



DOCEAVA EDICIÓN - DICIEMBRE 2024 - GUATEMALA

RHINO FITNESS

MAGAZINE

✓ HOLY PROGRAM
😊

NAVIDAD
CON BALANCE

CONSEJOS
FITNESS
PARA LAS FIESTAS

CHEAT MEAL EN

CAYIBEL

BAJEMOS LOS
TAMALES
RUTINA PARA
ABDOMEN

cureativa®
SKINCARE & WELLNESS

WE
ARE ALL
HOLY
ATHLETES





Carta del editor

¡Se fue el año!

Es momento de voltear a ver lo que lograste, lo que perdiste, lo que cambiaste y en quien te transformaste. ¿Mejoraste, o aún estas en el mismo lugar donde empezaste?

No te quedes viendo atrás mucho tiempo. Aun te queda un mes para lograr metas. ¿Por qué no agarrar carrera para empezar el año nuevo? No te preocupes, aquí seguimos contigo, para celebrar lo que ya lograste o correr contigo si aun estas en el proceso.

Sea donde sea que estes parado, ha sido un año en donde podemos encontrar razones para agradecer.

Nosotros en Rhino estamos agradecidos por ti y contigo, por nuestro primer año juntos, ¡hemos aprendido tanto!

No te vayas, tenemos mucho más para ti en el nuevo año, queremos seguir contigo mientras te conviertes en tu mejor versión.

De todo corazón: ¡Gracias Rhin@, nos encanta tenerte en la manada!

Nos vemos en el 2025.

Big Rhino

@rhinofitnessmagazine

ÍNDICE

01

Navidad con Balance

Consejos nutricionales para las Fiestas de Fin de Año

05

No Pierdas el Ritmo

Consejos fitness para las fiestas

07

Conoce a Nicky Paris

13

Conoce a Manuel Barrutia

18

CUREATIVA

Relación entre la Salud Digestiva y el acné

22

¡Bajemos los Tamales!

Rutina para definir abdomen

25

Cheat Meal en Cayibel

A Carbón y Leña
Kombi Bistro
La Casa De Las Pupusas

SABORES FESTIVOS CON *equilibrio*



CONSEJOS NUTRICIONALES
para las fiestas de fin de año

NAVIDAD CON BALANCE

Para las fiestas de fin de año son momentos para celebrar, compartir y disfrutar entre familia y amigos acompañado de tus platos y bebidas favoritas. En estas épocas es muy fácil caer en excesos y sentir culpa por no cuidarnos, sin embargo, es importante que sepamos que, si se puede tener un balance entre tus objetivos y las fiestas de fin de año, si se puede comer saludable y disfrutar con tus seres queridos, por lo que aquí te dejo algunos consejos para poder disfrutar al máximo sin perder tus metas o sacrificar tu salud:

Mantén la hidratación:

Es común que durante las fiestas de fin de año bajemos el consumo de agua pura. Procura mantener una adecuada ingesta de agua pura para prevenir la retención de líquidos y sentirnos mejor

Planifica tus comidas:

Ingerir alimentos altos en grasa o en azúcar no significa que debas pasar el resto del día sin comer o pasar hambre con tal de comer más en determinada comida del día. Procura mantener tus horarios de comida habituales durante el día para evitar llegar con mucha hambre y comer en exceso. No te saltes comidas ni te quedes con hambre, disfruta y mantén un balance de comidas durante el día. Es importante también no llegar con hambre a los eventos. Si llegas con hambre, comerás más de lo habitual.

Mantén un buen hábito de sueño:

En estas épocas es normal desvelarse, trata de dormir las horas necesarias para mantener un adecuado equilibrio hormonal y un adecuado equilibrio en el metabolismo. Descansa adecuadamente para mantener un buen nivel de energía y así evitar comer alimentos altos en calorías o manejar niveles altos de ansiedad.



Elige opciones saludables:

Haz el intento de que tu plato se vea lo más variado posible. Incluye una porción generosa de vegetales, ensaladas frescas, frutas y acompañamientos ligeros, ricos en vitaminas y minerales. Si en este caso tu eres quien cocina, elige opciones a la plancha, al vapor, asadas, etc. Evita alimentos altos en grasas saturadas o azúcar como embutidos, pasteles, alimentos fritos, etc. Y si llegas a consumirlos, consúmelos con moderación.



MODERA EL CONSUMO DE ALCOHOL:

Si ingieres alcohol, alternalo con agua pura para disminuir el consumo de alcohol y elige las bebidas menos dulces posibles para reducir el aporte calórico.



OPTA POR OPCIONES MODERADAS:

Disfruta de todo un poco. Existe una gran variedad de comidas, disfrútalas en porciones pequeñas para poder probar diferentes alimentos sin excederte.



REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA:

En la medida de lo posible, muévete lo más que puedas en el día a día. Mantente activo, haz ejercicio para poder tener una mejor digestión y contrarrestar el exceso de calorías que se consumen en estas épocas.

ESCUCHA A TU CUERPO

Presta mucha atención a las sensaciones de saciedad y plenitud del cuerpo, detecta que alimentos te caen bien o sientes que te generan malestar. De esta forma podrás tomar mejores decisiones en cuanto a qué alimentos ingerir y en qué cantidades. Se consciente de lo que consumes y de las sensaciones que provoca en ti.

