



ONCEAVA EDICIÓN - NOVIEMBRE 2024 - GUATEMALA

# RHINO FITNESS

MAGAZINE

**ALIMENTACIÓN  
CONSCIENTE**

MÁS ALLÁ DE  
LAS CALORÍAS

**MITOS DE  
NUTRICIÓN**  
QUE DEBERÍAS DEJAR  
ATRÁS

**SHE  
STORE**

ROPA Y SUPLEMENTOS  
DEPORTIVOS

**¡FELICIDADES  
ERICKA  
MORGAN!**

**5**

**EJERCICIOS  
PARA FORTALECER  
PIERNAS Y GLÚTEOS**



## Carta del editor

Queridos lectores,

¡Bienvenidos a la edición de noviembre de Rhino Fitness! Nos encontramos en esa época del año en la que el frío comienza a sentirse y, junto con él, llega también la tentación de dejar de lado nuestros buenos hábitos. Sin embargo, este mes es clave para fortalecer nuestra disciplina y mantenernos firmes en nuestro compromiso con la salud y el bienestar.

En esta edición, queremos darles el apoyo que necesitan para seguir adelante. Les compartimos prácticos tips para llevar una alimentación consciente que les ayude a nutrirse mejor. Además, encontrarán una guía completa de ejercicios diseñados para fortalecer sus piernas y glúteos, ideales para quienes desean mantenerse activos sin importar el clima. También destacamos a grandes atletas guatemaltecos que, con su disciplina y esfuerzo, han llevado el nombre de Guate en alto. Estos campeones inspiran con su constancia y dedicación.

Nuestro objetivo es que, a pesar del frío y de la temporada que invita a descansar, encuentren la motivación para cuidar de ustedes mismos y seguir avanzando en su camino hacia un estilo de vida más saludable. ¡Juntos podemos lograrlo!

Con cariño,  
Alejandra Villela  
#Ladyrhino



# ÍNDICE

01

Nutrición

Mitos de la Nutrición



07

She Store

Ropa deportiva de mujer



11

Suplementos Deportivos

Beneficios de los suplementos



15

Felicitaciones Ericka Morgan!



17

Fitness

5 ejercicios para fortalecer glúteos



13

Carlota Vanegas



15

Paolo Herrera



18

Salud y Bienestar

Alimentación Consciente





# MITOS DE LA NUTRICIÓN QUE DEBERÍAS DEJAR ATRÁS



# Mitos de la nutrición

En el mundo de la nutrición, abundan los consejos y creencias que, con el tiempo, se han convertido en mitos difíciles de erradicar. Muchas de estas ideas, aunque populares, no están respaldadas por la ciencia y pueden llevarnos a adoptar hábitos poco saludables o confundirnos en nuestro camino hacia una mejor alimentación. En este artículo, desmentimos algunos de los mitos más comunes sobre nutrición que deberían quedar en el pasado, para que puedas tomar decisiones informadas y realistas en tu día a día.

## “NO SE PUEDE COCINAR CON ACEITE DE OLIVA”

Falso. Cocinar con aceite de oliva a temperaturas de 100-120. (A la plancha) **no hace** que se formen sustancias nocivas como los aldehídos, ni pierde sus propiedades antioxidantes. Así que **sí puedes** cocinar con el aceite de oliva de la forma que quieras.



The background of the entire page is a soft-focus photograph. On the left, there's a small glass bottle with a cork, containing a light-colored liquid, likely apple vinegar. To its right and slightly behind it is a larger, ornate glass decanter with a decorative stopper. Various green herbs, including what looks like thyme and basil, are scattered on a light-colored surface in the background. The overall tone is natural and health-oriented.

## “EL VINAGRE DE MANZANA EN AYUNAS ME HARÁ PERDER DE PESO”

Falso. El vinagre de manzana ha demostrado eficiencia en algunos síntomas gastrointestinales así como diversos estudios han demostrado un mejor control de la glucosa en pacientes con resistencia a la insulina y diabetes tipo 2, siempre y cuando se tome con moderación y se acompañe del tratamiento médico nutricional adecuado. Así que por sí solo **NO** es un alimento mágico que te dará salud ni te hará bajar de peso.



## “EL ARROZ SUBE EL AZUCAR EN SANGRE Y ENGORDA”

Fasol. El arroz es un carbohidrato **complejo** por lo que su digestión y absorción en sangre es más lenta, contiene cierta cantidad de **fibra, vitaminas y minerales** por lo que te dará energía, saciedad y mejorará tu sistema gastrointestinal e inmune; combínalo con vegetales, proteínas o grasas saludables como el aguacate para que aporte aún más beneficios.



## “LOS QUESOS SON PROTEÍNAS”

Falso. Por su aporte en macro nutrientes los quesos se clasifican en el grupo de las “grasas” aportando unos cuantos gramos de proteína. Una onza de queso aporta 7 gramos de grasa y 5.6 gramos de proteína, de los cuales las grasas son grasas **saturadas**; se exceptúan algunos quesos blancos como el queso cottage, ricotta, requesón y panela light.

Si quieres conocer más sobre los mitos de la nutrición y aclarar tus dudas, te invitamos a aprender de la Licda. Fernanda Cano, quien con su experiencia y conocimiento puede guiarte hacia hábitos alimenticios verdaderamente efectivos y saludables.



**Fernanda Cano**

Nutricionista y Coach Fitness



@fernandacanonutricion/ fit40program

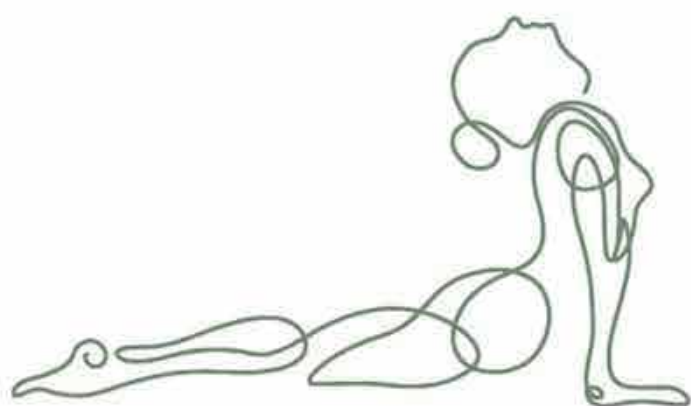


fernandacano26@gmail.com



# Balance Her

NUTRICIÓN, MOVIMIENTO  
Y SERENIDAD



El **programa** de  
**entrenamiento** y  
**alimentación** para  
**balancear** tus  
**hormonas** y  
acoplar tu **estilo de**  
**vida** a tu **ciclo**  
**menstrual**.



