



14ª EDICIÓN - FEBRERO 2025 - GUATEMALA

# RHINO FITNESS

## MAGAZINE

**BENEFICIOS DE  
ENTRENAR EN PAREJA  
MES DEL AMOR**

**NPC**  
WORLDWIDE

**CONOCE A  
FER Y CRISTY  
MAGDALENA**

**NUTRICIÓN**  
POR BELEN GIRÓN

COME SANO CON

**uac**  
eat powerfully

**CHEAT MEAL**  
EL RINCÓN DE LA  
PIZZA



## Carta del editor

Queridos Lectores:

El mes del amor nos recuerda la importancia de compartir lo que más queremos con quienes amamos. En esta edición, celebramos no solo el amor de pareja, sino también el amor por un estilo de vida saludable y la motivación que surge cuando nos apoyamos mutuamente en cada meta.

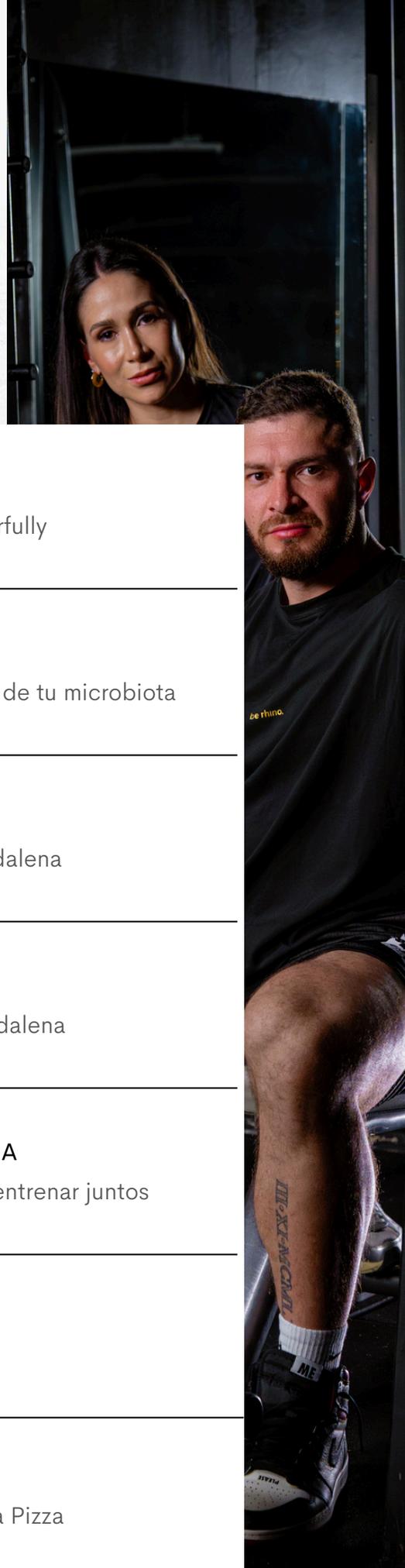
Tuvimos el honor de trabajar con una pareja increíblemente inspiradora, cuya historia refleja cómo la disciplina, el compromiso y el trabajo en equipo pueden llevarnos más lejos. Porque cuando entrenamos juntos, crecemos juntos.

Que este mes nos motive a fortalecer no solo el cuerpo, sino también los lazos que nos impulsan a ser mejores cada día. ¡Vamos con todo!

**BIG RHINO**

# ÍNDICE

- 
- |           |  |
|-----------|--|
| <b>02</b> | <b>COME SANO</b><br>UAC eat powerfully                 |
| <b>06</b> | <b>NUTRICIÓN</b><br>La Importancia de tu microbiota    |
| <b>11</b> | <b>CONOCE A</b><br>Cristy de Magdalena                 |
| <b>16</b> | <b>CONOCE A</b><br>Fernando Magdalena                  |
| <b>22</b> | <b>ESTILO DE VIDA</b><br>Beneficios de entrenar juntos |
| <b>27</b> | <b>NPC</b><br>Worlwide                                 |
| <b>30</b> | <b>CHEAT MEAL</b><br>El Rincón de la Pizza             |



# uac

eat powerfully



@uac.gt



# ¡Hola! somos Lime y Mafer

hermanas, mejores amigas, emprendedoras y enamoradas de llevar un estilo de vida saludable.