Las fiestas de fin de año son para disfrutar y crear buenos recuerdos, no debes verlo como eventos negativos que te van a hacer perder el progreso. Es posible tener un balance entre llevar hábitos saludables y cumplir con las metas sin salirte un poco de lo habitual. Con estos consejos podrás disfrutar sin culpa, sintiéndote con energía, salud y disfrutando de buena compañía. Recuerda que el objetivo no es privarte de comer o convivir con tus seres queridos, es aprender a equilibrar tu estilo de vida y tus metas con el día a día y así fortalecer los hábitos sin restringirte para poder terminar el año de la mejor forma.



Licda. Pamela Peña

Nutricionista clínica

 @nutritious.gt

 5963 4457



NO PIERDAS

EL RITMO



CONSEJOS FITNESS PARA LAS FIESTAS



No te pierdas en las fiestas

Diciembre es un mes lleno de magia, reuniones y, para muchos, un cambio en la rutina diaria. Es fácil caer en el ritmo frenético de las celebraciones y dejar de lado los hábitos saludables que hemos trabajado durante todo el año. Sin embargo, mantenerse activo no tiene que ser un sacrificio, sino una forma de disfrutar más las fiestas, con energía y bienestar. La clave para no perder el ritmo en este mes es la flexibilidad.

Los entrenamientos pueden ser más cortos o menos intensos, pero cada pequeño esfuerzo cuenta. Algo tan simple como una caminata después de una gran comida o una sesión breve de yoga por la mañana puede marcar la diferencia. Incluso las actividades cotidianas, como decorar la casa o bailar en una fiesta, pueden convertirse en formas de movimiento que suman a tu bienestar.

Las fiestas son una oportunidad para hacer del ejercicio algo social. Proponte caminatas en familia, organiza juegos al aire libre o simplemente invita a tus seres queridos a participar en dinámicas saludables. Esto no solo refuerza tus hábitos, sino que crea recuerdos especiales compartidos.

También es importante encontrar un balance con la alimentación. Las tradiciones culinarias son parte esencial de la temporada, y disfrutarlas es natural. Sin embargo, elegir con intención, moderar las porciones y complementar las indulgencias con opciones nutritivas puede ayudarte a sentirte bien física y mentalmente.

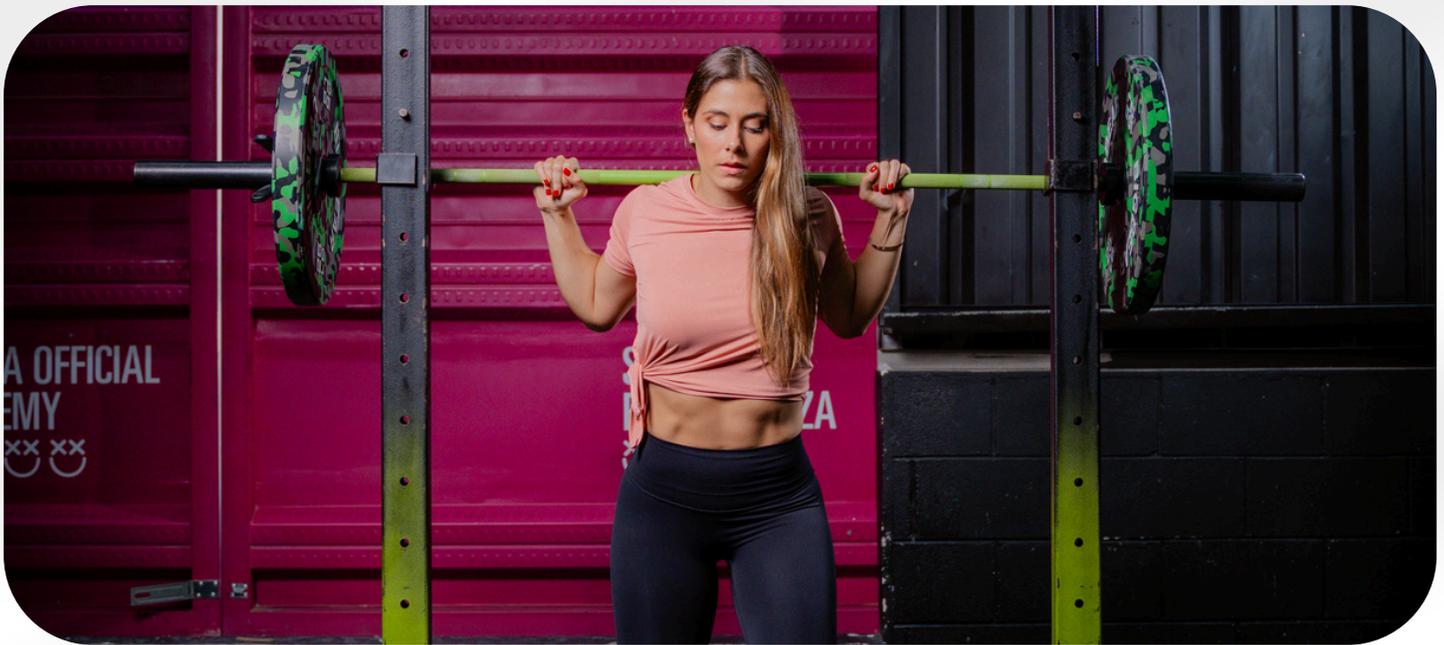


Finalmente, el descanso no debe subestimarse. Entre reuniones, viajes y compromisos, es fácil descuidar el sueño, pero este es esencial para mantener la energía y el enfoque durante las fiestas. Un cuerpo bien descansado se mueve mejor, digiere mejor y disfruta más.

