúcares agregados.

Nuestro objetivo es promover el bienestar dentro de nuestra comunidad ofreciendo productos de alta calidad elaborados con ingredientes cuidadosamente seleccionados que atienden a consumidores preocupados por su salud. Al priorizar la salud sin sacrificar el sabor, Fit Store se compromete a establecer un alto estándar de vida saludable y fomentar una cultura de bienestar entre sus clientes.



Creemos que el bienestar debe ser alcanzable y placentero, promoviendo un enfoque equilibrado de la salud que se adapte perfectamente a las rutinas diarias.

Los productos son dulce de leche, chocospread, chispas de chocolate, mantequilla de maní, mermelada de fresa y mora, granola, antipasto de berenjena y dip de ricotta para los amantes de lo salado.

Y aparte también tenemos productos de muy alta calidad como lo es el pan de masa madre y endulzantes como el monkfruit.

# Alimentos saludables que puedes preparar con *Fit Store*:

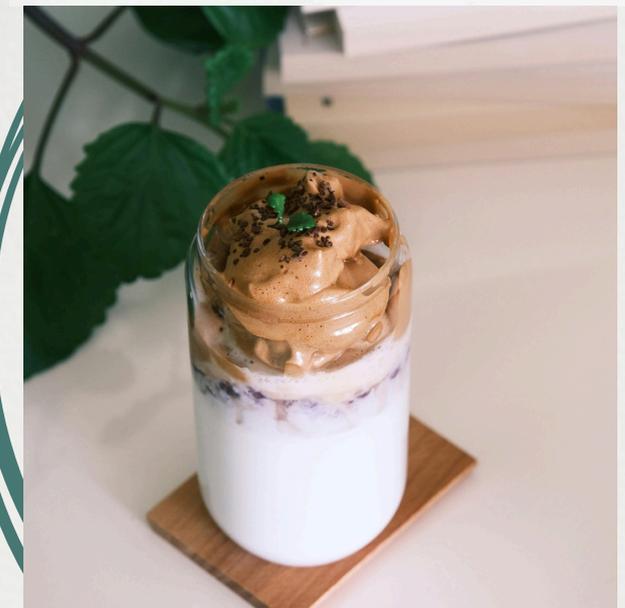
**Galletas de avena con chispas de chocolate saludables:** Mezcla avena, plátano, un poco de mantequilla de maní y las chispas de chocolate de Fit Store. Son perfectas para un snack energético y sin azúcar.

**Panqueques integrales con mermelada:** Haz pancakes con harina integral y agrégalos la mermelada sin azúcar de Fit Store como topping. Puedes acompañarlos con un poco de fruta fresca.

**Postre de yogurt con dulce de leche:** Utiliza yogurt natural sin azúcar y agrégalos un toque de dulce de leche de Fit Store. Puedes añadir frutos secos o granola de Fit Store.

**Smoothie bowl con chispas de chocolate:** Prepara un smoothie bowl con frutas como plátano y fresas, y añade las chispas de chocolate como topping para un toque crujiente y saludable.

Todo lo puedes preparar fácil, rápido y con productos de FIT STORE.



# TONIFICACION DE HOMBROS Y BRAZOS



# ¿DESEAS TONIFICAR BRAZO?

¿Buscas fortalecer y esculpir tus brazos y hombros sin la necesidad de un gimnasio? ¡Aquí tienes una rutina fácil de seguir que puedes hacer en casa, usando solo tu propio peso corporal o algunas pesas ligeras como botellas de agua! Dedica solo 15 minutos al día y verás resultados.

## RUTINA DE 4 EJERCICIOS

### 1. Flexiones (Push-Ups)

Objetivo: Fortalece el pecho, los hombros y los tríceps.

Cómo hacerlo:

- Coloca tus manos al ancho de los hombros y extiende las piernas.
- Baja el cuerpo en línea recta hasta que tu pecho casi toque el suelo.
- Empuja hacia arriba de vuelta a la posición inicial.

Repeticiones: 3 series de 10-12 repeticiones.



### 2. Dips de Tríceps (en silla)

Objetivo: Trabaja los tríceps y fortalece la parte posterior del brazo.

Cómo hacerlo:

- Usa una silla estable y coloca las manos en el borde, con las piernas estiradas frente a ti.
- Baja el cuerpo flexionando los codos hasta que estén a 90 grados.
- Sube nuevamente empujando con los brazos.

Repeticiones: 3 series de 12-15 repeticiones.