Más información en

[@creando.mi.mejor.version](#)





SHE STORE  
sports accessories

✦  
*Ropa y suplementos  
deportivos*  
✦

@SHE\_STORE\_GT



# SHE STORE

Innovando el fitness para la mujer guatemalteca.

She Store nació con una misión clara: empoderar a la mujer a través del fitness, ofreciéndole no solo productos de alta calidad, sino también una experiencia de compra inclusiva y centrada en sus necesidades. Desde su creación en enero de 2023, dentro del gimnasio SheFitness, She Store ha crecido como una marca líder en el mercado, brindando ropa deportiva y suplementos diseñados especialmente para mujeres, con cortes y productos que se adaptan a todos los tipos de cuerpo y actividades.



La historia de She Store comenzó cuando, Carlota coach y fundadora, notó las dificultades que enfrentaban sus clientas dentro del gimnasio.

Al ver que muchas licras se transparentaban o se bajaban durante los entrenamientos, decidió buscar una solución. Fue entonces cuando vio la necesidad ofrecer ropa deportiva que no solo fuera cómoda, sino que también brindara seguridad y soporte durante el ejercicio. Así, She Store se convirtió en una respuesta a estas demandas específicas, brindando licras que no se bajan ni traslucen, ideales para cualquier tipo de movimiento.

SHE STORE

# New Collection





# ¿QUÉ ENCUENTRAS EN SHE STORE?

She Store ofrece una amplia gama de productos diseñados pensando en la mujer moderna y activa. Desde leggings con soporte de cintura alta, ideales para entrenar sin preocupaciones, hasta tops deportivos que combinan comodidad y estilo. Nuestra línea incluye también una exclusiva colección de suplementos diseñados específicamente para las necesidades del cuerpo femenino, como proteínas con ácido hialurónico, BCCAS, colágeno y creatinas que potencian el rendimiento, la recuperación y la salud de la piel y las articulaciones.

*Una marca con propósito*

She Store no solo se trata de vender ropa o suplementos. Es una marca con un propósito más grande: promover la salud física y mental de las mujeres. Con cada prenda y suplemento, buscamos inspirar confianza, fuerza y un sentido de comunidad entre nuestras clientas. Nuestras colecciones están diseñadas para que cada mujer pueda entrenar sin limitaciones y sentirse segura de su cuerpo en cualquier etapa de su vida.

En She Store, creemos que el fitness es para todas. Sin importar si estás empezando o eres una atleta experimentada, siempre habrá algo para ti. Porque en She Store no solo encuentras ropa deportiva, encuentras una comunidad que te apoya en tu camino hacia el bienestar integral.





# SUPLEMENTOS DEPORTIVOS

BY SHE STORE

---



# WOMAN PROTEIN



Women Protein de SheFit es mucho más que una simple proteína. Con 23 gramos de proteína por porción, está especialmente diseñada para mujeres que buscan fortalecer su cuerpo y mejorar su rendimiento físico.

Además, contiene colágeno, vitamina C, BCAAs y ácido hialurónico, lo que la convierte en el suplemento ideal para cuidar la piel, el cabello y las articulaciones mientras maximizas tus resultados en el gimnasio.

Con un delicioso sabor, Women Protein es perfecta para satisfacer tus necesidades nutricionales sin sacrificar el sabor. Ya no es solo cuestión de entrenar, es nutrir y cuidar tu cuerpo de adentro hacia afuera.

Beneficios clave:

- 23 gramos de proteína por servicio
- Enriquecida con colágeno y vitamina C para una piel más firme y saludable
- Ácido hialurónico y BCAAs para una mejor recuperación muscular



# FAT BURN COLÁGENO

Nuestro colágeno quemador de grasa no solo mejora la apariencia de tu piel, uñas y cabello, sino que también acelera la pérdida de peso al oxidar la grasa y convertirla en energía. Con deliciosos sabores, es la combinación perfecta entre belleza y bienestar. ¡Luce y siéntete increíble desde el interior!

beneficios clave:

- **Quema grasa:** Contiene ingrediente activos como la L-carnitina que ayudan a oxidar la grasa, convirtiéndola en energía durante tus entrenamientos.
- **Mejora la apariencia de la piel, cabello y uñas:** El colágeno hidrolizado promueve una piel más firme y saludable, fortaleciendo también el cabello y las uñas.
- **Acelera la pérdida de peso:** Apoya la reducción de grasa corporal mientras preserva la masa muscular, ideal para quienes buscan mejorar su composición corporal.
- **Recuperación más rápida:** Gracias a sus propiedades regenerativas, el colágeno ayuda en la recuperación post-entrenamiento, manteniendo las articulaciones saludables.





# WOMAN CREATINE



Women Creatine de SheFit es 100% creatina monohidratada de alta pureza, ideal para mujeres que buscan aumentar su fuerza y mejorar su rendimiento durante los entrenamientos. Con 50 servicios por envase, este suplemento potencia la energía muscular, mejora la resistencia y acelera la recuperación tras cada sesión de ejercicio, permitiéndote alcanzar tus metas más rápido.

Con Women Creatine, aprovecha al máximo cada repetición, cada entrenamiento, y siente cómo tu cuerpo responde con más fuerza y energía.

Beneficios clave:

- Incrementa la fuerza y el rendimiento muscular
- Mejora la resistencia en entrenamientos de alta intensidad
- Acelera la recuperación post-entrenamiento
- 100% creatina monohidratada de alta



*¡felicitaciones  
Ericka!*



**EN EL MUNDO**



# *Ericka Morgan*

Nos sentimos profundamente orgullosos de ti y queremos felicitarte por tu increíble logro en el Olympia, alcanzando el puesto #7 a nivel mundial. Sabemos que llegar hasta aquí no ha sido fácil y que detrás de este éxito hay incontables horas de entrenamiento, sacrificios y una fuerza de voluntad extraordinaria. Agradecemos tu dedicación y tu pasión por el deporte, y por poner en alto el nombre de Guatemala. Eres una inspiración para todos los que te siguen, y en esta revista, estamos honrados de celebrar tu logro. Eres un verdadero ejemplo de disciplina y perseverancia, y celebramos contigo cada paso de este camino. ¡Gracias, Ericka, por inspirarnos a todos a alcanzar nuestro máximo potencial!