Mantenerte activo en diciembre no solo te ayuda a cuidar tu salud física, sino que te prepara para recibir el nuevo año con fuerza, energía y motivación. Más que un esfuerzo, es una forma de celebrar todo lo que tu cuerpo puede hacer. ¡Este mes, mantén el movimiento como parte de la magia de las fiestas!



Nicky
PARIS



¿Cómo comenzó tu pasión por el CrossFit y qué te motivó a convertirlo en un estilo de vida?

Desde los 3 años, mis padres me inculcaron la importancia de tener una vida activa. Desde temprana edad practiqué varios deportes como Tennis y baile. Cuando nos venimos a vivir a Guatemala, decidí que quería seguir bailando y logre mantenerlo por 16 años de mi vida. Tengo presente que cuando empecé la época de la universidad, empecé a mostrar interés por el Functional Training, algo que se estaba poniendo de moda en ese entonces, 2016. El deporte me gustó tanto que me certifiqué y capacité para empezar a dar clases y poder seguir teniendo una vida activa y saludable, pero al mismo tiempo poder compartir mis conocimientos con las demás personas. Fue en el 2019, que conocí el Crossfit, una disciplina que me encantó en varios aspectos. La más importante, se adecuaba a la vida saludable que quería seguir construyendo y me motivaba más por las diferentes capacidades físicas que podías desarrollar si lo practicabas. Considero que la barra olímpica y yo nos hicimos amigas desde el primer momento, y es algo que desde entonces me ha gustado y me apasionado. Saqué mi certificación de Crossfit Level -1 y sigo cumpliendo mi sueño y meta de algo que mis padres me enseñaron desde que era una niña.

Holy Program es ahora una marca reconocida en Guatemala, ¿qué inspiró el nombre y la filosofía detrás del proyecto?

La filosofía con la que vivimos el día a día es que no importa si la persona es alta, bajita, flaca, gordita, joven, adulta, avanzada o cualquier tipo de estereotipo, todos los seres humanos valen por igual. Holy Program es un espacio que sin importar quién eres, todo Holy Athlete tiene la oportunidad de ponerse a prueba, de descubrir su mejor versión, de sufrir pero gozar. Somos un espacio que transmite poder y seguridad. Otro lema que nos caracteriza es Hasta La Muerte, buscamos con esto que las personas puedan desarrollar y percibir sus capacidades físicas, exponerse a límites que jamás se han expuesto, y darse cuenta de lo que son capaces. El nombre de "Holy" nos lo inspiró nuestra relación con Dios y creemos que es una palabra muy bendecida.

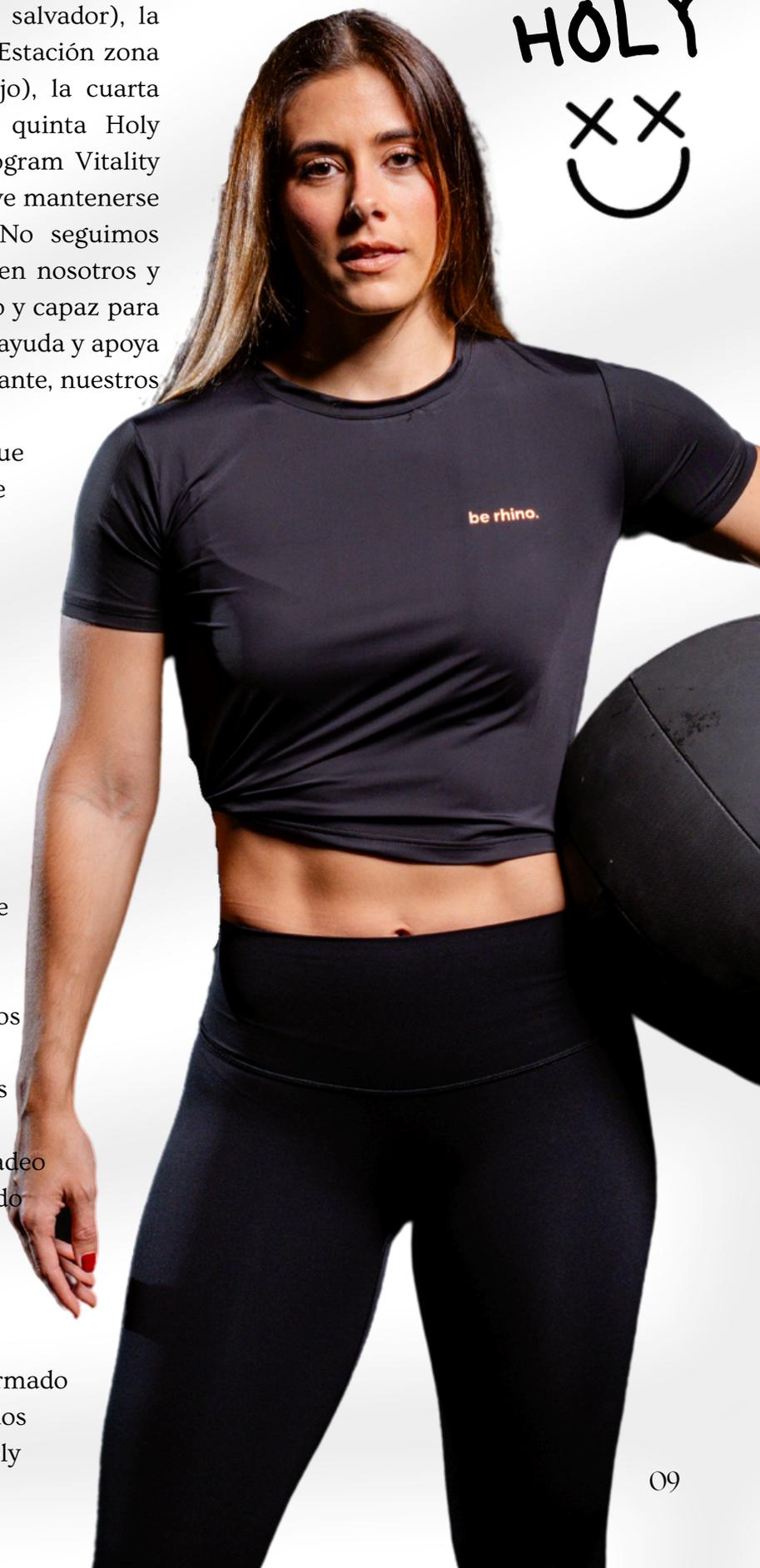
¿Cómo lograron expandirse y abrir varias sedes en Guatemala? ¿Qué factores consideran claves para este crecimiento?