# ¿DESEAS TONIFICAR BRAZO?



3. Levantamientos Laterales (con botellas o mancuernas ligeras)

Objetivo: Define los hombros y mejora la estabilidad.

Cómo hacerlo:

- Coloca los pies al ancho de las caderas y sostiene una botella de agua o mancuerna en cada mano.
- Eleva los brazos hacia los lados hasta que estén a la altura de los hombros, con los codos ligeramente flexionados
- Baja lentamente y repite.

Repeticiones: 3 series de 10-12 repeticiones.

4. Plancha con Toque de Hombro (Shoulder Taps)

Objetivo: Trabaja los hombros, los brazos y el core al mismo tiempo.

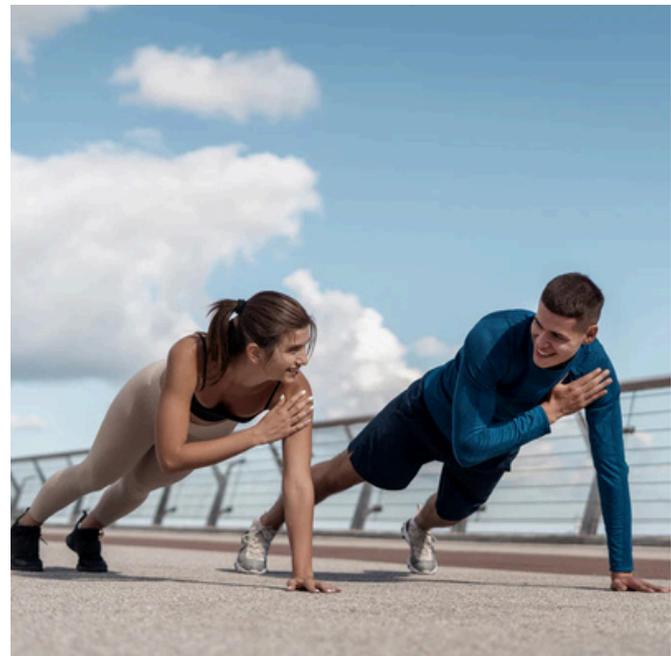
Cómo hacerlo:

- Ponte en posición de plancha alta, con las manos debajo de los hombros.
- Alterna tocando tu hombro derecho con la mano izquierda y viceversa, manteniendo el core firme para evitar balanceos.

Repeticiones: 3 series de 20 toques (10 por lado).

Consejos Adicionales:

- Control del movimiento: Evita hacer los ejercicios rápido; lo importante es mantener la forma correcta y hacer movimientos controlados.
- Respiración: Exhala al levantar el peso o al empujar, e inhala al bajar o relajarte.
- Descanso: Descansa entre 30 y 60 segundos entre cada serie.





Pamela  
SOSA

# ABOUT PAME

RHINO ATHLETE



*¿Qué te motivó a incursionar en el fisiculturismo y cómo fueron tus inicios en este deporte?*

realmente fue mi esposo quien me motivó sin yo siquiera saber que era el fisiculturismo, cuando empecé entrenaba en casa y logré ver cómo poco a poco iba mejorando, a sentirme más fuerte, más segura de mí misma, y todos los cambios físicos y mentales que conllevan que me enamoraron.

*Has ganado múltiples títulos a lo largo de tu carrera. ¿Qué significado tienen estos logros para ti y cómo han influido en tu evolución como atleta?*

El mayor significado es haber logrado representar a mi país de la mejor forma, dando la talla internacional, eso me llevó a ser una de las primeras mujeres en ganar una tarjeta profesional en la categoría bikini fitness.

*Fuiste la primera atleta mujer en participar en Europa en un Arnold. ¿Qué representó para ti alcanzar este logro y cómo fue la experiencia?*

Es un nivel de otro mundo en definitiva fue la mejor experiencia que jamás imaginé. Solo pensaba cuando inicié solo quería dar lo mejor de mí en el siguiente evento. Y cuando estuve ahí parada solo sabía que cada esfuerzo valió la pena.

*¿Cómo manejas el equilibrio entre tus entrenamientos, competencias y tus proyectos en línea?*

Uffffff. Buena pregunta! Requiere de organización de tiempo, muchísima.





*Desde el 2020 tienes un gimnasio en línea solo para mujeres @gymonlinebyPamefitness ¿Cómo nació esta idea y qué impacto ha tenido en tus clientas?*

Nació en pandemia con la falta de saber qué hacer desde casa, habían mujeres que me preguntaban cómo estaba entrenando y pues ahí nació porque mejor no abrir una página donde todas tengan acceso a ella. Y desde esa fecha hemos logrado 4 años. Gracias a Dios muchas de ellas desde que empezó el gym se han quedado porque han transformado su vida no solo en llegar a un físico si no que en un todo. Ya no como un esfuerzo extra si no sé ha convertido en su estilo de vida.