Iniciamos este proyecto juntas al notar la carencia de alimentos de buena calidad y con ingredientes naturales en el guatemalteco. Comenzamos importando todo tipo de superalimentos, los cuales nos parecieron geniales debido a sus múltiples beneficios en pequeñas cantidades.

Luego de varios años vendiendo algunos de ellos, decidimos especializarnos en la Quinoa Pop, un producto innovador y muy versátil para tus comidas.





# QUINOA POP

El origen de nuestra marca UAC está relacionado con el ritmo, el equilibrio y el balance; conceptos que queremos transmitir a todas las personas para que adquieran hábitos saludables y, como resultado, una mejor calidad de vida.

We inspire to eat and live healthy

Nuestro logo y concepto ilustrativo se caracterizan por ser saludables, frescos, nutritivos y dinámicos. Además, nuestros colores vivos surgieron inspirados en la quinoa, un alimento versátil y nutritivo que se cultiva en los Andes peruanos desde hace miles de años. A medida que la quinoa madura, cambia de color, pasando del verde al amarillo, al rojo y al morado.

Creamos un mundo donde los personajes están hechos de quinoa pop, y la vida es una aventura constante. Cada personaje realiza una actividad, evocando que, en medio de lo cotidiano, siempre que tengas energía, estarás feliz con lo que te rodea.

Queremos conectar con nuestros consumidores, identificando sus gustos y representándolos de forma divertida.



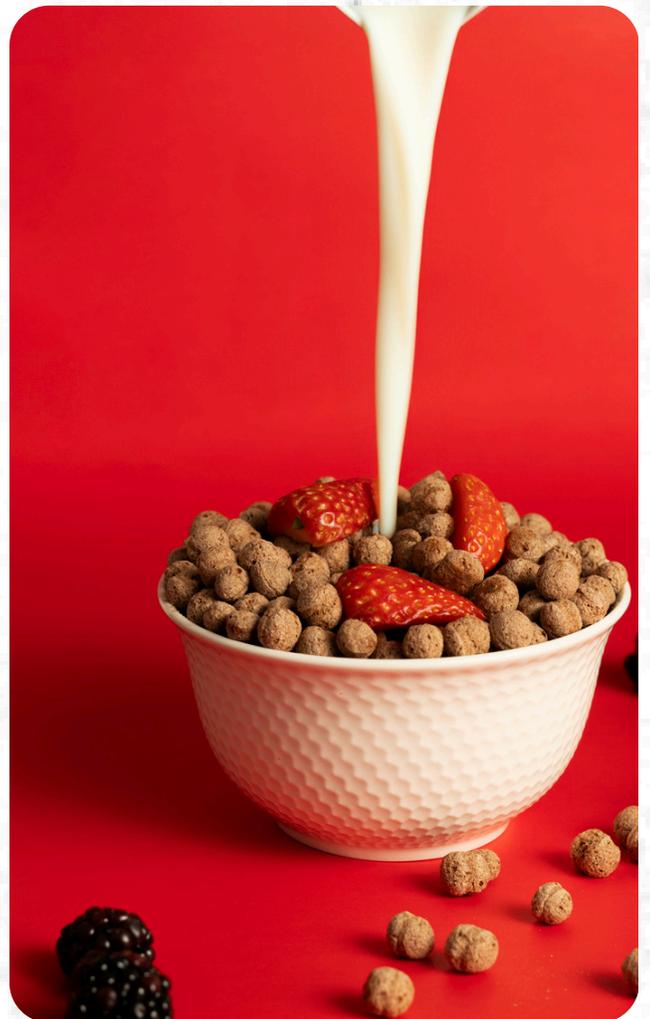


**A** Actualmente contamos con tres sabores distintos de cereales. Todos tienen la característica de pasar por un proceso de inflado que los hace crujientes y listos para consumirse, ya sea como cereal, mezclándolos con leche o yogurt, o simplemente como snack.

Nuestros productos son sin azúcar, libres de gluten, elaborados solo con ingredientes naturales, veganos y aptos para dietas keto. También son ideales para personas con diabetes, celíacos y para personas de cualquier edad.

### Las tres versiones que tenemos son:

- 1. Quinoa Pop:** 100% a base de quinoa, sin sabor. Perfecto como ingrediente para recetas creativas o como cereal.
- 2. Choco Pop:** 85% a base de quinoa, tarwi, arroz, cacao y stevia.
- 3. Caramel Pop:** 85% a base de quinoa, tarwi, arroz, stevia y endulzante natural de toffee.





