



13ª EDICIÓN - ENERO 2025 - GUATEMALA

RHINO FITNESS

MAGAZINE

**HÁBITOS SANOS Y
CONSCIENTES**
POR MAJO GONZÁLEZ

**"EN ENERO
COMIENZO"**
¿TE IDENTIFICAS?

**CONOCE A
LOS MAMADÍSIMOS**

ENTRENA EN

BPM

CHEAT MEAL
SIN REMORDIMIENTOS

SUPLEMENTOS
DEPORTIVOS DE

BLAST
NUTRITION





Carta del editor

Queridos Lectores:

Ya es otro año, el tiempo ha pasado muy rápido y estamos aquí, en una nueva edición. Si estás leyendo esto es porque quieres mejorar tu estilo de vida, y si, ¡aquí seguimos para apoyarte!

En esta edición trabajamos de la mano con personas que motivan a toda una comunidad y ahora serás uno de ellos, para que puedas llegar a tus metas. Te damos algunos consejos sobre cómo disfrutar de tu cheat meal sin culpas y, por supuesto, hablamos del típico "en enero comienzo"... A mí también me pasó este año con la alimentación, pero quiero que este 2025 sea diferente. Quiero poder decir, al final del año, "¡lo logré!" Y ese es mi deseo para ti también.

Así que gracias por estar aquí otro año, por confiar en nosotros, y por seguir siendo parte de esta comunidad que sigue creciendo. Te deseamos lo mejor, y que todas tus metas se hagan realidad. Quédate con nosotros, porque juntos podemos formar una comunidad fuerte, en donde nos apoyemos y motivemos mutuamente para seguir adelante.

Con cariño,
Alejandra Villela
#Ladyrhino

ÍNDICE

02

¿CÓMO CONTRUIR
HÁBITOS SANOS?

por Licda. Ma. José
González

06

EN ENERO
COMIENZO

¿te identificas?

08

BLAST NUTRITION

Suplementos deportivos

15

CONOCE A MARIA
PAULA

La mamáísima

19

CONOCE A NILS
MALDONADO

Mapache

23

CONOCE A RODRIGO
MARROQUÍN

Bambi

27

ENTRENA EN BPM

Best Progress
Movement

31

EL GUSTO QUE TE
MERECE

Cheat Meal sin
remordimientos



¿CÓMO CONTRUIR
HÁBITOS
sanos y conscientes
este 2025?



@mgtnutrition

Contruyendo hábitos sanos

y conscientes en este 2025

Cada nuevo año, nos prometemos una serie de metas con el objetivo de mejorar nuestra salud y a veces nos cuesta ser constantes con lo que nos proponemos porque esas metas tienden a ser poco realistas, demasiado difíciles, o grandes que nos pueden llevar al abandono.

Pero ¿cómo puedo empezar a construir hábitos saludables duraderos en este 2025? Primero que nada, para poder construir un hábito necesitamos una razón por la que queremos cambiar. Definir el por qué: la importancia de la intención. Por ejemplo: en lugar de “quiero empezar a comer saludable”, busca un por qué como “quiero comer saludable para tener la energía que necesito para disfrutar tiempo con mi familia” o “quiero comer saludable para poder rendir mejor en el ejercicio o para poder hacer mis actividades diarias”.

Con esto lograremos conectar mejor con nuestra motivación personal y los hábitos que nos propongamos cambiar serán sostenibles.

Por lo que hoy te traigo prácticas simples que te prepararán para este 2025:



1. Comienza con pequeños cambios sostenibles:

El cambio de hábitos se va construyendo paso a paso, un día a la vez.

Por ejemplo: si quieres empezar a cuidar tu alimentación, comienza por incluir más verduras en tus comidas o si quieres empezar a hacer ejercicio, busca un ejercicio que te guste y puedes empezar con 15 o 20 mins.

2. Establece rutinas que te respalden o ten ayudas ambientales o de programación:

Crea horarios para tus comidas, ejercicio, descanso y otros hábitos. Por ejemplo: si quieres empezar a tomar agua, puedes poner recordatorios en tu teléfono cada cierto tiempo y que te recuerde de tu hidratación o prepara tu maletín con ropa de ejercicio y lo dejas en tu carro a la vista para que te recuerde de ir a ejercitarte.