*¿Cuál ha sido el mayor reto que has enfrentado a lo largo de tu carrera y cómo lo superaste?*

Fue un gran reto haber competido en Cancún en el Diamond Cup, por muchas circunstancias que gritaban que tirara la toalla y que mejor ya no fuera. Cualquiera hubiese dicho mejor ya no compito ya no voy. Y de verdad que me pasó por la mente, pero gracias al apoyo que recibo constantemente por mi familia logramos ir y ahí fue donde se logró el absoluto y la tarjeta pro.



## ABOUT PAME

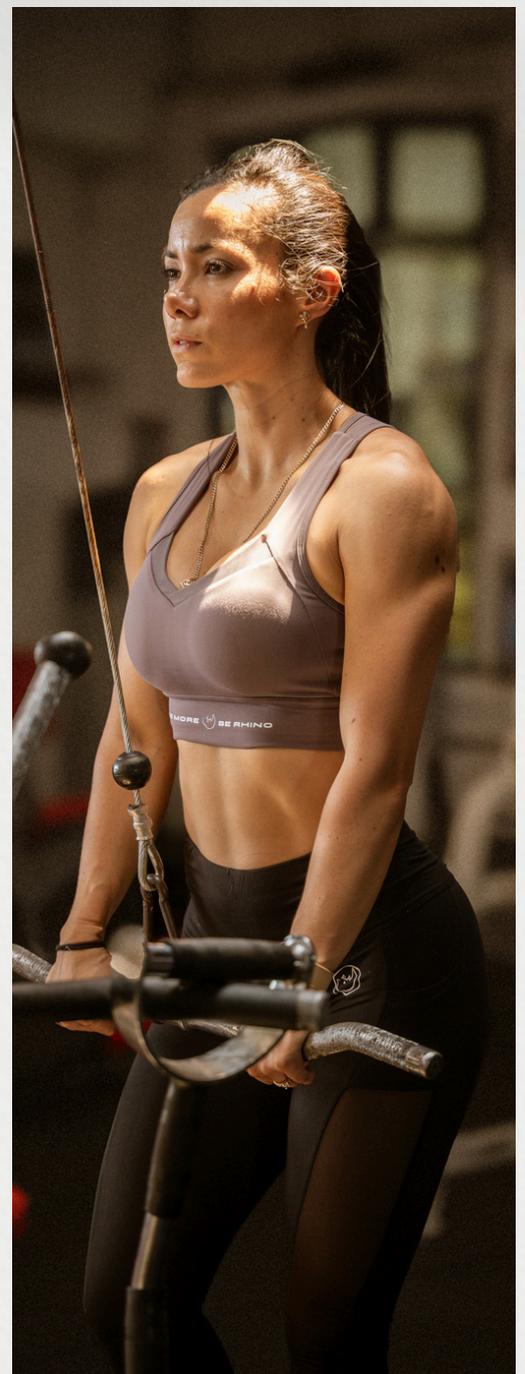
*Obtuviste tu 1ra tarjeta profesional en bikini fitness en Diamond Cup Cancún. ¿Cómo cambió tu carrera a partir de ese momento?*

En absoluto, jamás había pasado con una mujer y eso abrió la brecha a más mujeres tomar eventos como esos para competir!

En definitiva para mí fue un ¡si se puede!

*En 2022 lanzaste tu tienda en línea de productos sin azúcar (@fitstorebyPamefitness). ¿Cómo crees que este proyecto ha impactado a las personas que buscan llevar un estilo de vida más saludable?*

Siempre he creído que el comer saludable no es comer sin sabor. Y al probar mis productos te das cuenta que puedes seguir disfrutando y manteniéndote en forma y saludable. Es esa opción de: disfruta SIN CULPA.



# ABOUT PAME

---

RHINO ATHLETE

*¿Qué consejo le darías a las mujeres que quieren comenzar a entrenar pero aún no se animan a dar el primer paso?*

Mujeres, ¡es la mejor decisión que pueden tomar! Es la forma en que realmente cuidamos de nosotras. Quizás puedes cambiarte de ropa todos los días, oler rico, y tener las uñas más lindas. Pero cuando cambias desde dentro SIMPLEMENTE BRILLAS.