# uia

eat powerfully

¡PERFECTO PARA TODA OCASIÓN!



# NUTRICIÓN

## LA IMPORTANCIA DE TU MICROBIOTA

ESCRITO POR LICDA.  
BELEN GIRÓN

---

---

# LA IMPORTANCIA DE TU MICROBIOTA

---

---

¿Has escuchado hablar sobre la “microbiota intestinal?”

¿sabes la importancia de ella?, ¿alguna vez te has preguntado porque es importante cuidarla?

Hoy te hablaré un poco de una población de bichos que viven dentro de ti y que dependiendo de como la cuides pueden convertirse en tus mejores aliados o en tus peores enemigos.



Vamos a dar una definición simple, la “microbiota intestinal” antiguamente conocida también como

## FLORA INTESTINAL

son pequeños microorganismos que podemos encontrar principalmente en nuestro intestino y serán quienes nos ayudarán a digerir ciertos alimentos, a evitar contraer ciertas enfermedades e incluso a la gestión de emociones; es por eso por lo que también lo llamamos el segundo cerebro. Te podrás preguntar ¿la microbiota de todos es igual? Y déjame decirte que la respuesta es No.





## FACTORES TAN SIMPLES PERO IMPORTANTES

como si naciste en parto normal o por cesárea pueden cambiar significativamente la composición de tu microbiota, ya que los bebés que nacen naturalmente pasan por el canal vaginal de la madre donde se encuentran miles de microorganismos que desde ya van a formar su microbiota. Factores que afectan nuestra microbiota: ausencia de lactancia materna, antibióticos, jabones, desinfectantes, químicos y conservantes de alimentos.



## OTRO FACTOR IMPORTANTE

que determinará el tipo de microbiota que desarrollamos será nuestra dieta. ¿Has escuchado hablar del término probióticos o prebióticos? Ambos hacen referencia a alimentos que nos ayudarán a fortalecer y a cuidar nuestro microbiota.

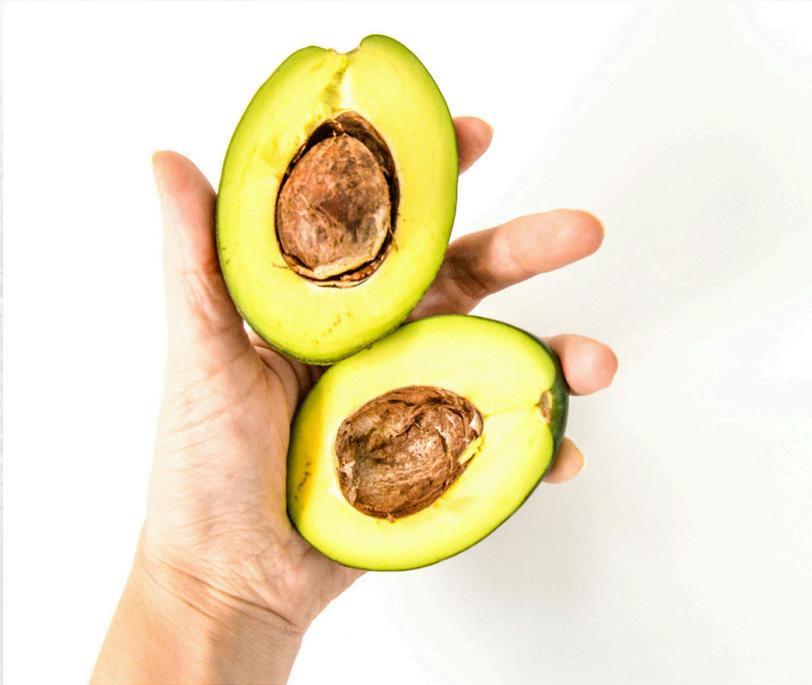
### **Probióticos:**

son microorganismos vivos que en las cantidades adecuadas van a beneficiar la salud del huésped. Algunos ejemplos de ellos son: el kéfir, yogur natural, encurtidos, kombucha.

### **Prebióticos:**

Son componentes funcionales que no se digieren completamente en los alimentos y van a estimular el crecimiento de grupos de bacterias en el intestino. Algunos ejemplos de ellos son: ajo, cebolla, rábanos, lentejas, alcachofas.

# CÓMO MEJORAR LA MICROBIOTA



Sumamente importante hay que mencionar que nuestro tipo de dieta también está relacionada con nuestro estado de ánimo y nuestras emociones.