*Con cariño*

**RHINO FITNESS**  
MAGAZINE





5

# *Ejercicios para fortalecer piernas y glúteos*





# PIERNAS Y GLÚTEOS FIRMES

Rutina para fortalecer desde casa

Esta rutina está diseñada para tonificar y fortalecer piernas y glúteos en cualquier lugar, sin necesidad de equipo. Perfecta para ganar resistencia y firmeza, trabaja cada grupo muscular para lograr resultados visibles y duraderos.

## EJERCICIOS

### 1. Sentadillas Básicas

**Repeticiones:** 3 series de 15 repeticiones.

**Ejecución:** Con los pies al ancho de los hombros, baja como si fueras a sentarte, asegurándote de que tus rodillas no sobrepasen las puntas de los pies. Activa los glúteos al subir.

**Consejo:** Mantén la espalda recta y el core firme para evitar lesiones.



### 2. Estocadas Alternadas

**Repeticiones:** 3 series de 12 repeticiones por pierna.

**Ejecución:** Da un paso adelante con una pierna, baja hasta que ambas rodillas formen ángulos de 90 grados y regresa a la posición inicial.

**Consejo:** Evita que la rodilla de adelante sobrepase la punta del pie y empuja con el talón para activar bien los glúteos.



### 3. Levantamiento de Cadera (Hip Thrust)

Repeticiones: 4 series de 20 repeticiones.

**Ejecución:** Acostada boca arriba, con las rodillas dobladas y los pies firmes en el suelo, eleva las caderas hasta alinear las rodillas, cadera y hombros. Contrae bien los glúteos al subir.

**Consejo:** Mantén la mirada hacia el techo y baja lentamente para trabajar cada músculo de manera efectiva.



### 4. Sentadilla Lateral

Repeticiones: 3 series de 10 repeticiones por lado.

**Ejecución:** Da un paso hacia un lado y baja en sentadilla, manteniendo la otra pierna extendida. Regresa al centro y cambia de lado.

**Consejo:** Asegúrate de llevar el peso hacia los talones para trabajar bien los glúteos.



### 5. Patada de Glúteo en Cuatro Puntos

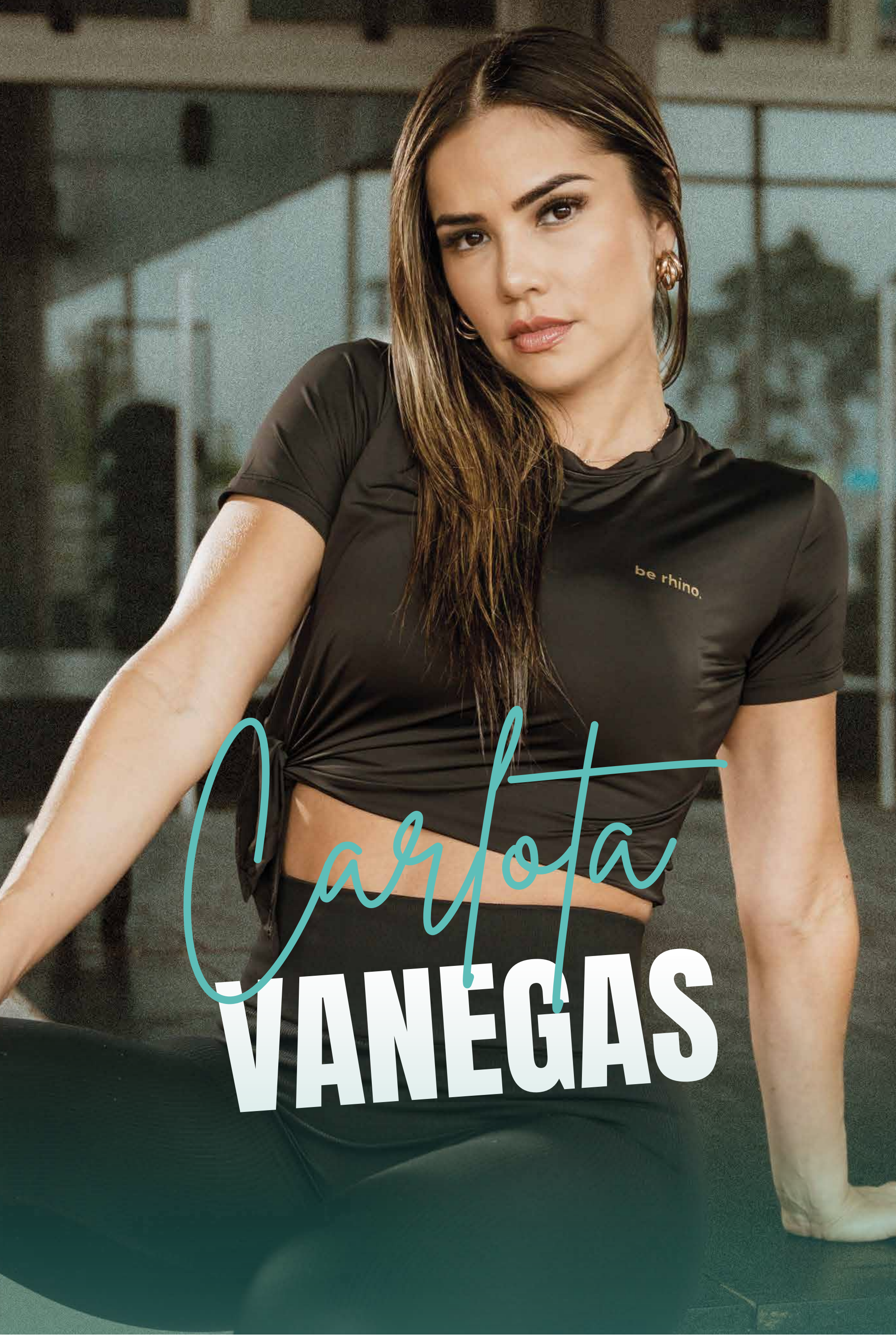
Repeticiones: 4 series de 15 repeticiones por pierna.