*¿Cómo crees que el ejercicio y un estilo de vida saludable pueden inspirar a las personas a mejorar su bienestar integral, más allá de lo físico?*

Cuando empiezas a equilibrar tu vida poco a poco te vas sintiendo mucho más segura, te vas sintiendo en todos los aspectos mejor, y eso lo transmites muchas veces sin tener que decirlos. Solo se transmite por tu forma de hablar, de actuar, tu actitud y la forma en que te expresas.

# PREGUNTAS RANDOM

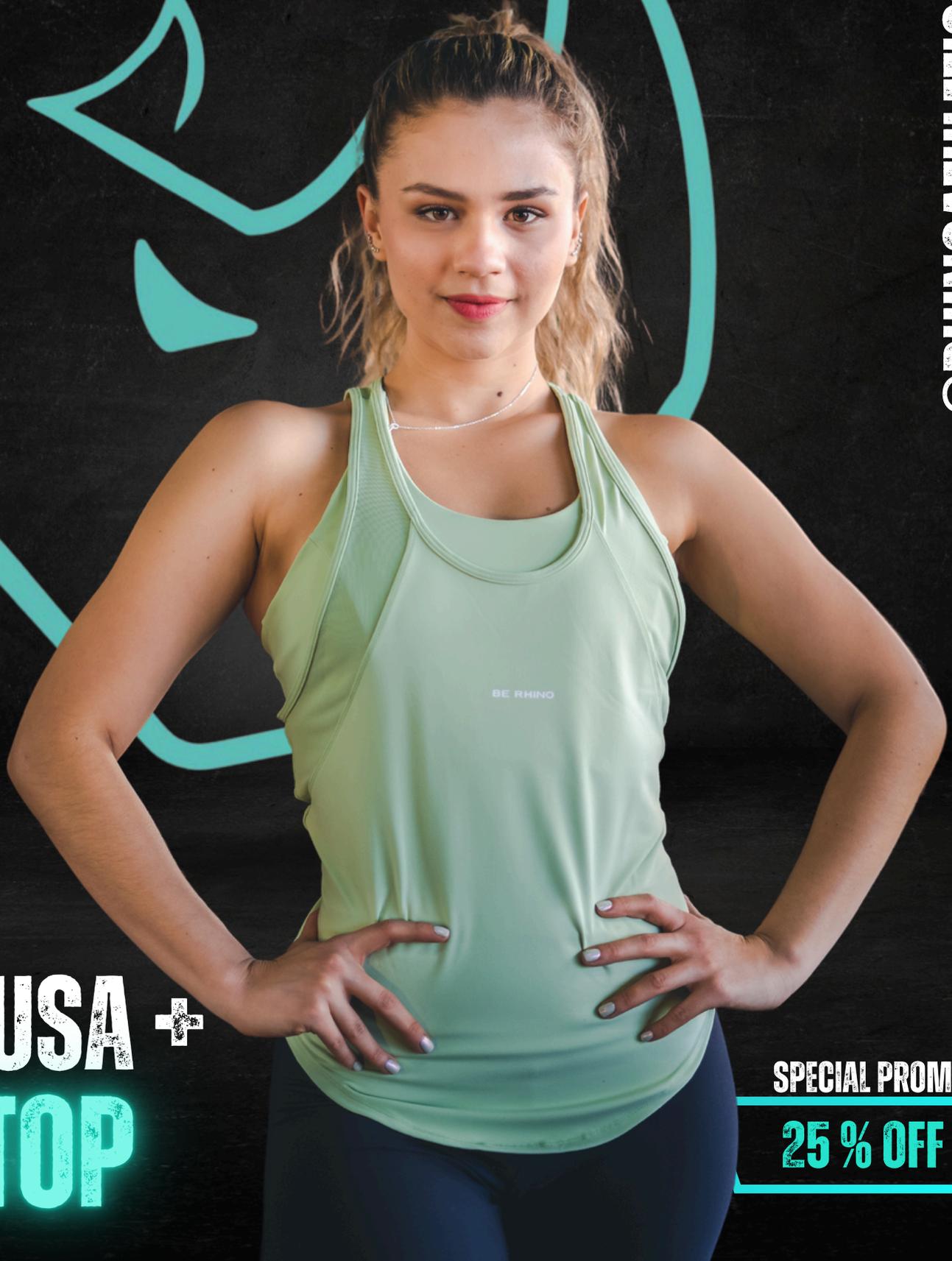
---



- **Cheat meal favorito**  
Hamburguesas
- **Música para entrenar**  
Karol G
- **¿Series o películas?**  
Series
- **¿Cuál es tu serie favorita?**  
House of Cards
- **¿Cardio preferido?**  
Gradas
- **¿Si no fueras imagen fitness, a que te hubieras dedicado?**  
Chef
- **¿Hobbies?**  
Viajar y cocinar
- **¿Vino o cerveza?**  
Vino
- **¿Android o Iphone?**  
Iphone
- **¿Salir a pasear o quedarse en casa?**  
Salir fuera de la capital.