## Entonces ¿cómo mejoramos nuestra microbiota?

- Consumir alimentos con alto contenido de fibra.
- Preferir las frutas con cáscara, consumir leguminosas y alto contenido de vegetales.
- Consumir alimentos probióticos y prebióticos.
- Alimentos altos en triptófano, ya que estos son necesarios para poder sintetizar.
- Serotonina que es una hormona que participa en la gestión de emociones. Ejemplo de alimentos altos en triptófano: almendras, chocolate amargo, harina de maíz, quinoa, arroz integral.



Recuerda que lo importante es que tu alimentación sea completa y balanceada, el poder incluir todos los grupos de alimentos en tu dieta diaria te ayudará a construir una microbiota sana y con variedad de microorganismos beneficiosos.





NUTRICIONISTA

BELEN  
GIRÓN

---

@NUTRI\_\_BEL



+502 3900-1641



nutricionbel.g@gmail.com



*Cristy*

**DE MAGDALENA**

POWERFIT  
FITNESS EQUIPMENT  
10LB



# “EL FITNESS *nos unió*”

## ¿QUÉ TE MOTIVÓ A COMPETIR DESPUÉS DEL POST PARTO?

en mi post parto no me sentia comoda y no me sentia YO. Necesitaba algo drastico y que me retara para salir de mi zona de confort. Quise demostrar que ser mama no era una excusa y que por el contrario, si yo me siento bien, cómoda, segura, puedo ser una mejor persona y mejor mamá. Asi que 8 meses post parto inicié mi preparación y laño postparto competi

## ¿CÓMO COMENZASTE EN EL MUNDO DEL FITNESS Y QUÉ TE MOTIVÓ A ENTRAR EN ESTE ESTILO DE VIDA?

Hacia solamente cardio (spinning) Fer llevaba ya muchisimo años insitiendome que hiciera pesas pero yo no aceptaba. Cuando nos comprometimos acepte el reto. Fer me entreno y enseñó de las pesas para verme increíble en mi vestido. Fue un año de aprendizaje y desde allí, lo demas es historia.

## ¿CÓMO SE CONOCIERON TÚ Y FERNANDO? ¿TUVO EL FITNESS ALGO QUE VER EN SU HISTORIA?

Nos conocimos desde colegio por amigos en común. Nos veíamos por las tardes en el gym cuando yo iba a spinning y el a pesas. No creeria que el fitness tuvo algo que ver en el principio de nuestra historia.

## ¿CÓMO FUE ESE PROCESO DE PREPARACIÓN POST PARTO? ¿CUÁLES FUERON TUS MAYORES RETOS Y APRENDIZAJES?

El proceso de prep post parto fue duro, no lo voy a negar. Super desvelada, con hormonas patas arriba y tratando de re organizar mi vida. El mayor reto fue llevar mi vida de madre, esposa, profesional y atleta al mismo tiempo. El mayor aprendizaje fue saber que SI PUEDO y que no importa que parezca una locura o que los demás no crean que puedes lograrlo, si TU lo crees ya tienes 50% ganado y si das todo de ti para lograrlo ese es el otro 50%. También aprendí la importancia de rodearte de las personas correctas porque cuando sentía que no lo iba a lograr, había alguien (principalmente fer) que me ayudaba a levantarme y seguir.

# SI TU LO CREEES

*ya tienes el  
50% ganado*

## ¿CÓMO MANEJAS EL EQUILIBRIO ENTRE SER MAMÁ, ENTRENAR Y AYUDAR A TUS CLIENTES?

Ese equilibrio aún no logro manejarlo. Creo en lo personal que es imposible. Lo que es posible es ser organizado y ordenado para no descuidar ninguno y poner orden de prioridades. Que en mi caso, en este momento de mi vida mi prioridad es ser mamá.