Actualmente contamos con seis sedes de Holy Program. La primera Holy Program Infinity (Carretera al salvador), la segunda Holy Program Underground (CC. La Estación zona 10), la tercera Holy Program Trinity (Naranja), la cuarta Holy Program Inclusivus (Sancristobal), la quinta Holy Program New City (Xela) y la sexta Holy Program Vitality (z14). Creemos que para el crecimiento, es clave mantenerse fiel a lo que somos y a nuestras metas. No seguimos tendencias "Fitness". Confiamos plenamente en nosotros y lo que hacemos. Hemos creado un equipo apto y capaz para transmitir nuestra visión todos los días que nos ayuda y apoya a priorizar lo que para nosotros es más importante, nuestros Holy Athletes. Esta visión y compromiso, lo compartimos con Grupo Futeca, y es por ello que encuentras 5 de nuestras ubicaciones dentro de nuestro socio comercial Futeca Gym. Hemos sido aliados desde el 2021 y han sido un factor importante desde que iniciamos.

¿Cómo dividen sus roles dentro del negocio y qué tan importante ha sido trabajar juntos como equipo?

Desde el día uno, las áreas estaban claras y marcadas. A lo largo de nuestro noviazgo, pudimos aprender mucho de la personalidad de cada uno y entender cuáles eran las fortalezas y debilidades que existían para un negocio. Ambos tenemos claro que nos complementamos y que cada uno es experto en su área. Yo soy excelente con el orden, las ventas, seguimientos y el control de procesos; mientras que Meme, es el creativo y mente maestra detrás del mercadeo y diseño del negocio, como también el encargado de programar las actividades y entrenos para los mas de +2000 Holy Athletes. A lo largo de los años hemos tenido que ir construyendo un equipo que ha ido sumando a las diferentes áreas del negocio, y que han formado parte crucial de este proyecto. La misión de todos nosotros es darle la mejor hora del día a los Holy Athletes.

HOLY
XX
☺





¿Qué estrategias recomiendan para disfrutar de las fiestas sin descuidar un estilo de vida saludable?

Si tus metas están claras, tus decisiones van a ser fáciles. Trata de mantener tu actividad física a pesar del tráfico, de los convivios, de la pereza. Si sientes que tienes emociones y problemas no resueltos, busca un psicólogo en vez de la comida. Si estás aburrido, te esperamos en Holy Program para darte la mejor hora de tu día. Rodéate de personas que te apoyen en tu estilo de vida y no que lo saboteen. Ideal seguir un plan de alimentación para que cuando tengas días de disfrute, sepas que el resto de días estás cumpliendo con tu requerimiento calórico. Muuuucha agua y descansar en estas épocas que cuesta mucho.

¿Cómo logras equilibrar tu vida personal con el trabajo y entrenamiento como atleta y emprendedora?

Trabajar en un negocio que al mismo tiempo es nuestra pasión por el deporte, vuelve fácil lo difícil. Somos una pareja que disfruta y vive el deporte al máximo. Como esposos, entendemos que cada uno tiene sus metas y aspiraciones personales y esto vuelve fácil ser el soporte que el otro necesita. También, somos fieles creyentes que el negocio requiere que la gente vea que nosotros hacemos la misma programación que ellos y entrenamos en las mismas instalaciones que ellos y que esto nos ha permitido lograr x/y meta o resultado, como también es algo que ellos pueden lograr si son constantes y disciplinados. Esto de alguna manera genera empatía con la persona que estás atendiendo, y crea un vínculo más cercano. Como pareja nos hemos puesto límites y espacios para hablar del trabajo y así también tener un espacio en la casa para nosotros y nuestro hogar.