**RHINO**  
ATHLETICS

**@RHINOATHLETICS**



**BLUSA +  
TOP**

**SPECIAL PROMO**

**25% OFF**



*Gustavo*  
**MAZARIEGOS**

# ABOUT GUSTAVO

RHINO ATHLETE

*¿A qué edad comenzaste en el mundo del fisiculturismo y qué te motivó hacia ese camino?*

Comencé a los 14 años, lo que me motive fue ver la película de rocky 4 en el entrenamiento.

*¿Cómo te sientes al haber alcanzado el título de subcampeón mundial en fisiculturismo?*

Wow, algo inesperado, una de mis mejores preparaciones, aparte de todo el protagonismo de todo lo que conllevó la preparación, lo económico, todo eso sale del bolsillo de uno con mucho esfuerzo, sacrificio y pues Honor a nuestro Jesús precioso.



*Has participado en muchos eventos tanto nacionales como internacionales, ¿cuál ha sido tu experiencia más memorable?*

Son todos los señores Guatemala que gané inicialmente, que fueron 7 veces, pero esa es una etapa grande memorable, después fue ganar medalla de oro Centroamericana en ciclo olímpico, fue algo grande, fue en fase de federación. Ya en fase independiente profesional los mejores eventos han sido: el subcampeonato del mundo en Milán, el Arnold en Estados Unidos y Chicago Pro, estos tres eventos han sido consecutivos y me fue de maravilla, creo que ha sido lo mejor.



## ABOUT GUSTAVO

---

*¿Cómo ha sido el balance entre ser atleta de alto rendimiento y manejar tu propio gimnasio en Guatemala?*

Ser atleta de alto rendimiento en Guatemala y tener mi propio gimnasio son cosas muy difíciles de manejar ya que me debo a eso, yo vivo de eso, soy licenciado en deporte y administración de empresas. En lo cual ser atleta de alto rendimiento no quiere decir que la gente quiera entrenar contigo, eres un ejemplo, pero la gente lo que quiere es atención y buenos resultados al final del día tienes que hacer bien tu trabajo y ser atleta de alto rendimiento es otra cosa, lo haces por ti mismo.

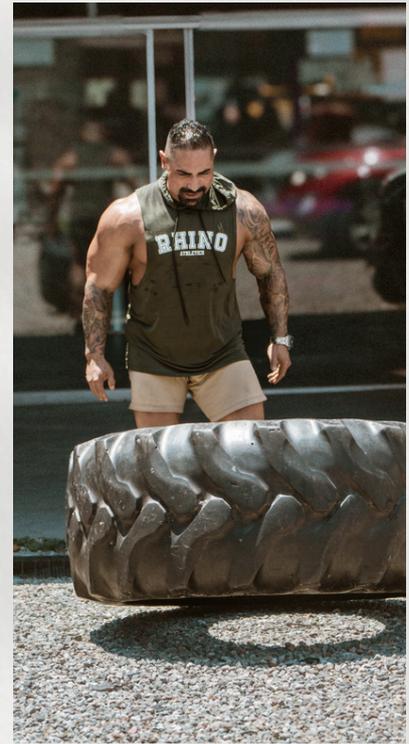
*¿Qué consideras que es lo más importante para alguien que quiere iniciar en el fisiculturismo?*

Lo mas importante para que alguien quiera ser fisiculturista es sentirlo, tener la inspiración.



# ABOUT GUSTAVO

RHINO ATHLETE



*¿Cómo manejas tu alimentación y entrenamiento en preparación para competencias de alto nivel?*

Con 33 años de experiencia tanto buenas y malas trato de unir lo más provechoso de otros grandes atletas, unir lo bueno de todas esas experiencias.

*¿Cómo manejas tus días de descanso y recuperación?*

Descansando, viendo películas y comiendo lo más sano posible.

*¿Qué mensaje le darías a quienes desean alcanzar sus metas físicas, pero no saben por dónde empezar?*

El consejo que les puedo dar es inspirarse, tomarse de las manos de Dios o de lo que puedan creer, pero con amor, el amor todo lo puede.