**Ejecución:** En posición de cuatro puntos, eleva una pierna hacia arriba, manteniendo la rodilla doblada y el pie flexionado. Contrae el glúteo al subir.

**Consejo:** No arches la espalda, mantén el core firme y la espalda en posición neutral.







be rhino.

Carlota  
VANEGAS



**¿Qué te motivó a comenzar en el mundo del fitness hace más de 15 años?**

Fue el deseo de mantenerme activa y saludable. Desde siempre me ha encantado el deporte; en el colegio fui la capitana del equipo de básquetbol y de natación. Pero también fue algo que viví desde niña, ya que acompañaba a mi mamá al gimnasio. Ella fue una gran inspiración para mí, siempre constante y disciplinada en su rutina de ejercicio. Ver su compromiso con el bienestar me contagió ese amor por el fitness y, poco a poco, se convirtió en mi estilo de vida.



**¿Cómo nació la idea de crear tu gimnasio dedicado a mujeres ?**

Nació de la necesidad de ofrecer un espacio seguro, cómodo y empoderador para nosotras. Quería crear un lugar donde las mujeres pudieran entrenar sin preocuparse por sentirse observadas o juzgadas, un espacio donde pudieran ser ellas mismas, vestir lo que deseen y disfrutar de una verdadera comunidad de apoyo.

Mi objetivo siempre ha sido que cada mujer se sienta fuerte y valiosa, y que el gimnasio no solo sea un lugar para entrenar, sino un refugio donde puedan compartir, reírse y motivarse mutuamente.

**“Mi objetivo siempre ha sido que cada mujer se sienta fuerte y valiosa”**

Además, sentí que era muy importante ofrecer rutinas diseñadas específicamente para el cuerpo de la mujer, entendiendo que nuestra fisionomía, nuestros ciclos y nuestras necesidades son diferentes. En un gimnasio de mujeres, no solo se cuida el aspecto físico, sino que también se fortalece la mente, se construye confianza y se crean lazos de amistad. Quería que fuera un espacio donde las mujeres se sintieran comprendidas, apoyadas y más fuertes, tanto en el gimnasio como en la vida. ¡Esa fue mi motivación, y es lo que me impulsa cada día!





**Después de más de 15 años de entrenamiento, ¿cuáles han sido tus mayores aprendizajes en cuanto a disciplina y constancia?**

He aprendido que la disciplina y la constancia son la clave para alcanzar cualquier meta, no solo en el fitness, sino en la vida. La disciplina es lo que te hace entrenar cuando no tienes ganas, cuando el cuerpo está cansado, o cuando parece que los resultados no llegan. Es un compromiso contigo misma, de cumplir lo que te prometiste, y de recordar siempre por qué empezaste. La constancia, por otro lado, me ha enseñado que no se trata de darlo todo un solo día, sino de dar un poco cada día, de ser paciente con el proceso y de disfrutar cada pequeño progreso. He aprendido que los resultados duraderos se construyen con esos pequeños pasos diarios, y que lo más importante es no rendirse, incluso en los días más difíciles. Esos días son los que verdaderamente nos forjan y nos hacen más fuertes.

**¿Qué es lo que más te apasiona de combinar tu faceta de atleta con la de empresaria?**

Lo que más me apasiona de combinar mi faceta de atleta con la de empresaria es poder vivir de lo que amo y compartir esa pasión con otras personas. Ser atleta me permite estar en contacto directo con mis clientes, entender sus necesidades sus retos y metas porque yo también he pasado por ahí.



Eso me ayuda a crear productos y espacios que realmente les aporten valor, desde los entrenamientos personalizados en el gimnasio hasta la ropa y suplementos de She Store.

Como empresaria, tengo la oportunidad de impulsar a otras mujeres a creer en ellas , a sentirse fuertes y capaces. Me encanta ver cómo mi experiencia como atleta me da la sensibilidad para diseñar una experiencia completa, que va más allá de lo físico y se convierte en un estilo de vida. Poder crear un impacto real en la vida de tantas mujeres, y al mismo tiempo seguir persiguiendo mis propias metas deportivas, es lo que me llena y me impulsa cada día a seguir adelante.



¿Cómo nació la idea de crear She Store y qué te inspiró a enfocarte en ropa y suplementos para mujeres?

La idea de crear She Store nació de mi experiencia en el gimnasio y de escuchar las necesidades de mis clientas. Me di cuenta de que muchas mujeres enfrentaban problemas con la ropa deportiva, como leggings que se bajaban, se transparentaban o simplemente no se adaptaban bien a nuestros cuerpos durante el ejercicio. También noté que había una falta de suplementos específicos para nosotras, como proteínas, creatina y colágeno que realmente apoyaran las necesidades de un cuerpo femenino activo. Esto me inspiró a buscar y seleccionar cuidadosamente marcas de ropa y suplementos que cumplieran con esos estándares de calidad y funcionalidad. Seleccione productos que realmente se adaptaran a las curvas de la mujer, que fueran cómodos y que nos hicieran sentir seguras y poderosas al entrenar. Con los suplementos, quise traer opciones de alta calidad que realmente apoyaran nuestros objetivos de salud y rendimiento, entendiendo que el cuerpo de la mujer tiene necesidades diferentes. Así nació She Store, con el deseo de ofrecerles a las mujeres lo mejor, tanto dentro como fuera del gimnasio, y de crear una marca que entendiera lo que ellas necesitan para sentirse fuertes y confiadas.



¿Cuál ha sido el mayor desafío en tu carrera como atleta y cómo lo superaste?

El mayor desafío en mi carrera como atleta ha sido mantenerme constante y motivada en los momentos más difíciles, especialmente cuando enfrenté la pérdida de mi papá. En ese momento, no quería nada más que estar triste y llorar. Pero también puedo decir que mi trabajo fue lo que me salvó la vida. A pesar del dolor, cada día me levantaba, me ponía una sonrisa y mostraba fuerza para mis clientas, aunque al salir del gimnasio me derrumbara en lágrimas. Fue la pasión por lo que hago, la fuerza, la determinación y el compromiso con mi trabajo lo que me mantuvo en pie.