¿Qué consejo les darían a quienes sienten que diciembre es un mes de “todo o nada” en cuanto a alimentación y ejercicio?

Un estilo de vida no se crea ni se desarrolla de la noche a la mañana. Es un trabajo constante de muchos años. En nuestra opinión, no podemos descubrir nuestra mejor versión en un mes, ni tampoco agarrarle el gusto a comer sano en el mes más “complicado” del año. Lo importante es mantenerse fiel a lo que quieres. Si tu meta es tener x peso, o x resultados o x carrera, diciembre no debería de alejarte de tu meta. Rodéate de personas que te ayuden a cumplir tus metas, y rétate a tener todos los días una actividad en la que te ayude a descubrir tu mejor versión. Consideramos que diciembre sí es una época para disfrutar, pero también que mucha gente los saca de contexto y es importante cuestionarte si estás haciendo lo mejor para tu futuro. Nosotros los 365 días del año, tratamos de seguir nuestro estilo de vida 6 días a la semana y relajarnos 1, esto nos ha ayudado bastante a cumplir con metas y resultados.



¿Qué metas tienen para Holy Program en esta época y cómo motivan a su comunidad a mantenerse activos?

El año pasado creamos un reto que se llama Finish the Year Hard, un pequeño reto que consta de entrenar 6 días a la semana los últimos 15 días del mes de diciembre. En el 2023, el reto fue un éxito, y es algo que volveremos a hacer para ayudar a nuestra comunidad a estar activos, motivados y ejercitados. Todas las personas que participan, entran a una rifa en la que el ganador, se gana un año gratis de Holy Program. También es hora de empezar a planear el 2025 con muchas ansias y alegría.



¿Qué deseos tienes para los atletas, seguidores de Holy Program y para la comunidad fitness en general en esta temporada de fiestas?

Esperamos que el 2024 haya sido un año de mucho crecimiento, y que el 2025 sea aún mejor. Importante recalcar que todos los resultados, avances, metas, y objetivos nacen y se cumplen con nuestras decisiones y es importante asumir lo que hayamos construido en el 2024.

HASTA LA MUERTE

HOLY PROGRAM

WE ARE ALL HOLY ATHLETES

Deseamos de todo corazón que nuestros holy athletes, sean inspiración para sus seres amados, que estas fiestas tengan mucho tiempo para compartir con Dios, su familia y llenarse de energía positiva para el 2025. Empezar el año con metas CLARAS porque esto solo vuelve nuestras decisiones más fáciles. Esperamos que descansen también para el 2025, ya que se viene con todo, HASTA LA MUERTE.

———— Nicky & Meme



Manuel
BARRUTIA

¿Cómo comenzó tu pasión por el CrossFit y qué te motivó a convertirlo en un estilo de vida?

Hace 11 años que practico este deporte. En un comienzo no me había gustado. Intenté entrenar Crossfit pero no logré enamorarme del deporte por lo que decidí practicar únicamente Trail Running. Meses después, un amigo me convenció de participar en una competencia de Crossfit con él. Me dijo que él me enseñaba en 4 días lo necesario para poder participar en dicha competencia. Acepté el reto y 11 años después sigo enamorado de esa sensación de poner mi cuerpo y mente a prueba. De llevar mi cuerpo al límite y mi pasión por descubrir de lo que soy capaz. Define mi estilo de vida.



¿Cómo comenzó tu pasión por el CrossFit y qué te motivó a convertirlo en un estilo de vida?

Va mucho más allá que fundar un negocio. Considero que es mi propósito de vida. Uno trabaja por necesidad y yo tengo la suerte de poder combinar mi necesidad de trabajar con mi pasión y mi misión de vida. Soy creyente de que Dios me utiliza como canal para poder inspirar y cambiar vidas a las personas. Soy una herramienta para ayudar a los demás a encontrar una vida saludable, apasionada y sobre todo que las personas encuentren el amor propio a través de el ejercicio.

¿Qué desafíos enfrentaron al abrir su primera sede y cómo lograron superarlos?

Creo que no puedo mencionar ningún desafío. Siento que las cosas fluyeron como tenían que fluir. Teníamos muy claro lo que queríamos, lo que deseábamos que los Holy Athletes sintieran y vivieran en Holy Program. Solo fue poner una pieza después de la otra hasta que el sueño de tener una sede se hizo realidad. Creo que el reto que tuvimos fue Covid-19, pero era algo que estaba pasando a nivel mundial.

¿Qué valores buscan transmitir a su comunidad?

Creemos en trabajar con excelencia con el único fin de darle Gloria a Dios a través de los dones y oportunidades que Él nos da.

Creemos que es nuestra responsabilidad darle la mejor hora de el día a nuestros Holy Athletes sin importar quién sea, como se vea, su nivel de fitness o cualquier tipo de estereotipo. Acá todos somos Holy Athletes y todos valemos por igual.

¿Qué consejos darían a quienes sienten que diciembre es un mes complicado para mantenerse activo?

Siempre hasta la muerte. No hay de otra forma de afrontar la vida. #FuckAverage

¿Cómo manejas la tentación de los excesos típicos de la temporada navideña?