Agreguemos alimentos que nos nutran, que nos hagan sentir bien, que nos den saciedad, energía, alegría y disfrute.

Comer de una manera consciente también es estar presente, comer despacio sin distracciones, explorar la comida con todos los sentidos. Esto hará que tengamos una relación más amable con nosotros en relación a la comida.



3. Alimentate de manera consciente y saludable:

Una alimentación balanceada es clave para mantener la energía y la salud física y mental.

La alimentación consciente va más allá de lo que comemos; se trata de cómo lo hacemos y por qué. Escuchar a tu cuerpo, reconocer las señales de hambre y saciedad, y elegir alimentos que te nutran tanto física como emocionalmente es clave para construir un hábito sostenible.

Evitemos las dietas restrictivas o las restricciones extremas, enfoquémonos más en “agregar más que quitar”. Se trata de sumar, no de restar.



4. Prioriza el movimiento diario:

Busca actividades que te gusten y que disfrutes, que el ejercitarte no sea una carga para ti.

Puedes empezar con 15 mins, e ir poco a poco aumentando el tiempo y la intensidad.

5. Aprende a gestionar el estrés:

Integra prácticas de autocuidado para tu salud mental como meditación, escritura, terapia, relajación, descanso, práctica de gratitud.

6. Rodeate de un entorno que te sume:

Rodeate de personas que te sumen, que te apoyen y que te inspiren. Busca personas que compartan tus valores y objetivos de bienestar.



7. Lee un libro o conecta con la naturaleza:

Busca actividades que puedas realizar fuera de las pantallas y de los dispositivos electrónicos para que puedas conectar contigo. Puedes leer un libro, practicar grounding (caminar descalzo sobre la tierra, césped, arena), salir a caminar al aire libre.

8. Celebra tus logros por más pequeños que sean:

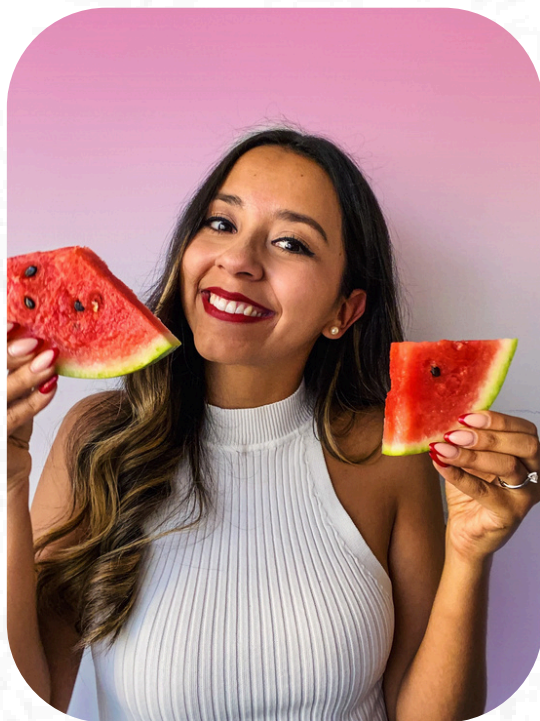
El progreso no es lineal. Celebra cada pequeño avance, cada pequeño cambio y utiliza las caídas como oportunidades para aprender.

Sé paciente contigo.

9. Cuida de tu salud:

Visita por lo menos a tu médico una vez al año o cada 6 meses y realízate constantemente chequeos médicos para prevenir el riesgo de padecer de enfermedades. Este es un recordatorio de que no debes ser perfeccionista para poder construir hábitos saludables, sino que debes ser consciente de adoptar cambios que enriquezcan tu vida de manera sostenible. Y que cada pequeño paso cuenta.

Cambiar los hábitos es un proceso que puede tomar tiempo, pero el ir adoptando poco a poco esos nuevos hábitos saludables, podrá protegernos de problemas de salud, ayudarnos sentirnos mejor y a tener más energía y aumentar la calidad de vida.