Aprendí que cada obstáculo es una oportunidad para crecer y que la clave está en ser paciente conmigo misma, en celebrar cada pequeño avance, por mínimo que sea. Me di cuenta de que el camino no siempre es lineal, y que rodearme de personas que creen en mí fue fundamental para seguir adelante. El gimnasio se convirtió en mi refugio, y la razón por la que empecé—mi amor por este estilo de vida—me dio la fuerza para continuar incluso en los días más oscuros.



¿Qué papel ha jugado la alimentación en tu éxito como atleta?

La alimentación ha sido súper clave en mi éxito como atleta, pero siempre la he visto desde un enfoque de balance y equilibrio. Creo que para lograr cualquier objetivo es fundamental cuidar lo que le damos a nuestro cuerpo, porque al final, es nuestro combustible. Lo que comemos influye en cómo nos sentimos y en cómo nos vemos, así que para mí, una buena nutrición es la base de todo.

Sin embargo, también sé que la vida es para disfrutarla. Aunque hay momentos en los que es necesario apretar la dieta, como cuando tienes una meta o un evento importante, es igual de importante permitirse un gustito de vez en cuando. No se trata de restringirnos de todo, sino de encontrar un balance. Yo procuro seguir la regla del 90-10: que el 90% de mi alimentación semanal sea saludable, pero dejando un 10% para disfrutar sin culpa. Ese equilibrio me ha permitido mantenerme constante y feliz, mientras cuido mi cuerpo y me siento bien por dentro y por fuera.

¿Cómo influyes en las personas a tu alrededor para que adopten un estilo de vida saludable?

Creo que la mejor manera de influir en las personas para que adopten un estilo de vida saludable es siendo un ejemplo auténtico y cercano. No se trata solo de mostrar los resultados físicos, sino de transmitir la alegría y la energía que te da cuidarte. Siempre intento compartir mi pasión por el ejercicio y la alimentación equilibrada de una manera real, mostrando que no se trata de ser perfectas, sino de encontrar lo que nos hace sentir bien.

Me gusta motivar a las personas desde la empatía, entendiendo que cada una tiene su propio ritmo y sus propios retos. Por eso, siempre les recuerdo que el camino hacia un estilo de vida saludable es un proceso, y que los pequeños cambios suman.



Ya sea a través de una palabra de aliento, una sonrisa durante un entrenamiento, o compartiendo mis propias experiencias y desafíos, busco inspirarlas a descubrir la mejor versión de sí mismas. Al final, mi objetivo es que las personas alrededor mío se sientan fuertes, felices y orgullosas de lo que pueden lograr cuando se cuidan y se valoran.





### ¿Cuáles son tus metas a futuro tanto como atleta como con She Store?

Como atleta, mis metas a futuro incluyen seguir desafiándome y explorando nuevas disciplinas que me mantengan motivada y me permitan seguir creciendo, como lo he hecho recientemente con el pilates reformer. Quiero seguir fortaleciendo mi cuerpo y mente, buscando siempre ese equilibrio entre rendimiento físico y bienestar integral. Además, me encantaría participar en más eventos que me permitan compartir mi experiencia y motivar a más mujeres a adoptar un estilo de vida saludable. Con She Store, mi visión a futuro es hacerla crecer aún más a nivel nacional, llevando nuestras prendas y suplementos a cada rincón de Guatemala, para que cada mujer tenga acceso a productos que la hagan sentir cómoda, segura y empoderada mientras entrena. Quiero que She Store se convierta en una marca que las mujeres reconozcan por la calidad y el apoyo que brinda. Además, me encantaría expandir nuestras líneas de productos y continuar buscando marcas y opciones innovadoras que se adapten a las necesidades de las mujeres. Mi misión es que cada clienta se sienta comprendida y acompañada en su camino hacia una vida más saludable y feliz. ¡Y estoy emocionada por todo lo que viene!

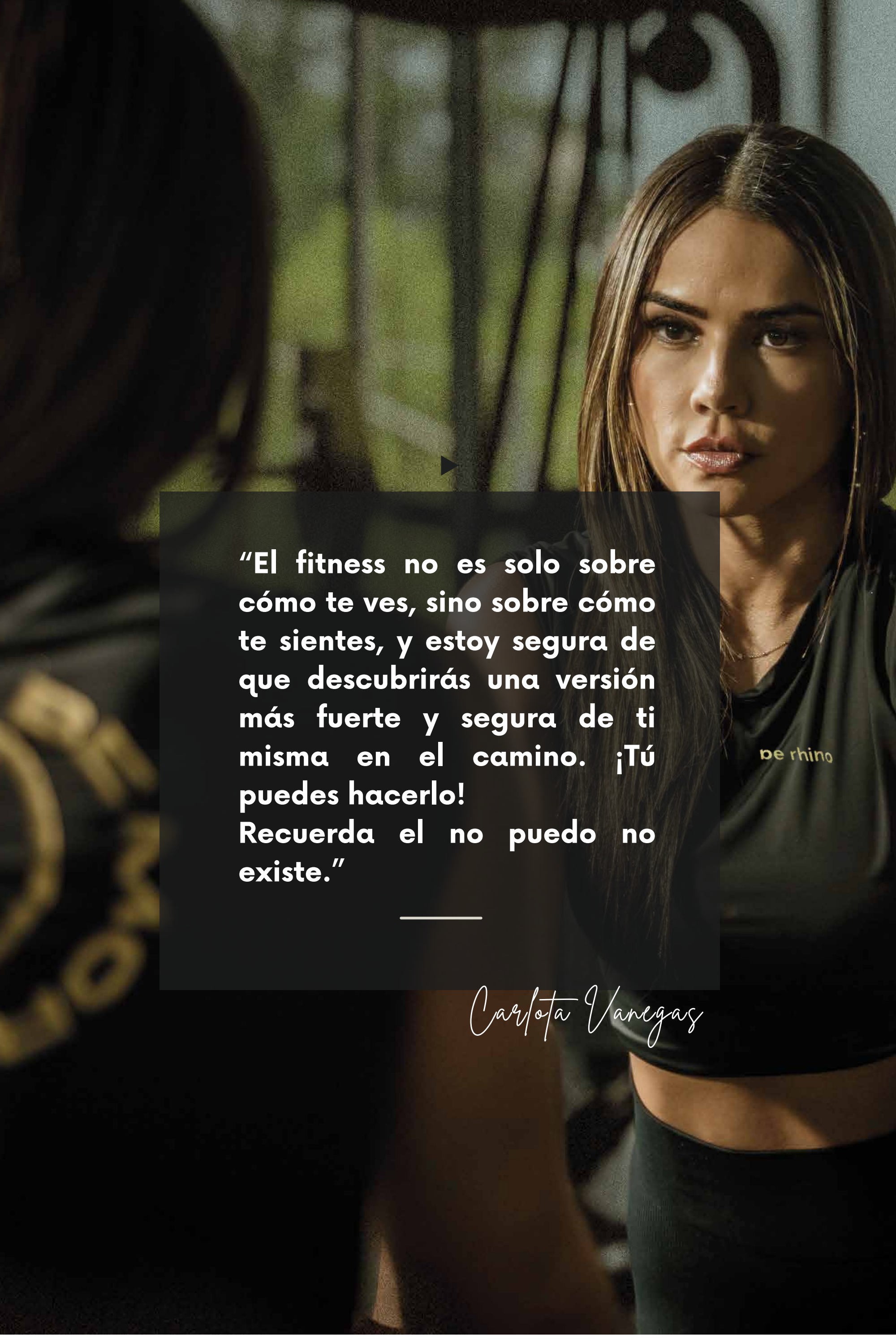
### ¿Qué consejo le darías a una mujer que recién empieza en el mundo del fitness?