## ¿CÓMO HACEN PARA ENTRENAR JUNTOS? ¿SE MOTIVAN UNO AL OTRO TAMBIÉN CON LA COMIDA Y LOS HÁBITOS?

Con fer entrenábamos juntos cuando el me enseñaba, luego fui soltándome más. Ahora por tiempo y horarios nos cuesta coincidir pero siempre tratamos de entrenar juntos una vez a la semana o si no lo logramos , le pido que el me entrene un día a la semana. Y me encanta porque siempre aprendo cosas nuevas de él, además que me saca el jugo, son entrenos matadores. No somos de las parejas que pelean cuando entrenan juntos, porque se que si me presiona es porque quiere que de lo mejor de mi y porque como dije, siempre aprendo algo de él. Con la comida el es muuucho más disciplinado que yo y es quien me regresa siempre al camino. Y yo soy más flexible y en ocasiones le hago salir de su rigidez y disfrutar un poco. Creo que nos complementamos bien :)

## ABOUT CRISTY

### ¿CÓMO SURGIÓ LA IDEA DE HACER SU PODCAST?

la idea del podcast surgió porque yo pasaba mucho tiempo en el carro en el trafico y también esperando a que salga la beba del cole y empecé a pedir recomendaciones de podcast para hacer ese tiempo productivo. Y resulta que no hay muchos podcast sobre lo que a nosotros nos gusta (gym, estilo de vida saludable, competición, etc) o al menos no en Guatemala y no en Español. Y le propuse a Fer la idea porque nos encanta aportar y enseñar a todos sobre lo que a nosotros nos gusta y guiarlos para que no tengan que hacer ese largo camino de prueba y error que nos toco a nosotros recorrer. Y claro a Fer le gusto mucho la idea





### **¿TIENEN DÍAS LIBRES CON LA COMIDA Y COMO DISFRUTAN DE ESOS MOMENTOS EN FAMILIA?**

yo como te digo soy un poco mas de “estilo de vida y balance” y fer pues el depende de las instrucciones de su coach porque el lleva estilo de vida de un atleta culturista asi q no tiene un dia definido para comida libre y no es algo que pase muy seguido. Cuando el puede claro lo disfrutamos juntos o con amigos/familia. Ahora yo a veces si me doy gustos soy súper dulcera y lo hago cuando es algo que amerita y claro no a diario. Lo que mas me sirve es variar mis comidas y hacer equivalencias de mis macros para crear comidas saludables pero que me quiten el antojo. Aunque por lo general comemos lo mismo cada dia sin variar y de vez en cuando varianos si hay algun antojo.

### **¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A LAS MUJERES QUE QUIEREN COMENZAR UNA VIDA FITNESS?**

les diría que no se limiten ellas mismas, que sueñen grande y que trabajen por esas metas. Que no hay edad , dia, lugar, nada especifico para empezar, puedes empezar aunque no sea inicio de año, aunque no sea lunes, aunque no sea a primera hora del dia. Solo empieza ya! Que recuerden que todas fuimos “nuevas” una vez y que nadie empieza sabiendo todo o haciendo todo.

Que lo hagan por ellas y por la gente que quieren porque la vida fitness no trae solo recompensas físicas estéticas, también físicas funcionales, salud, bienestar, longevidad, uf mil cosas más. Que busquen una guía profesional para acortar el camino a sus metas y no perder tiempo en tanta prueba y error, que tengan MUCHA paciencia y buena actitud.

### **¿QUÉ ES LO QUE MÁS DISFRUTAS DE COMPARTIR ESTE ESTILO DE VIDA CON FERNANDO?**

Disfruto el que podamos vivir sanos, comer juntos una comida saludable en familia y disfrutarla, que seamos un buen ejemplo para nuestra hija, que juntos podamos ayudar a mas personas a vivir esto que nosotros tanto disfrutamos y que cambiemos vidas juntos.



*Fernando*

**MAGDALENA**

# ABOUT FER MAGDALENA



## ¿CÓMO COMENZASTE EN EL MUNDO DEL FITNESS Y QUÉ FUE LO QUE TE MOTIVÓ A DAR ESE PRIMER PASO HACIA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?

Comencé cuando tenía más o menos 16 años, tenía mucho sobre peso y mi estado físico no me dejaba hacer los deportes que me gustaban como a mí me gustaba hacerlo, poco a poco fui aprendiendo a comer más saludable y empecé a ver mi rendimiento mejorar en los deportes y mi estado de ánimo era aún mejor.

A los 25 me comprometí a cambiar mi estilo de vida a uno más estricto que era el de atleta de culturismo, tuve muy buenas guías y otras no tan buenas pero me encantó aprender a dominar mi mente para lograr mis resultados físicos.