Licda. María José González
Nutricionista clínica



@mgtnutrition



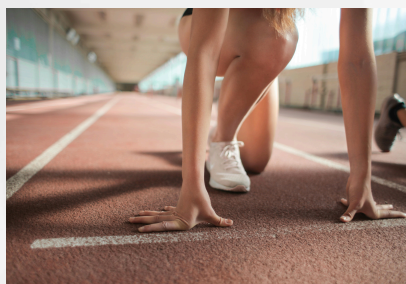
3290-5189



“En enero comienzo”

¿TE IDENTIFICAS?

Enero es ese mes en el que todos sentimos que podemos empezar de nuevo. Las agendas se llenan de planes, los gimnasios están a tope y las listas de propósitos están frescas. Y está bien. Muchos comenzamos así. Enero es como una página en blanco que invita a soñar en grande y a comprometernos con nuevas metas.



¿pero que pasa después?

Lo que realmente importa no es cuándo empiezas, sino cuánto tiempo eres capaz de mantenerlo. Empezar en enero es fantástico, pero seguir avanzando en mayo, agosto y diciembre es lo que hace la diferencia. Este año puede ser diferente. No se trata de prohibiciones o sacrificios extremos.



Se trata de construir una relación más sana con nuestras metas y aprender a disfrutar del proceso. Queremos que cuando llegue diciembre, no tengas que decir “en enero comienzo otra vez”, sino que puedas sentir orgullo de haber mantenido el rumbo durante todo el año.



AQUÍ TIENES ALGUNOS CONSEJOS QUE TE AYUDARÁN A MANTENER ESA MOTIVACIÓN ENCENDIDA:

1. Pequeñas metas, grandes resultados

No te pongas objetivos enormes de golpe. Comienza con metas pequeñas y alcanzables. ¿Quieres correr 10 km? Empieza con 2 o 3 km y ve aumentando. ¿Quieres comer mejor? Haz pequeños cambios en tus comidas diarias.

2. Hazlo divertido y variado

El aburrimiento es el peor enemigo. Cambia tus rutinas, prueba nuevas clases o deportes y busca lo que realmente disfrutes. Así será más fácil mantener el hábito.



3. Premia tu disciplina, no tus antojos

Está bien darte un gusto, pero piensa en él como un premio por mantenerte constante. ¿Terminaste un mes entrenando sin faltar? ¡Date ese postre que tanto quieres! La clave es que sea la excepción, no la regla.

4. No te castigues por fallar

Habrán días que no entres o comas algo que no estaba en tus planes. ¡No pasa nada! Un día no define todo tu progreso. Lo importante es retomar y seguir adelante.

5. Recuerda tu “por qué”

¿Por qué empezaste? Mantén esa razón presente durante todo el año. Pegatinas, recordatorios en el teléfono o incluso una foto pueden ayudarte a recordar tu propósito.

Este enero, empieza con todo, pero haz que el impulso dure. Al final del año, queremos mirar hacia atrás y sentirnos orgullosos, no esperar al próximo enero para volver a empezar.

@blastnutritiongt



Suplementos Deportivos

¿Qué es Blast y por qué todos están hablando de él?



En Blast Nutrition creemos que la salud y el rendimiento no deben ser un lujo, sino una posibilidad al alcance de todos. Por eso, comenzamos este proyecto con un objetivo claro: ofrecer los mejores suplementos nutricionales a los mejores precios.

Nuestros productos están diseñados para complementar tu dieta y ayudarte a alcanzar tus metas, ya sea que busques mejorar tu rendimiento, acelerar tu recuperación o simplemente mantener un estilo de vida saludable.

Sabemos que cada persona es única, por eso nos enfocamos en ofrecer soluciones personalizadas que realmente marquen la diferencia.

Con Blast Nutrition, no solo obtienes calidad y resultados, también formas parte de una comunidad que comparte tu pasión por superarse. Estamos aquí para apoyarte en cada paso de tu camino hacia una mejor versión de ti mismo.