Que tenga paciencia y disfrute cada paso del proceso. Al principio puede ser difícil, y a veces parecerá que los resultados no llegan tan rápido como uno quisiera, pero lo más importante es no rendirse. Recuerda que no se trata de ser perfecta, sino de ser constante y de dar lo mejor de ti cada día.

También, busca un entorno en el que te sientas cómoda, donde puedas ser tú misma y donde encuentres apoyo, ya sea con amigas, en una comunidad de entrenamiento o incluso con un entrenador que entienda tus necesidades. Y, sobre todo, no te olvides de disfrutar. Prueba diferentes rutinas, encuentra el ejercicio que te haga sentir feliz y fuerte, y celebra cada pequeño avance.





A woman with long, straight brown hair is looking directly at the camera with a serious expression. She is wearing a dark grey or black long-sleeved shirt with the words "be rhino" printed in yellow on the right side. The background is a gym with various pieces of equipment, including a large yellow exercise ball on the left and a blue and white patterned wall or screen in the center. The lighting is dramatic, with strong highlights and shadows.

**“El fitness no es solo sobre cómo te ves, sino sobre cómo te sientes, y estoy segura de que descubrirás una versión más fuerte y segura de ti misma en el camino. ¡Tú puedes hacerlo! Recuerda el no puedo no existe.”**

---

*Carlota Vanegas*





*Paolo*  
**HERRERA**



**¿Qué fue lo que te motivó a comenzar en el mundo del fisiculturismo?**

El Fisiculturismo es un deporte extremo que consiste en desarrollar músculos mediante ejercicios hipertroficos. Contiene 4 bases fundamentales: 1. Una dieta estricta 2. Un adecuado entrenamiento 3. El estilo de vida 4. Los complementos y suplementos alimenticios.

Los principales motivos que hicieron que hace muchísimos años participara en mi primera competencia fueron un cambio físico, un cambio mental y sobre todo la capacidad de poder sobrepasar pruebas físicas y mentales a través de la disciplina y dominio propio.

**¿Cómo te preparaste para ganar dos medallas de oro en marzo y el título de Campeón Absoluto en septiembre de este año?**

Desde noviembre del año pasado inicie nuevamente mis competencias con la Federación Nacional, todos tenemos claros que las fechas mas difíciles de preparación son las de fin de año, sin embargo los objetivos estaban claros desde que inicie mi preparación en Julio 2023 y tuvimos que atravesar las fiestas, reuniones y época de mucha comida variada teniendo esa disciplina que es la base fundamental de este deporte para compartir sin dejar por un lado la estricta dieta.



Ya que por primera vez en Guatemala se realizaría en Marzo 2024 el primer evento NPC INTERNACIONAL, es importante que todos sepan que los eventos de NPC son la puerta de entrada a poder competir en un Campeonato Olympia y que solo a través de ellos se puede conseguir la tarjeta PRO y el pase a participar en el más grande evento que existe, que es el Olympia. Para este evento fueron 5 meses de preparación para obtener el físico que presentamos y donde logramos obtener las dos medallas de Oro y una de Plata en tres categorías distintas, compitiendo con gente de muchos países.

**¿Qué significa para ti representar a Guatemala en competencias internacionales como NPC en El Salvador y Bogotá?**

Representar a Guatemala lleva una motivación pero también mucho compromiso, sin embargo el físico que presente este 3 de Noviembre en el NPC del Salvador fue mucho mejor que el de Marzo, logramos corregir la preparación y bajar aun más nuestro % de grasa, simetría y tonificación muscular.

Representare a Guatemala en el NPC de Colombia, este evento tiene el plus dentro de los demás eventos ya que se realizara un evento PRO donde se están entregando pases directos al Olympia y algunas tarjetas PRO en algunas categorías, esto hace que nos esforcemos una semana más para poder presentar un físico mejor para este evento tan importante.

Después de este evento como todo un atleta profesional y habiendo hablado con mi médico de cabecera es necesario descansar varios meses para recuperar y sanar el cuerpo de la extrema preparación.





**¿Cómo logras balancear tu entrenamiento de alto rendimiento con tus intereses y proyectos en moda, retail, y bienes raíces?**

Cuando amas lo que haces, a lo que te dedicas se vuelve pasión, he estado involucrado en el mundo de la moda por muchísimos años, siendo distribuidor y a la vez retailer en los Centros Comerciales. El balance esta en tu agenda diaria donde en época de competencias tu mundo inicia a las 3:00 am preparando comida y 4:00 am iniciando la primera sesión de pesas y cardio, terminando en la noche tu segunda sesión para no interrumpir el horario de trabajo, es una batalla de cansancio mental y físico pero sobre todo la disciplina y la responsabilidad va por encima de eso.