Nada en exceso es bueno. Se vale darse los gustos. Solo no olviden quién son o quién quieren ser y no negocien con ustedes mismos.

¿Tienen alguna tradición navideña que combine con su pasión por el CrossFit o el estilo de vida saludable?

Si, desde hace 5 años tenemos unos entrenos que siempre hacemos del 25 al 31 de diciembre. Uno de ellos se llama Triple Tree, que consiste en remar 3kilometros, hacer 300 Double under y correr 3 millas y personalmente todos los 1 de enero, entre las 6:00 am y 7:00 am Corro 14 kilómetros. No sé por qué lo hago realmente, es algo que inicie hace unos años y me gusta hacerlo sin importar donde este.





¿Qué metas tienen para Holy Program en esta época y cómo motivan a su comunidad a mantenerse activos incluso en las fiestas?

Es nuestra responsabilidad mantener motivada a nuestra comunidad. Es por ello por lo que creamos un pequeño reto que se llama “Finish the Year Hard” que trata de lograr 6 entrenos por semana. Este año durara 3 semanas. Inicia el 9 de diciembre. Entre todos los participantes que logren los 18 entrenos rifamos un año de Holy Program Gratis.

¿Qué consejo les darían a las personas que están comenzando en el mundo del CrossFit y sueñan con ser atletas en este ámbito?

- 1- Es un proceso y cada proceso es único. Hay que ser pacientes.
- 2- No se comparen y escuchen a su coach.
- 3- Do the Work. Si quieres ser mejor y dominar diferentes ejercicios hay que practicar y entrenar.
- 4- Se sufre pero se goza.
- 5- No hagan programación que los alejen de la comunidad o los hagan entrenar solos. La prioridad es compartir, pasarla bien y disfrutar.

SE SUFRE
pero se goza





¿Qué mensaje te gustaría compartir con la comunidad fitness para estas épocas de celebración y cerrar el año con fuerza y motivación?

Sean ejemplo, motiven a sus familiares, disfruten de la época sin olvidarse de quienes son y terminen el Año sintiéndose orgullosos en los siguientes ámbitos:

- Relación personal
- Relación con amigos
- Relación con Familia
- Relación Trabajo y económica.
- Relación con Dios

SI UNA DE ESTAS ESTA DESBALANCEADA NO ES PARA SENTIRSE MAL, PERO SI PARA TERMINAR EL AÑO CON UNA META CLARA DE LO QUE TENGO QUE TRABAJAR PARA REALMENTE TENER UNA VIDA BALANCEADA.

☺ HOLY
PROGRAM

cureativa®

SKINCARE & WELLNESS



Relación entre la Salud Digestiva y el acné



Intestino Permeable y Acné

El desbalance de bacterias en el intestino pueden promover a una condición conocida como “intestino permeable”.

El intestino permeable se da cuando las paredes del intestino se dañan y las toxinas pueden salir al torrente sanguíneo.

Las toxinas en el torrente sanguíneo, pueden desencadenar las condiciones propicias para que se desarrolle el acné. Cuando las toxinas ganan acceso al sistema pueden provocar estrés oxidativo, inflamación, infecciones y el cuerpo intenta desechar estas dioxinas por los poros, en casos provocando brotes.

Ya sea que te des cuenta o no, tu sistema digestivo ayuda a mantener en equilibrio la salud de TODO tu cuerpo. ¡Desde tu salud mental, hasta la salud de tu piel! El 70% del sistema inmunológico se encuentra en el intestino, donde se encuentra una mejor diversidad de bacterias

Cuanto estas bacterias están fuera de balance (disbiosis), se pueden desencadenar otros problemas, ¡incluso acné!

pero, ¿porqué?

Antes se trataban los órganos del cuerpo de forma aislada. Sin embargo, los avances científicos nos han permitido comprender que nuestro cuerpo es un sistema completo, es decir que todo está conectado, si un órgano está mal, esto puede afectar a otros.



¿Cómo tratar el intestino permeable?

Come alimentos fermentados / tomar probióticos: Los alimentos fermentados son ricos en probióticos (bacterias beneficiosas para la salud cuando se consumen en cantidades adecuadas). Los probióticos ayudan a mantener un equilibrio saludable de bacterias en el intestino.

Evita tomar antibióticos / medicamentos orales: Ciertos medicamentos (como los antibióticos) pueden causar disbiosis intestinal, y aunque alivien el acné temporalmente, los efectos secundarios pueden luego hacer que regrese y empeorar tu salud intestinal.

Controla el consumo de gluten: el gluten puede afectar las paredes del intestino y provocar intestino permeable.

Cuida tu salud oral: Desbalance de bacterias malas en tu boca (como las causadas por caries), pueden llegar al intestino y causar desbalances en el microbioma intestinal.

Disminuye el consumo de azúcar: Ambas, la azúcar y los endulzantes artificiales pueden alterar la barrera intestinal, aumentando así la permeabilidad intestinal.

Ejercítate a diario: Estudios han demostrado que el ejercicio beneficia la composición y la capacidad funcional de la microbiota intestinal. Si aún no te ejercitas a diario, intenta iniciar caminando 5 minutos y subir la cantidad de minutos gradualmente cada día. Un poco de ejercicio es siempre mejor que nada en absoluto :)



cureativa®

Cureativa es una marca especializada en el cuidado de la piel, particularmente diseñada para combatir el acné de manera efectiva y práctica. Su producto estrella, los Curadots™, son parches hidrocoloides disponibles en dos versiones: **AM** están hechos de hidrocoloide, fibras altamente sensibles a la humedad que absorben impurezas. y **PM** están hechos de miel de manuka, contiene fibras altamente sensibles a la humedad que absorben impurezas pero su mayor característica es que son invisibles!