Nutrición en polvo

Lo esencial



Pre-Workout

Mejora energía, concentración y reduce la fatiga muscular. Tómalo 20-30 minutos antes de entrenar para optimizar tu rendimiento, pero consúltalo si tienes condiciones médicas específicas.

Proteína Whey

Fortalece y repara los músculos después del ejercicio gracias a su rápida absorción y alto contenido de aminoácidos. Es baja en azúcar y carbohidratos, ideal para diversos objetivos nutricionales.





Aminoácidos Esenciales (BCAA)

Apoya la recuperación, construcción muscular y reduce la fatiga durante el ejercicio. Son versátiles y puedes tomarlos antes, durante o después del entrenamiento según tus necesidades.

BLAST

Mass Gainer

Ayuda a ganar peso y masa muscular con una mezcla de proteínas, carbohidratos y grasas.

Es ideal como reemplazo de comidas o para aumentar el consumo calórico diario.



Los favoritos del año

Este año, algunos suplementos han destacado por su efectividad y popularidad en el mundo del fitness y la salud. Aquí te contamos por qué el colágeno, la proteína ISO, la proteína Vegana y la creatina se han ganado un lugar especial entre los favoritos.

Proteína ISO

La proteína ISO, con su alto contenido de proteínas y su perfil limpio, ha sido la opción predilecta de quienes buscan resultados rápidos y efectivos en su rendimiento muscular.

Por qué es un favorito:

- Es extremadamente pura, con mínimo contenido de carbohidratos y grasas.
- Facilita la recuperación muscular gracias a su fácil absorción.
- Ideal para aquellos con intolerancia a la lactosa o que prefieren opciones ligeras.





Colágeno

El colágeno ha sido un éxito rotundo este año, especialmente por su versatilidad. Ideal tanto para quienes buscan mejorar la salud de su piel como para atletas que desean fortalecer sus articulaciones y huesos.

Creatina

La creatina ha sido reconocida como uno de los suplementos más efectivos para mejorar el rendimiento físico, y este año no fue la excepción. Su capacidad para potenciar entrenamientos de alta intensidad la convierte en un imprescindible.



Proteína Vegana

La proteína vegana ha ganado popularidad por ser una alternativa basada en plantas, específicamente en guisante y arroz integral, que no compromete la calidad nutricional. Es perfecta para quienes siguen un estilo de vida vegano o buscan opciones más sostenibles.



La evolución de tu entrenamiento con Blast

En Blast, sabemos que cada persona tiene un camino único hacia sus objetivos, por eso ofrecemos suplementos diseñados para todos: desde quienes recién comienzan hasta atletas de alto rendimiento. Nuestro enfoque es ayudarte a potenciar tu fuerza, acelerar tu recuperación y adaptarnos a tu estilo de vida. Más que productos, en Blast encontrarás un aliado comprometido con tu progreso. ¿Estás listo para llevar tu entrenamiento al siguiente nivel? Nosotros estamos aquí para hacerlo posible.



A woman with long brown hair, smiling, is posing in a gym. She is wearing a light green sports bra with the text "BE MORE BE RHINO" and a small logo on the band, and dark green camouflage leggings. She is holding a large black weight plate with her right arm raised. The background shows gym equipment and a green floor.

Maria Paula
DE LEÓN

La mamadísima



A ver, sin mentiras, ¿cómo fue que conociste a Nils y a Bambi?

Los conocí en una academia de calistenia, a Bambi lo conocí primero porque me dio mi primera clase de calistenia en mi vida y a Nils lo conocí a los pocos días que también me dio de mis primeras clases. Pero en ese entonces solo eran mis entrenadores. Fue hasta meses después que comenzamos a salir y hacer cosas fuera del gimnasio que nos volvimos amigos. Luego ellos se fueron del gimnasio en donde daban clases y yo decidí irme con ellos, entonces ellos decidieron hacerme su experimento calistenico y entrenarme. Comenzamos a entrenar todos los días juntos y me puse súper mamadísima gracias a ellos.

“Y cuando los dos estaban haciendo contenido, me convencieron a que yo también hiciera con ellos y ahora somos el Team súper mamadísimo.”