## ¿QUÉ TE INSPIRÓ A COMPETIR EN FISCULTURISMO Y QUÉ ES LO QUE MÁS TE APASIONA DE ESTE DEPORTE?

Siempre he sido una persona de retos y siempre veía a los atletas profesionales y soñaba algún día ser como ellos, y de la mano de buenas amistades logramos hacer un buen grupo de entreno donde nos apoyábamos a superarnos a nosotros mismos cada entreno .



Admiraba en mis iniciados a Jay Cutler, Phil Heath, Kevin Levrone, Flex Lewis y cada vez que miraba sus videos me motivara a ser como ellos!

Un amigo muy querido que competía me inspiró a hacerlo por primera vez y fue una experiencia inolvidable porque logré romper con ese bloqueo mental del cansancio y el no puedo! Ahora sé que todo lo que me propongo lo puedo lograr, por más inalcanzable que se vea.



**¿QUÉ TE MOTIVÓ A ABRIR UN GIMNASIO EN MEDIO DE LA PANDEMIA Y CÓMO LOGRASTE SUPERAR LOS DESAFÍOS DE ESA ÉPOCA PARA QUE FUERA UN ÉXITO?**

Siempre fue mi sueño tener mi propio gimnasio para entrenar a la hora que yo quisiera. Y justo surgió la idea que ayudar a más personas a llegar a sus objetivos fitness por medio de una guía y un apoyo constante, de la mano de profesionales dedicados a que eso se cumpla! En pandemia todos nos dimos cuenta de la importancia de estar más sanos y más activos.

Ahora puedo decir que he cumplido uno de mis sueños que es tener mi propio gimnasio y ayudar a muchas personas a cumplir sus metas! Tengo un equipo de profesionales que son mi mano derecha para cumplir con todos esos objetivos y es un trabajo en equipo que estoy muy orgulloso de lo que hemos logrado. De la mano de Dios serán muchos más gimnasios y muchas más personas felices con nuestro servicio.

**¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA DE TRABAJAR AL LADO DE TU ESPOSA Y QUE TAMBIÉN ESTÉ EN EL MUNDO FITNESS?**

Lo que más me gusta es que es una mujer muy perfeccionista, y todo lo que hace lo hace al 100% y eso me motiva a dar todo de mí para poder cumplir mis metas.

También es la personas que me hace entrar en razón de las cosas buenas y malas, siempre tiene las palabras exactas para ayudarme en cualquier momento. Que ambos estemos en este mundo se me facilita porque tenemos la misma forma de pensar y nos apoyamos a cumplir con nuestros planes. Llevar una vida fitness nos ha servido a que en nuestra vida personal también seamos disciplinados y en ves de buscar excusas buscamos soluciones.

**“NOS APOYAMOS a cumplir nuestros planes”**

**¿QUÉ SIGNIFICARON PARA TI TUS COMPETENCIAS EN TEXAS Y ORLANDO?  
¿QUÉ APRENDIZAJES TE DEJARON?**

Fueron mis primeras experiencias fuera del país, donde me di cuenta de que el deporte en nuestro país está años luz de Estados Unidos, en cuanto a apoyo a los atletas, gimnasios, estilo de vida saludable, comunidad y sin dejar a un lado la forma como nuestra Federación de culturismo nacional impide que nuestros atletas se superen y siempre tiene a sus preferidos dentro de su planilla.

Me di cuenta que podemos salir a competir a un nivel mucho más exigente, mucho más alto y sin esa cultura de envidia que hay en Guatemala, en esos eventos todos se apoyan y se tratan de apoyar. Y me propuse querer cambiar esa dinámica y he tratado de motivar y apoyar atletas que salgan de Guatemala a competir y se han dado cuenta del gran cambio, y este año será 2do año consecutivo que en Guatemala tenemos el honor de tener a la NPC con el evento regional que nos ayudará a darle la oportunidad a más atletas de experimentar competencias de primer nivel ¡Sin preferencias ni jueces con favoritismo!



**¿QUÉ TAN IMPORTANTE ES PARA TI PROMOVER E IMPULSAR EL FISCULTURISMO EN GUATEMALA?**

Es lo que más me apasiona, estos últimos 2 años me he dedicado en apoyar a muchos atletas a romper miedos y buscar su mejor versión para que logramos demostrar que en Guatemala hay mucho potencial para tener atletas profesionales. Es mi prioridad promover el culturismo en Guatemala y atraer a figuras extranjeras para que nos compartan y nos enseñen nuevos horizontes y nuevos límites.