*¿Cuál ha sido el mayor reto que has enfrentado en tu carrera como fisiculturista y cómo lo superaste?*

El mayor reto en mi carrera ha sido la crítica, pero uno tiene que ser seguro de sí mismo, eso lo puedes lograr con una inspiración en Dios es la única manera de superarlo.

*¿cuáles son tus metas a futuro?*

He logrado casi todos los campeonatos, muchos títulos pero la meta más primordial es ganar la tarjeta profesional en la federación más importante del mundo que es la Pro League que es la única que te lleva a la Olympia.

# PREGUNTAS RANDOM

---

- **Cheat meal favorito**

Un asado con chorizo, lomito, puyazo ¡delicioso! o una muy buena pizza.

- **música para entrenar**

Power metal

- **¿Película o Serie?**

Películas

- **¿Cual es tu película o serie favorita?**

Rocky 1,2,3,4 y 5, Hombres de honor, Instinto y Corazón valiente ¡las mejores que he visto! De series, no ha habido algo mejor que Juego de Tronos.

- **¿Cardio preferido?**

No me gusta hacer cardio, pero si es de escoger: Elíptica

- **¿Si no fueras imagen fitness, a que te hubieras dedicado?**

Sino fuera figura fitness seria futbolista o jugador de artes marciales que son deportes que también puedo hacer.

- **¿Hobbies?**

Mi hobby favorito es entrenar, entrenar es mi vida, mi deporte y mi hobby

- **¿Vino o cerveza?**

Cerveza

- **¿Android o Iphone?**

Android toda la vida.

- **¿Salir a pasear o quedarse en casa?**

Quedarse en casa viendo una peli y comer algo rico.



# LA REVOLUCIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN CASA

GIMNASIOS INTELIGENTES

# EL GIMNASIO DESDE CASA

El mundo del fitness ha cambiado radicalmente en los últimos años, y gran parte de esta transformación ha sido impulsada por la tecnología. En la actualidad, los gimnasios inteligentes están revolucionando la forma en que las personas entrenan desde casa, combinando comodidad, conectividad y personalización para ofrecer experiencias de entrenamiento de alto nivel sin necesidad de salir de la puerta. Este cambio no solo está haciendo que más personas adopten un estilo de vida activo, sino que también está redefiniendo la industria del fitness.

## El Nacimiento de los Gimnasios Inteligentes

Con el auge de la tecnología y las restricciones de movilidad impuestas por la pandemia, entrenar en casa ha pasado de ser una opción ocasional a una rutina para millones de personas. Aquí es donde los gimnasios inteligentes han encontrado su nicho. Empresas como Peloton, Tonal, y Mirror han aprovechado la tecnología de conectividad para crear equipos que no solo sirven como máquinas de ejercicio, sino como verdaderos entrenadores virtuales, capaces de proporcionar clases en vivo, seguimiento de métricas y programas de entrenamiento personalizados.



**Peloton**, con su famosa bicicleta estática conectada a internet, ha redefinido lo que significa una clase de spinning. Los usuarios no solo pueden participar en clases en vivo o grabadas, sino que también forman parte de una comunidad global que se motiva mutuamente.

**Mirror**, por su parte, ha transformado el hogar en un gimnasio personal a través de su elegante espejo interactivo, que transmite clases en vivo de yoga, pilates, boxeo y mucho más. Con tecnología de detección de movimiento, el dispositivo también puede corregir posturas y ofrecer retroalimentación en tiempo real.

**Tonal**, una innovadora máquina de entrenamiento de fuerza, combina cables motorizados con inteligencia artificial para ajustar automáticamente el peso según el rendimiento del usuario. Esto permite a las personas entrenar de manera segura y eficiente desde casa.

## Personalización a Través de la Inteligencia Artificial

Una de las principales ventajas de los gimnasios inteligentes es la personalización. Utilizando sensores y algoritmos avanzados, estos dispositivos pueden adaptar cada sesión de entrenamiento a las necesidades y capacidades del usuario. La inteligencia artificial mide el rendimiento en tiempo real y ajusta automáticamente la dificultad de los ejercicios, asegurando un progreso constante.

Por ejemplo, Tonal utiliza la IA para analizar la fuerza del usuario y sugerir el peso adecuado para cada ejercicio. A medida que mejoras, el sistema aumenta automáticamente la resistencia, creando un ciclo de crecimiento personalizado y seguro.

Los sistemas como Peloton y Mirror también utilizan datos para adaptar el contenido. Basándose en tus entrenamientos anteriores, te sugieren clases que se alinean con tus objetivos, ya sea mejorar la resistencia, quemar más calorías o aumentar la flexibilidad.