¿De dónde salió lo de “La Mamadísima”? ¿Es pura actitud o te lo ganaste a puros pull-ups?

Cuando comencé a hacer calistenia no tenía nada de fuerza y no podía hacer casi nada, pero tenía dos amigas dentro del gym, y entre las tres, cada vez que alguna tenía un pequeño logro en calistenia, no importaba que tan pequeño fuera, lo celebrábamos diciendo que estábamos mamadísimas y se volvió una frase recurrente entre nosotras para casi cualquier cosa, yo lo usaba hasta para cosas que no tenían nada que ver con fitness y por eso lo digo tanto en mi contenido.

¿Qué fue lo que más te motivó a empezar con la calistenia y combinarla con el gimnasio tradicional?

El primer día que hice calistenia no pude hacer casi nada, ni siquiera una despechada, y lo que me motivó fue tener como meta lograr hacer todo lo que no pude hacer en mi primer día. Luego cuando me cambié a un gimnasio convencional, comencé a combinarlos porque me ayudó a agarrar más fuerza y masa muscular.

¿Qué ha sido lo más épico que les ha pasado mientras grababan contenido para redes?

Mi momento más épico grabando fue cuando estábamos en NY en el Lift de Gymshark y me puse a hacer muscle ups en frente de todos, me encantó porque todos se quedaron impactados y me gritaban y por esa motivación logré romper mi récord de muscle ups.





¿cuál fue tu primera reacción al ver que uno de tus videos se hizo viral con millones de vistas?

Mi primer vídeo viral fue el reto de Sportacus y estaba súper sorprendida porque no pensé que le fuera a ir bien jaja, fue de los primeros vídeos que edité y la calidad del vídeo era mala, la música estaba muy fuerte y el vídeo era muy largo, pero a la gente le sorprendió mi codo porque como tengo hiperlaxitud, se extiende más de lo normal y muchos pensaron que estaba roto o algo así, pero me ayudó a que tuviera más engagent y se volviera viral. Me dio mucha risa que me volviera viral por mis codos.



¿Cuál es el propósito principal de Kimera Training, y cómo impacta a las personas que buscan asesorías?

Es hacer que más personas comiencen a entrenar, le pierdan el miedo al gimnasio y cambien su vida para bien. Muchas personas no saben por dónde empezar o qué deben hacer para alcanzar sus metas y Kimera busca ayudarlos y motivarlos en todo su proceso.

¿Qué consejos les darías a quienes quieren comenzar el año con un estilo de vida fitness y no saben por dónde empezar?

“Por muy principiantes que crean que son, no tengan miedo de empezar, nadie comienza sabiendo y todos fuimos débiles alguna vez, lo importante es ser perseverante y constante. Encuentren algo que de verdad les guste para mantenerse constantes y disfrutarse el proceso y, cuando menos lo esperen, van a estar alcanzando sus metas.”



Si pudieras darles un solo consejo a las chicas que tienen miedo de entrenar fuerte, ¿cuál sería?

No tengan miedo de entrenar pesado, no se van a poner “como hombres” o “muy grandes”, y generar masa muscular les va a mejorar su calidad de vida y les va a ayudar a tener un cuerpo sano y estético.

Tampoco tengan miedo de sentirse juzgadas en el gimnasio, todos están más preocupados en su propio proceso, así que tú enfócate en el tuyo y vas a lograr tus objetivos.

¿Quién de los tres se toma más en serio lo de “fitness”? O crees que los 3 tienen el mismo equilibrio?

Tal vez Bambi... los tres nos lo tomamos en serio, pero Bambi se ha vuelto el más disciplinado en este último año, es el que más ha cumplido con entreno y seguido la dieta.

¿Qué metas tienes a nivel personal y profesional en el mundo fitness para este año nuevo?

Quiero desbloquear nuevos skills de calistenia como handstand push-ups, y progresiones de planche, también ganar en competencias de calistenia y hacer crecer mis piernas al fin.





Nils
MALDONADO



MAPACHE



S Sin mentiras, ¿cómo conociste a María Paula y a Rodrigo?