**¿CÓMO LOGRAN TRABAJAR JUNTOS EN TANTAS COSAS COMO PAREJA Y AL MISMO TIEMPO MANTENER EL EQUILIBRIO?**

Tenemos la misma forma de pensar, nos conocemos muy bien ya casi 20 años juntos y tenemos mucha sintonía en todo lo que hagamos! Nos apoyamos en todo y sabemos respetar los gustos y preferencias del otro, creo que nuestra clave ha sido ser flexibles y comprender lo que la otra persona está pensando y poner de nuestra parte para que la otra persona lo logre, y a mí me da mucho satisfacción ver que ella cumple sus metas y sus objetivos.



**¿CUÁL HA SIDO EL MOMENTO MÁS ESPECIAL QUE HAS VIVIDO COMO ATLETA?**

Haber ganado mi primera competencia fuera del país y que me premiara uno de mis más grandes ídolos (Flex Lewis)

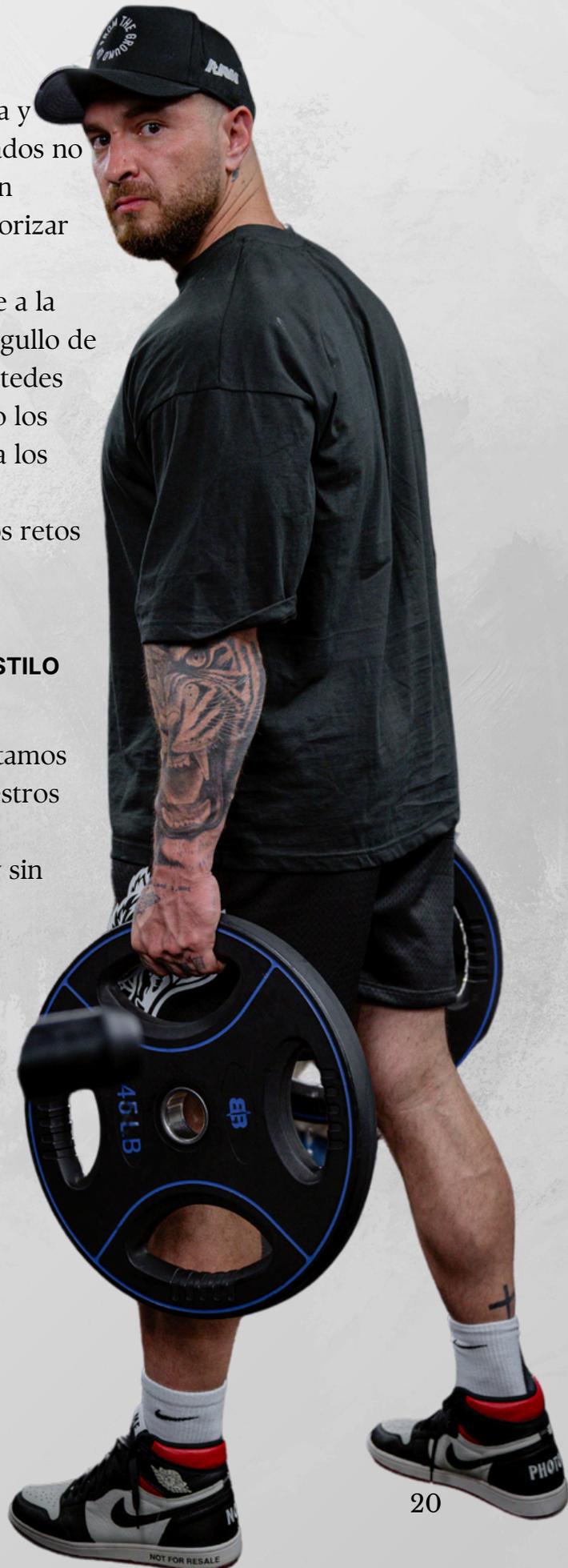
## ¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A LOS JÓVENES QUE ESTÁN INTERESADOS EN COMPETIR POR PRIMERA VEZ?

Se asesoren bien, que tengas mucha paciencia, disciplina y dedicación por lo que hacen, en este deporte los resultados no se lograrán de la noche a la mañana ni en 1 o 2 años, son muchos años de trabajar día a día en la meta! Debes priorizar tu alimentación, tu descanso y entrenar muy duro para lograrlo, nada es imposible y les garantizo que al subirse a la tarima es una sensación indescriptible poder sentirse orgullo de que lo lograste. Déjense de comprara con los demás; ustedes son su propia competencia, el ganar títulos y eventos no los hace más importantes, siempre sean humildes, ayuden a los demás, eso los hará mucho más grandes atletas! No se conformen con darlo todo, cada preparación hay nuevos retos y nuevas forma de superarse.