**¿Qué papel juegan los idiomas en tu carrera como emprendedor e importador/exportador?**

Los idiomas iniciaron como un hobby que después se convirtieron en realidad. Inglés, francés, italiano al 100%, un poco de árabe, hebreo lo necesario para negocios comerciales. En el mundo de la moda mis proveedores son Americanos, Arabes, Judíos y Chinos. El idioma une muchas culturas y da una ventaja de confiabilidad a nivel comercial muy buena. Trato de practicar todos al menos una vez por semana, estoy iniciando el mandarín que es mi próximo reto, ya veremos hacia donde nos lleva este precioso idioma.

**Además de competir, también practicas surf. ¿Cómo influye este deporte en tu preparación o enfoque como atleta?**

Soy relativamente nuevo en este deporte que inicie este año, practique skateboarding muchos años, por lo que siempre estuve atraído por las tablas. Mentalmente el mar te libera y estar sobre una tabla te hace volar, lo hago como otro Hobby para relajarme y disfrutar del mar y su libertad específicamente.





**¿Qué es lo más desafiante de las competencias de Men’s Physique y cómo te preparas mentalmente para cada evento?**

En esta categoría la simetría, la sección media (core) es decir nuestros oblicuos y abdominales son fundamentales para la calificación, es lo que mejor desarrollado que debemos tener.

Mentalmente es muy fuerte, cada día peleamos con hacer lo que tenemos que hacer aunque la mayor parte del tiempo no tengamos las ganas o el deseo eso es la disciplina de este deporte.

**¿Cuál ha sido el logro que más satisfacción personal te ha dado en tu carrera, y por qué?**

La mayor satisfacción ha sido ser ejemplo de disciplina para mi familia. Todos los logros no son éxito sino hacemos parte de ello a las personas que amamos. Que se puedan dar cuenta que cualquier mal hábito o vicio se puede eliminar de la noche a la mañana con voluntad, disciplina y mentalidad .



**¿Qué consejo le darías a quienes quieren comenzar en el mundo del fisiculturismo o mejorar su estilo de vida?**

El mundo del fisiculturismo es muy extremo, debes estar 100% seguro que quieres ser un atleta extremo. Mi consejo seria iniciar en el mundo saludable que es la base principal de todo, hacer ejercicio y comer sano. Lamentablemente la gente le dice “dieta” a comer sano y comer mal es normal hoy en día, debe ser diferente, lo normal debería ser comer saludable.





### Comenzaste el mes con tres medallas en la NPC de El Salvador. ¿Cómo te sientes de haber ganado?

- Muy feliz porque pude superarme físicamente del último evento a este NPC de El Salvador, presenté un % de grasa mucho menor, menos agua y más volumen.
- Una de las cosas que más disfruto es estar compartiendo backstage con todos los atletas, en esos momentos te das cuenta de las adversidades que cada uno ha tenido que atravesar para poder llegar a ese punto, compartís muchas anécdotas del proceso difícil que te lleva poder estar a ese punto, que mucha gente del público o quien te sigue desconoce, el esfuerzo familiar, económico, físico y mental son muy muy fuertes. La adrenalina está al 200%, un día antes, la noche anterior literalmente NO dormís del estrés muscular y mental, imposible relajarse. La mayoría nos apoyamos en backstage y nos exhortamos a seguir en este deporte tan extremo que muy poco hacemos y que lamentablemente no es reconocido como quisiéramos.

- Saber que representas Guatemala te llena de orgullo, pero también es una presión de resultados que querés llevarle a tu país y aunque no siempre se gana, siempre estamos satisfechos con el proceso y esfuerzo llevado. Gracias a Dios en este evento logre llevar a Guate **dos** medallas de Oro en 2 categorías diferentes y **una** medalla de Plata en la general de la categoría Men's Physique.
- A pesar que la mayoría viajamos sólo y que el público está gritando a los locales salvadoreños, sabemos que la gente en Guate nos sigue y nos motiva desde lejos a darlo todo y así lo hacemos.





- Después de una premiación se viven momentos muy bonitos en backstage, en donde entre los mismo atletas nos abrazamos, nos felicitamos, compartimos comida, relajados, nos tomamos fotos y se hacen videos en vivo con marcas patrocinadoras, con familia, con amistades. Se vuelve una gran familia, la gente rompe dieta de una manera increíble, habemos unos que no, ya que en mi caso siempre rompo dieta limpio, además que no podía porque se viene Colombia en una semana.
- Las primeras fotos y comentarios enviadas siempre son para nuestras familias, ellas merecen siempre ser parte de esto, porque son quienes viven el día a día nuestro proceso.
- Dar gracias y entregarle todo lo que hacemos a Dios es indispensable para poder mantener ese balance espiritual que necesitamos para no decaer y mantener el objetivo claro.
- Esta semana iniciamos entrenamiento (4:00 am) y alimentación de competencia nuevamente, no hubo tiempo de relajarnos, será después del 10 de Noviembre, por eso es clave mantener la mente relajada y el objetivo claro.
- Estoy llegando a un año de estar compitiendo, desde noviembre del 2023 venimos con las competencias, llegó el momento de descansar después de Colombia, hacernos chequeos físicos y compartir más con la gente que nos rodea.
- Próximamente NPC Guatemala Marzo 2025 veremos que dice el cuerpo para esas fechas que será el próximo evento en Guatemala