A los dos los conocí por el gimnasio. Desde siempre he sido competitivo y en la academia de calistenia a la que iba el Rodri era de los más disciplinados entonces comenzamos a entrenar juntos. Luego nos volvimos instructores en ese mismo gimnasio y fue que conocimos a María Paula. Ella fue de nuestras primeras alumnas allí y cuando decidimos comenzar nuestra academia en línea ella fue de las primeras en confiar en nosotros.

Cuando dijeron “hagamos contenido fitness y de bromas”, ¿te imaginabas que sería así de exitoso?

Nunca pensé que nuestro contenido fuera a llegar a donde ha llegado. Realmente comenzamos por querernos dar a conocer como entrenadores y poder llegar a más personas a cumplir sus metas fitness pero nos comenzamos a divertir haciendo contenido. Considero que el poder divertirnos haciendo lo que nos gusta hacer ha sido la clave para que la gente que nos sigue les guste y quieran aprender con nosotros.

¿Qué tan cierto es que tú eres el más serio del grupo, o es mentira? Y si no, ¿quién es el más serio?

Creo que al principio puedo parecer el más serio porque aunque no parezca soy tímido pero cuando agarro confianza no diría que ninguno de los tres es serio.

“CUANDO COMENCÉ EN EL FITNESS NO TENÍA NI LA MENOR IDEA DE QUE HACER O CÓMO HACERLO.”

¿Cuál es la visión detrás de Kimera Training y cómo buscan transformar la vida de quienes los siguen?

Cuando comencé en el fitness no tenía ni la menor idea de que hacer o cómo hacerlo. Tuve instructores que realmente no les preocupaba mi progreso y era frustrante porque tuve que ir aprendiendo a prueba y error lo que me hizo más largo el proceso. Kimera comenzó con la idea de ayudar a todas las personas que quieran mejorar su físico para que no tengan que cometer los mismos errores y puedan cumplir sus metas de manera segura y efectiva.

¿Cuál ha sido la broma más pesada que le has hecho a María Paula o a Bambi mientras grababan?

La que más ha pegado es cuando María Paula quedó como “la mascota” del grupo. Lo dijimos en un video pero no tuvo mayor relevancia hasta que un día fuimos a una competencia y se nos acercó un chavo a saludarnos. Hablando con el molestamos a María Paula y su reacción fue decir “A la de verdad es la mascota”, el Rodri y yo no podíamos dejar de reírnos. Desde ese día fue que ya quedó marcada como la mascota del grupo.



¿Quién de ustedes tarda más en empezar a entrenar porque se queda platicando o grabando?

Los tres! Todos los días llegamos a las 9 am y entre molestar y chismear siempre comenzamos 9:30 o a veces hasta 10. Nunca logramos comenzar puntuales.



@nls.maldonado

Para quienes quieren empezar el año con metas fitness, ¿cuál es tu mejor consejo para mantenerse constantes?

Dense la oportunidad de cumplirse a ustedes mismos, no se rindan. Si se cumplen a ustedes mismos van a ver resultados y esa va a ser su mayor motivación, verse al espejo y darse cuenta que todo el esfuerzo que hacen si tiene una recompensa y que si quieren lograr más, lo pueden conseguir simplemente siguiendo adelante.

¿Alguna vez pensaste en ser influencer o esto fue algo que surgió por accidente?

Siempre quise hacer contenido fitness pero era y todavía soy muy penoso enfrente de la cámara. Fue algo que surgió sin querer pero estoy contento con la comunidad que se ha formado.

¿Cómo logras equilibrar el contenido entre consejos serios y momentos de humor?

Creo que todo lo que se hace con pasión debe llevar tu esencia para que no se vuelva aburrido. Me gusta poder enseñar la parte seria del fitness pero siempre demostrando que es algo que se debe disfrutar.

¿Qué meta fitness o proyecto te emociona más para este 2025?

Poder subir el nivel de mi contenido para poder ayudar y apoyar a las personas de llevar una vida sana y cumplir sus metas.