## Conectividad y Comunidad: Entrenar Juntos, Incluso a Distancia

Una de las características más atractivas de los gimnasios inteligentes es la sensación de comunidad. Aunque estés entrenando solo en casa, estás conectado a miles de personas en todo el mundo. Las clases en vivo de plataformas como Peloton permiten ver a otros usuarios, competir con ellos en tiempo real o compartir logros, lo que crea un sentido de camaradería.

Además, la posibilidad de interactuar con entrenadores y otros miembros a través de redes sociales y comunidades en línea añade un nivel de responsabilidad y motivación que es difícil de replicar en un gimnasio tradicional.



## Seguimiento de Métricas y Resultados en Tiempo Real

Otra gran ventaja de los gimnasios inteligentes es la capacidad de monitorear métricas clave de rendimiento. Estos dispositivos están equipados con sensores que miden todo, desde el ritmo cardíaco hasta las calorías quemadas, la fuerza aplicada, o la postura durante los ejercicios.

Los wearables, como los relojes inteligentes, se integran a la perfección con estas plataformas, ofreciendo un seguimiento aún más detallado. Al final de cada sesión, los usuarios pueden ver informes detallados que muestran su progreso y áreas de mejora, lo que facilita mantenerse motivado y en camino hacia sus metas.

## El Futuro del Entrenamiento en Casa

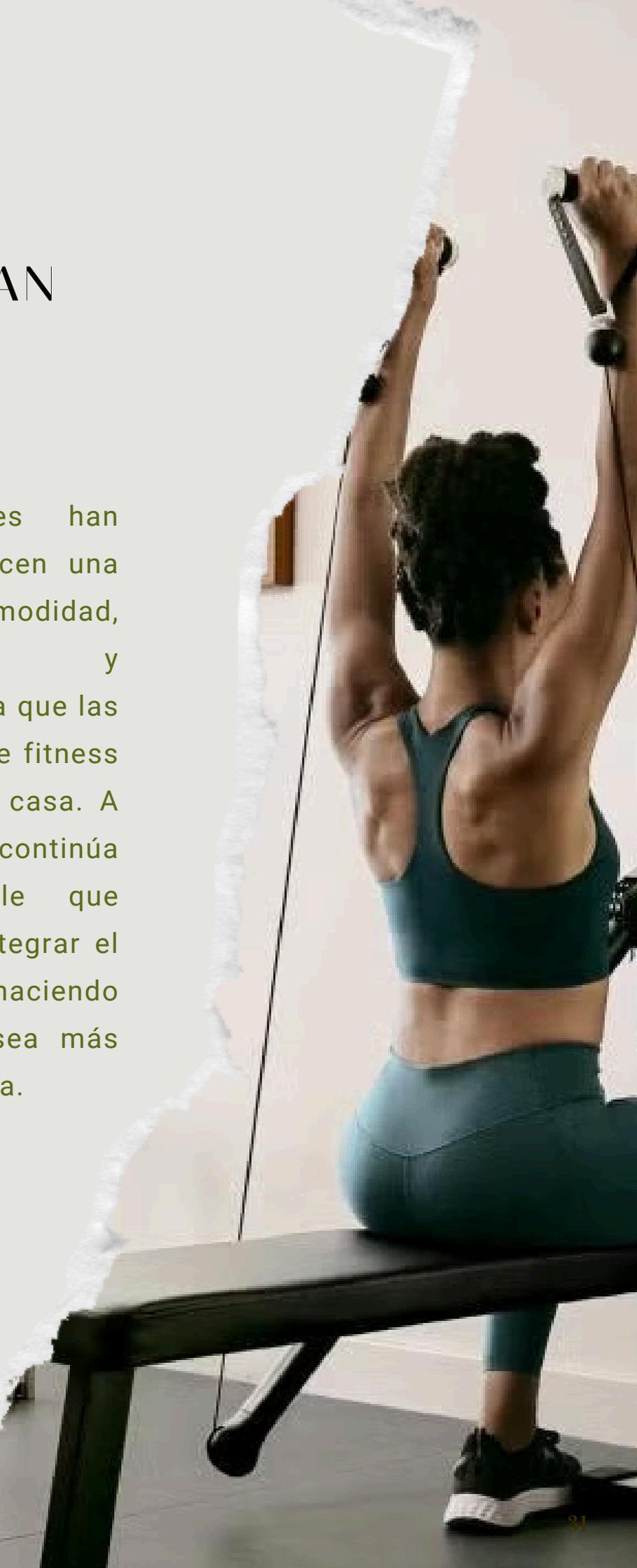
El avance de los gimnasios inteligentes no parece detenerse. En el futuro, podríamos ver aún más innovaciones, como la realidad virtual y aumentada, que ofrezcan experiencias inmersivas de entrenamiento. También es probable que el uso de IA siga mejorando, proporcionando planes de entrenamiento aún más personalizados y adaptados a las condiciones específicas de cada usuario.