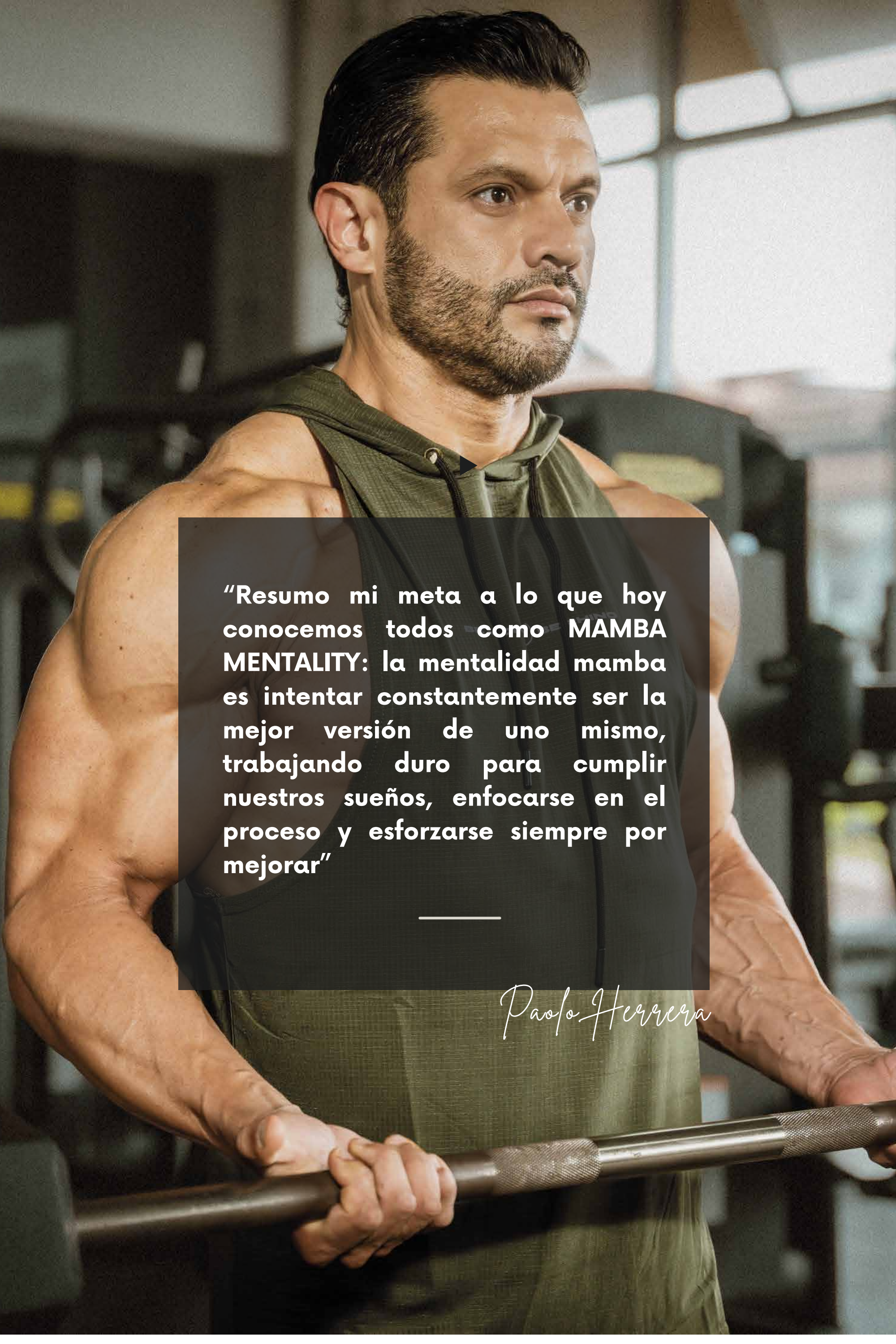


**Dios es el centro de mi vida. Sin Él, nada de esto sería posible.**

**Mateo 6:33**







**“Resumo mi meta a lo que hoy  
conocemos todos como MAMBA  
MENTALITY: la mentalidad mamba  
es intentar constantemente ser la  
mejor versión de uno mismo,  
trabajando duro para cumplir  
nuestros sueños, enfocarse en el  
proceso y esforzarse siempre por  
mejorar”**

---

*Paolo Herrera*





# ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Más allá de las calorías



# NUTRE TU MENTE Y CUERPO

*La alimentación consciente es mucho más que una tendencia; es una práctica que invita a conectar con nuestro cuerpo, escuchar sus necesidades y mejorar nuestra relación con la comida.*



Este enfoque no se trata de contar calorías ni de seguir dietas estrictas, sino de crear un hábito que aporte bienestar físico y mental.

## **¿Qué es la Alimentación Consciente?**

La alimentación consciente, también conocida como mindful eating, es una práctica que implica comer con atención plena, sin distracciones, y realmente disfrutando cada bocado. Se basa en escuchar las señales de hambre y saciedad, elegir alimentos que satisfagan tanto física como emocionalmente, y ser conscientes del impacto que tienen los alimentos en nuestro cuerpo.

## *Beneficios de la Alimentación Consciente:*

**1. Reducción del Estrés:** Al comer sin prisas y con atención, reducimos el estrés que a veces se asocia con la alimentación. Esto también ayuda a evitar el "comer por ansiedad" y a disfrutar más de los alimentos.



2. **Mejor Digestión:** Comer con calma permite que el sistema digestivo funcione mejor, pues le damos al cuerpo tiempo para procesar correctamente los nutrientes.
3. **Control de Peso Natural:** Al escuchar las señales de saciedad, es más probable que comamos solo lo que necesitamos, evitando excesos.
4. **Mayor Conexión con el Cuerpo:** Practicar la alimentación consciente nos enseña a ser más receptivos a las necesidades de nuestro cuerpo, fortaleciendo la relación que tenemos con él.

## *ESTRATEGIAS PARA PRACTICAR LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE*

### **1. Comer sin Distracciones:**

Aléjate de las pantallas (teléfonos, computadoras, TV) y evita distracciones. Al enfocar tu atención en el acto de comer, puedes disfrutar mejor los sabores y texturas, además de sentir mayor satisfacción.

### **2. Reconocer las Señales de Hambre y Saciedad:**

Antes de comer, pregúntate si realmente tienes hambre o si estás comiendo por aburrimiento, estrés o costumbre. Esto te ayudará a identificar patrones emocionales que afectan tu alimentación y te permitirá diferenciar entre hambre física y emocional.

### **3. Elegir Alimentos Nutritivos y Variados:**

La alimentación consciente no se trata solo de cómo comes, sino también lo comes. Opta por alimentos frescos y naturales que aporten nutrientes esenciales y contribuyan a tu bienestar general.

### **4. Tomarse el Tiempo para saborear cada bocado:**

En lugar de apresurarte, prueba saborear cada bocado, sintiendo las texturas y los sabores. Al hacerlo, tu cerebro tendrá más tiempo para registrar la saciedad ayudándote a comer la cantidad justa.





# MIND*full* EATING



**“La alimentación consciente es un recordatorio de que la comida es mucho más que un recurso para obtener energía; es una experiencia que no solo puede nutrir tu cuerpo sino también te da vida. “**



# RHINO ATHLETICS

ROPA DEPORTIVA DE  
ALTA CALIDAD