Rodrigo
MARROQUIN

BAMBI



Sin mentiras Bambi, ¿cómo conociste a Nils y a María Paula?

A Nils lo conocí recibiendo clases de calistenia como era después de pandemia eran muy pocas personas y nos conocíamos todos, por lo que me cuenta Nils el me veía como un rival y nos hicimos amigos. Y a Maria Paula (alias mascota), la conocí en ese mismo gimnasio pero cuando ya era coach y le di sus primeras clases.



¿Qué retos enfrentaste al compartir tu estilo de vida fitness en redes sociales?

Realmente no enfrente ningún reto mayor al hacer contenido, mas que la inseguridad de que a la gente le gustaran mis videos y tener mas views, pero aparte de eso no tuve ningún gran reto porque recibí apoyo.



¿Qué te inspiró a practicar calistenia y cómo la combinas con otros tipos de entrenamiento?

Empece a entrenar calistenia por una lesion que tuve que me zafe la clavícula, el doctor me recomendó la calistenia yo ni sabia que era y ahora fue donde me volví adicto al fitness. Luego regresé a pesas pero me gustó el entrenamiento hibrido, y ahora hago mas pesas que calistenia.

“Siempre va a haber alguien que no le guste lo que hagas, pero como cualquier cosa en la vida, si por miedo no hacemos las cosas podemos perder una gran oportunidad.”



¿Qué te inspiró a practicar calistenia y cómo la combinas con otros tipos de entrenamiento?

Nils y yo eran más competitivos cuando hacíamos calistenia de ver quien cargaba mas en dips y en pull-ups pero siempre fue competencia sana.

¿Qué crees que hace único el contenido que comparten como equipo?

Nuestra personalidad porque somos genuinos, lo



que ven en cámara en lo que realmente somos en el día a día. Cuando ven nuestros videos es nuestra amistad siendo grabada. Y cuando son mis videos de tips, creo que lo que apporto es que explico de una forma tan sencilla que cualquiera pueda entender.

¿Cuál es el propósito principal de Kimera Training y cómo buscan impactar positivamente en sus clientes?

Honestamente, el propósito original era que cuando nos quedamos sin trabajo vender nuestros cursos en linea para generar, pero cuando vimos que tuvimos un impacto, le empezamos a vender mas ganas buscando darle tips a las personas de manera gratis y tener aún mas impacto.



Para quienes quieren empezar a entrenar este año pero sienten que “no tienen tiempo”, ¿qué les dirías?

Que a veces la gente cree que para hacer algo bien tienen que hacerlo dos horas, pero realmente con que hagan 30 minutos de ejercicio esta bien, tampoco es necesario ir todos los días, es de ir poco a poco y si encuentran algo que les gusta se van a disfrutar el proceso y van a buscar manera de hacer más tiempo y van a ir avanzando.



“Quiero empezar a hacer un atleta mas completo”

Si alguien te dice que quiere ser influencer fitness, pero tiene miedo al hate, ¿qué consejo le darías?

Que siempre va a haber alguien que no le guste lo que hagas, pero como cualquier cosa en la vida, si por miedo no hacemos las cosas podemos perder una gran oportunidad. Entonces que si quieren hacerlo que lo hagan sin miedo porque no saben hasta donde pueden llegar.

Si en 2025 pudieras grabar algo épico con el equipo, ¿qué sería?

Quisiera que nos fuéramos a México a hacer un Hiroz, grabar toda la preparación y competencia, aunque no es de nuestra disciplina es un buen reto y sería algo divertido.

¿Qué proyectos o metas tienes en el mundo del fitness para este nuevo año?

Quiero empezar a hacer un atleta mas completo, mas que todo en resistencia, porque quiero hacer retos más exigentes y mas largos.



 @thebambi95

BEST PROGRESS MOVEMENT





BPM: Transforma tu vida, nivel por nivel

La metodología de entrenamiento que adapta el fitness a ti, donde sea que estés.

BPM es más que un gimnasio: somos una comunidad que vive el fitness como un estilo de vida. Con un enfoque progresivo y adaptable, nuestro método permite que cualquier persona, sin importar su nivel de experiencia, entrene al 100% de su capacidad. Desde nuestras sedes físicas hasta programas en línea, BPM te acompaña en cada paso de tu transformación personal.