La integración con dispositivos de salud como monitores de glucosa o rastreadores del sueño podría añadir otra capa de personalización, permitiendo entrenamientos ajustados a los ritmos biológicos del usuario para maximizar el rendimiento.



# LOS GIMNASIOS INTELIGENTES HAN LLEGADO PARA QUEDARSE

Los gimnasios inteligentes han llegado para quedarse. Ofrecen una combinación perfecta de comodidad, tecnología avanzada y personalización, lo que facilita que las personas de cualquier nivel de fitness se mantengan activas desde casa. A medida que esta tecnología continúa evolucionando, es probable que veamos nuevas formas de integrar el ejercicio en la vida diaria, haciendo que mantenerse en forma sea más accesible y divertido que nunca.





CHEAT MEAL

# LARRY CABIRRIA



# LARRY CABIRRIA



Todo comienza en una familia donde la gastronomía siempre ha sido una pasión compartida. Los fines de semana estaban llenos de risas, platillos preparados con el toque personal de cada miembro, acompañados de una copa de vino o una cerveza, con música de fondo que hacía de cada almuerzo algo único.

Esa pasión por la cocina impulsó a nuestra Chef a estudiar una Licenciatura en Gastronomía, donde adquirió los conocimientos esenciales tanto en cocina como en administración, para transformar lo que era un sueño en una realidad.

Así, nació Larry Cabirria, tras años de perfeccionar recetas en reuniones familiares y amigos que siempre pedían la ya famosa birria. Este es un lugar donde la birria y los tacos son una celebración. Desde el primer día, nuestro objetivo ha sido ofrecer mucho más que tacos: queremos que cada cliente viva un viaje culinario lleno de colores y sabores, que salgan con una sonrisa en el rostro.

Cada ingrediente en Larry Cabirria ha sido cuidadosamente seleccionado. Desde las tortillas hasta los elementos más pequeños de nuestras salsas y acompañamientos, todo está enfocado en garantizar frescura y calidad. Y, a diferencia de muchos otros lugares, nuestros tacos son cuidadosamente preparados para ser más ligeros, menos grasosos, lo que hace que sean una opción más saludable sin sacrificar el sabor.





Después de múltiples viajes a México, donde exploramos tanto la comida callejera como los restaurantes tradicionales, logramos crear las recetas que hoy son el alma de Larry Cabirria. Desde la fabulosa birria, que conquista corazones con su sabor único, hasta los cuero con maciza mas conocido como cueritos volviendose el favorito de aquellos que lo prueban, el pastor y la asada, todos pueden ser servidos en tacos, gringas, taquesos o en nuestro reciente lanzamiento: las tortas.

Nuestra carta es una fusión de los clásicos mexicanos con toques únicos de la casa, como el popular combo 'Larry Compadres', que incluye dos tacos, dos esquites y dos bebidas, creando una experiencia perfecta para compartir. Además, los lunes y miércoles celebramos el amor por los tacos con nuestra famosa promoción 2x1, porque una sola orden de tacos nunca es suficiente.

Larry Cabirria no es solo un lugar para comer; es un espacio para construir comunidad. Organizamos eventos, taquizas y momentos donde los sabores se mezclan con la diversión, permitiendo a las personas desconectarse de la rutina diaria en un ambiente relajado y acogedor.

Nos llena de orgullo ver a nuestros clientes regresar, no solo por el sabor, sino por la experiencia completa: el ambiente, la atención personalizada y ese toque especial que nos distingue. Nuestro objetivo es que cuando piensen en su "cheat meal", elijan un lugar que no solo ofrezca calidad, sino también una experiencia llena de calidez y alegría.





Donde la  
**BIRRIA**  
es una  
**FIESTA**



# Larry menú

Tacos de Pastor



Torta de Birria

Esquites



Taquesos de Birria



y mucho más!

Contáctanos para tus eventos

+502 5198-5589

 @larrycabirriagt

 Larry Cabirria

 @larrycabirriagt



# YES YOU CAN

BE MORE  
BE RHINO

**SEE MORE**



**RHINO**  
ATHLETICS