Estos parches actúan absorbiendo impurezas y protegiendo las lesiones del entorno, lo que favorece una recuperación más rápida y ayuda a prevenir marcas o infecciones.

Además de sus productos, Cureativa ofrece recursos educativos y herramientas como un analizador de ingredientes y guías para reducir hábitos dañinos. Esto refuerza su enfoque integral hacia el cuidado de la piel, ayudando a quienes luchan contra el acné a sentirse más seguros y cómodos con su piel.

Con Cureativa, el cuidado del acné se convierte en un proceso más sencillo, práctico y efectivo, promoviendo la salud y el bienestar de la piel.



Recuerda:

¡Cuidar tu piel va más allá que lavarte la cara y utilizar cremas! (definitivamente es una parte esencial para tratar y prevenir brotes) pero es importante recordar que el cuerpo es un sistema completo y tratar la raíz de lo que te provoca acné es una solución más efectiva, sana y sostenible.

Si tu intestino no está sano, específicamente si hay desbalances en tu microbiota (ecosistema de bacterias) esto puede afectar tu piel y contribuir a circunstancias propicias para que se de acné, entre otros problemas.

Por ende, *cuidar de tu salud intestinal, es clave para mantener una piel sana y libre de acné.*

¡Un enfoque integral para tratar el acné es más efectivo, saludable y sostenible a largo plazo! :)



Rutina para Definir Abdomen

¡Bajemos los Tamales!

ABDOMEN DE ACERO

Un abdomen fuerte no solo luce increíble, también es esencial para mejorar tu postura, prevenir lesiones y potenciar tu rendimiento deportivo. Aquí te presentamos una rutina sencilla pero efectiva que puedes hacer en casa o en el gimnasio:

1. Plancha Frontal

- Duración: 3 series de 30-60 segundos.
- Beneficio: Trabaja todo el core, incluyendo abdomen y espalda baja.
- Tip: Mantén el cuerpo alineado y contrae los glúteos.



2. Bicicleta en el suelo

- Repeticiones: 3 series de 20 repeticiones (10 por lado).
- Beneficio: Activa los oblicuos y la parte inferior del abdomen.
- Tip: Mantén la espalda baja pegada al suelo.



3. Elevaciones de Piernas

- Repeticiones: 3 series de 15 repeticiones.
- Beneficio: Fortalece la parte inferior del abdomen.
- Tip: Evita arquear la espalda; si es necesario, coloca las manos bajo la cadera.



ABDOMEN DE ACERO

4. Crunch en V (V-Ups)

- Repeticiones: 3 series de 12-15 repeticiones.
- Beneficio: Trabaja el abdomen superior e inferior al mismo tiempo.
- Tip: No uses el cuello para impulsarte, todo el movimiento debe venir del core.



5. Toques al Talón

- Repeticiones: 3 series de 20 repeticiones (10 por lado).
- Beneficio: Tonifica los oblicuos.
- Tip: Mantén los hombros ligeramente levantados del suelo.

Sabemos que las fiestas están a la vuelta de la esquina y que las tentaciones están por todas partes. Sin embargo, mantenerte constante con tus entrenamientos será tu mejor aliado para alcanzar tus metas. Recuerda, no se trata de ser perfecto, sino de dar pequeños pasos cada día. La disciplina que cultives ahora será el regalo más valioso que puedas darte: un cuerpo fuerte, saludable y lleno de energía para enfrentar todo lo que venga. ¡No dejes que la celebración sea una excusa, haz que sea tu motivación!



CAYIBEL

• MERCADO GASTRONÓMICO •

MERCADO GASTRONÓMICO

Cayibel, un mercado gastronómico que inició operaciones en mayo de 2019, reúne más de 20 conceptos culinarios que ofrecen sabores y culturas de todo el mundo. Este espacio está diseñado para emprendedores que buscan llevar su cocina de una “dark kitchen” a un punto de venta físico dentro de un mercado.

El nombre Cayibel proviene del Kaqchikel K'ayb'äl, que significa “mercado”. Además, ofrece actividades de entretenimiento para toda la familia:

viernes de fiestas de salsa, sábados con música en vivo y domingos llenos de diversión con pistas gigantes de carros.

También para los amantes del deporte, transmitimos los eventos más emocionantes, incluyendo finales europeas, clásicos y partidos destacados, en nuestras pantallas gigantes.

¡En Cayibel siempre está pasando algo!

Dentro de nuestras propuestas gastronómicas, destacaremos a tres restaurantes que han sido casos de éxito en Cayibel. ¡Descúbrelos y conviértelos en tu próximo Cheat Meal.