El método BPM: Entrenamiento por niveles

Entrena al máximo, siempre seguro.

Nuestro exclusivo método de niveles garantiza que cada sesión esté diseñada para tus necesidades y capacidades. Ya seas principiante o atleta avanzado, siempre estarás desafiando tus límites de manera controlada y efectiva.

Los entrenamientos están estructurados para que prograses gradualmente, ganando fuerza, resistencia y confianza mientras mejoras tu salud física y mental.

Resultados garantizados en 3 meses

Progreso visible, motivación constante.



En BPM, medimos tu avance a través de evaluaciones trimestrales que nos permiten ajustar los entrenamientos y asegurarte que sigues alcanzando tus metas. Nuestra metodología está diseñada para ofrecer resultados reales, respaldados por un sistema que combina ciencia y compromiso.

“En tres meses no solo notarás el cambio, lo sentirás en cada aspecto de tu vida.”

BPM en donde quieras estar

Sedes físicas:

Entrena en nuestras instalaciones ubicadas estratégicamente:

 **Futeca Zona 14**
Futeca Concepción

Ambos espacios están diseñados para brindarte una experiencia completa, con áreas dedicadas a entrenamientos funcionales, clases grupales y atención personalizada.

BPM Online

¿Prefieres entrenar desde casa o mientras viajas? Nuestro programa en línea te permite llevar el fitness a donde sea que estés:

- Clases en vivo con entrenadores certificados.
- Programas personalizados para cualquier nivel.
- Cursos específicos para mejorar fuerza, movilidad o técnica.



Con BPM Online, tu progreso no tiene límites.



¿Por qué elegir BPM?

Método progresivo: Entrena al 100% de tus capacidades actuales.

Resultados garantizados: Mejora visible y comprobable en tan solo 3 meses.

Comunidad motivadora: Encuentra el apoyo que necesitas para superar cualquier obstáculo.

Acceso total: Desde nuestras sedes hasta la comodidad de tu hogar con BPM Online.

¡Únete a BPM Hoy!

Prueba una clase gratuita y experimenta el cambio que BPM puede ofrecerte.



www.bpmovement.com



[bpm.movement](https://www.instagram.com/bpm.movement)



DESCUBRE DE LO QUE ERES CAPAZ.

CHEAT MEAL

— EL GUSTO QUE TE MERECEES —





¿cómo hacer un cheat meal sin remordimientos?

Llevas semanas comiendo balanceado, entrenando con disciplina y manteniéndote enfocado en tus metas. Pero llega ese momento en el que se antoja algo diferente, algo que se sienta como un premio. Y aquí es donde entra el famoso cheat meal.

Si tienes ganas de una hamburguesa, cómela. Si se te antoja pizza o un postre, ¡adelante!

El punto es disfrutar sin pensar demasiado, pero con equilibrio.

Recuerda que el cheat meal es parte del camino, no una salida. Cuando lo haces bien, es una herramienta para mantenerte motivado y constante en tus metas.



El cheat meal es el descanso que tu disciplina se merece.

Tips para tener un Cheat Meal sin remordimientos

Planea tu cheat meal, no lo improvises. Elige el día y la comida que te vas a permitir disfrutar. Si lo haces con intención, no caerás en excesos.



Mantén las porciones bajo control. No necesitas comer hasta sentirte demasiado lleno. Disfruta cada bocado, pero sin exagerar. El placer está en saborear, no en la cantidad.



Elige lo que realmente amas. Si vas a darte un gusto, haz que valga la pena. Piensa en tu platillo favorito, ya sea una hamburguesa, pizza o ese postre que tanto te gusta.



Disfrútalo sin culpa. La clave de un cheat meal exitoso es disfrutarlo. No te castigues ni sientas que has arruinado tu progreso. Al día siguiente, vuelves a tu rutina como si nada hubiera pasado.

Disfruta, saborea y sigue adelante. Tu meta sigue ahí, y cada paso cuenta. =)