A CARBÓN Y LEÑA



Comienza a finales del año 2013, ubicado dentro de un carwash ya establecido en el km13 de CAES. Se pensó siempre en tener un restaurante para acoger a todos los clientes mientras esperaban por su vehículo. Las especialidades al inicio eran la carne asada, carne al horno y un snack, como lo es la hamburguesa. Con el tiempo, nos dimos cuenta que nadie más pedía carne, todos se enfocaron en la hamburguesa. Fue hasta en el año 2020 en el que Cayibel Mercado Gastronómico nos abrió las puertas y tomamos la oportunidad de ubicar nuestro segundo punto de venta.

Te invitamos a probar nuestra icónica Mera Mera, con carne importada 100% puyazo culotte, al igual que todas nuestras hamburguesas. Eso te garantizará el sabor, consistencia y calidad en tu Cheat Meal.

¿Qué es la Mera Mera? La Mera Mera lleva una torta de ½ libra de carne, pan artesanal horneado con leña, lechuga, tomate, y la especialidad de las salsas es una piña calada, una mayonesa de hierbas y especias con papalinas trituradas. ¡Atrévete a probar un sabor único, fresco e inigualable!



Cubrimos eventos a domicilio en

Food Truck

Contáctanos al +502 5715-3261

 @acarbonylenagt



KOMBI BISTRO

Kombi inició en el 2018 intencionado en poner un negocio familiar y llevar más cerca de muchos guatemaltecos el sabor chapín de un auténtico “shuko”.

Contamos con varios platillos que son los preferidos de muchos de nuestros clientes, pero dos de nuestros productos estrella es el “MegaShuko” que es un pan de 30cm que incluye 5 embutidos, así como nuestro tradicional shuko de churrasquito acompañado de nuestro chimichurri hecho en casa.

Nos diferenciamos de otros restaurantes por el servicio que le damos a todos nuestros clientes, los hacemos sentir como en casa preparando sus pedidos con todo el esmero y amor posible.



Te recomendamos Kombi Bistro como tu **cheat meal** perfecto, gracias a su delicioso y único sabor. Disfruta del auténtico sabor del Shuko en cada bocado. ¡Una opción que no puedes dejar pasar!

 @kombibistrogt





La Casa de las Pupusas

Nace en una familia salvadoreña en marzo de 2019 que deseaba poner una pupusería en El Salvador, con la idea de negocio hicimos presupuestos, buscamos locales y entre una de esas reuniones surgió la idea de que a los guatemaltecos les gustaban las pupusas. Siendo una muy buena opción tener un mercado casi virgen, realizamos un viaje a la ciudad de Guatemala y el mercado nos cautivó y al retornar, la decisión fue unánime.



Todos estábamos de acuerdo que el mercado en donde nos enfocaríamos sería Guatemala, seis meses después del primer viaje, y de realizar el respectivo estudio de mercado, abrimos nuestra primera sucursal en zona 9 en agosto del 2019.

El producto estrella es la pupusa de queso, la diferencia de nuestro producto es que no sacrificamos la calidad de ninguno de los ingredientes y la de mantener las recetas de una pupusa tradicional salvadoreña. Te invitamos a que pruebes nuestra pupusa como tu próximo Cheat Meal.





En Cayibel, tu **cheat meal** va más allá de una simple comida: es una experiencia. Este mercado gastronómico se distingue por ofrecer una alta gama de opciones culinarias, donde cada restaurante tiene algo único y delicioso que descubrir. Desde platillos tradicionales hasta propuestas innovadoras, aquí encontrarás una variedad que satisface todos los gustos.

Cayibel es el lugar perfecto para disfrutar, conocer y explorar nuevos sabores, mientras apoyas a emprendedores locales que hacen de este mercado un destino gastronómico incomparable. ¡Ven y conoce cada uno de los emprendimientos que hace que tu cheat meal sea una experiencia deliciosa!

Conoce los demás restaurantes en *Cayibel* para disfrutar de una deliciosa comida:

Monty's Sausages
Carpa
Strada's Pizza
Tacology
Krups
Crazy Korn

Expreso 79
el Toque
La Trampa
Sushi Zen
La Berraquera
Marcela
el Spot

Carta de Agradecimiento

Llegamos al final de otro año y no podemos dejar de agradecerles por estar aquí, mes a mes, acompañándonos en este viaje hacia un estilo de vida más saludable y balanceado. Cada edición de Rhino Fitness Magazine es un reflejo de nuestro compromiso por ofrecerles lo mejor: contenido respaldado por profesionales, historias inspiradoras y herramientas prácticas para transformar su vida.

Este año trabajamos arduamente con los mejores expertos en salud, nutrición y fitness, porque creemos firmemente que la información de calidad puede ser el primer paso para grandes cambios. Nuestro objetivo siempre ha sido y seguirá siendo ayudarles a construir hábitos duraderos, superar obstáculos y alcanzar sus metas personales, sin importar cuán grandes o pequeñas sean.

Sabemos que diciembre es un mes de celebraciones, de disfrutar con los seres queridos y reflexionar sobre todo lo logrado. También es el momento perfecto para planear un nuevo año con más energía, constancia y motivación. Nosotros estaremos aquí, con nuevas ideas y contenido, para apoyarlos en cada paso de ese camino.

Gracias por confiar en nosotros y por permitirnos ser parte de su rutina, su inspiración y su motivación. ¡Que este cierre de año sea de alegría, gratitud y bienestar para todos ustedes y sus familias!

Les deseamos un feliz fin de año lleno de salud y éxito.

Con mucho cariño,

Equipo de