## ¿QUÉ ES LO QUE MÁS DISFRUTAS DE COMPARTIR ESTE ESTILO DE VIDA CON CRISTY?

Que ambos nos apoyamos en nuestros objetivos, disfrutamos de comer sano, de entrenar duro! Nos entendemos nuestros dolores y nuestro berrinches durante los proceso, los disfrutamos porque sabemos que es parte del proceso y sin mí esposa a mi lado no sería lo mismo.

**“DEJA DE COMPARARTE CON LOS DEMÁS, TU ERES TU PROPIA COMPETENCIA”**



# ***FER & CRISTY***



# **MAGDALENA**

# BENEFICIOS

*DE ENTRENAR EN PAREJA*

---

*MES DEL AMOR*



# MÁS FUERTES JUNTOS



## BENEFICIOS DE ENTRENAR CON TU PAREJA

Febrero es el mes del amor, y qué mejor manera de fortalecer tu relación que entrenando juntos. Más allá de compartir un momento especial, hacer ejercicio en pareja trae múltiples beneficios tanto físicos como emocionales. Si aún no has probado entrenar con tu pareja, aquí te contamos por qué deberías hacerlo.

1. **Mayor motivación y compromiso** Los días de poca energía o falta de ganas pueden ser más fáciles de superar cuando tienes a alguien a tu lado que te impulsa a no rendirte. Entrenar con tu pareja fomenta la disciplina y ayuda a que ambos se mantengan constantes en su rutina.

**2. Refuerza la conexión emocional** El ejercicio libera endorfinas, las hormonas de la felicidad, lo que puede mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés. Compartir este momento fortalece el vínculo, creando una experiencia positiva en equipo.

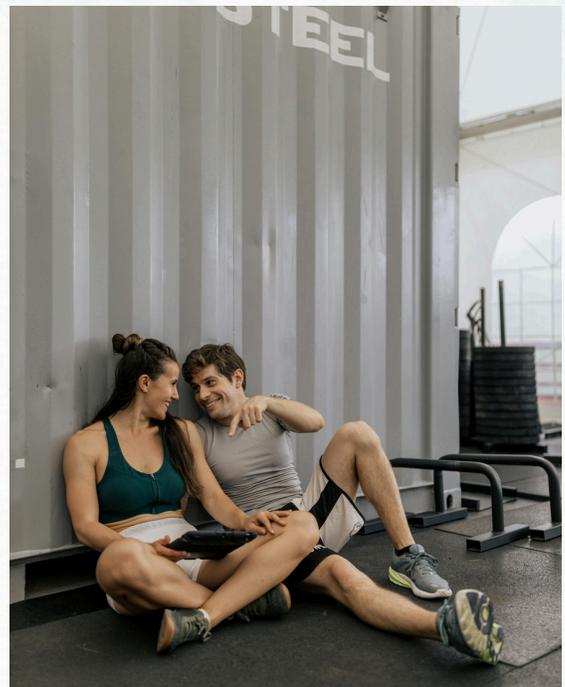


**3. Mejora la comunicación y la coordinación** Ejercicios en pareja como el entrenamiento funcional, el yoga o incluso las pesas requieren comunicación y sincronización, lo que refuerza la conexión y el entendimiento mutuo.



**4. Aumenta la confianza y el apoyo mutuo** Ver a tu pareja esforzándose, superando desafíos y progresando genera admiración y refuerza la confianza. Además, apoyarse en metas compartidas fomenta el trabajo en equipo dentro y fuera del gimnasio.

**5. Hace los entrenamientos más divertidos** Hacer ejercicio solo puede volverse monótono, pero entrenar en pareja le agrega un toque de diversión y variedad. Desde desafíos fitness hasta rutinas en conjunto, el entrenamiento se convierte en un momento para disfrutar.





**6. Potencia el rendimiento y los resultados** El nivel de exigencia puede aumentar cuando entrenas con alguien más, lo que te empuja a esforzarte más. Ya sea que se desafíen en repeticiones, velocidad o resistencia, el apoyo de tu pareja puede ayudarte a alcanzar tus metas más rápido.

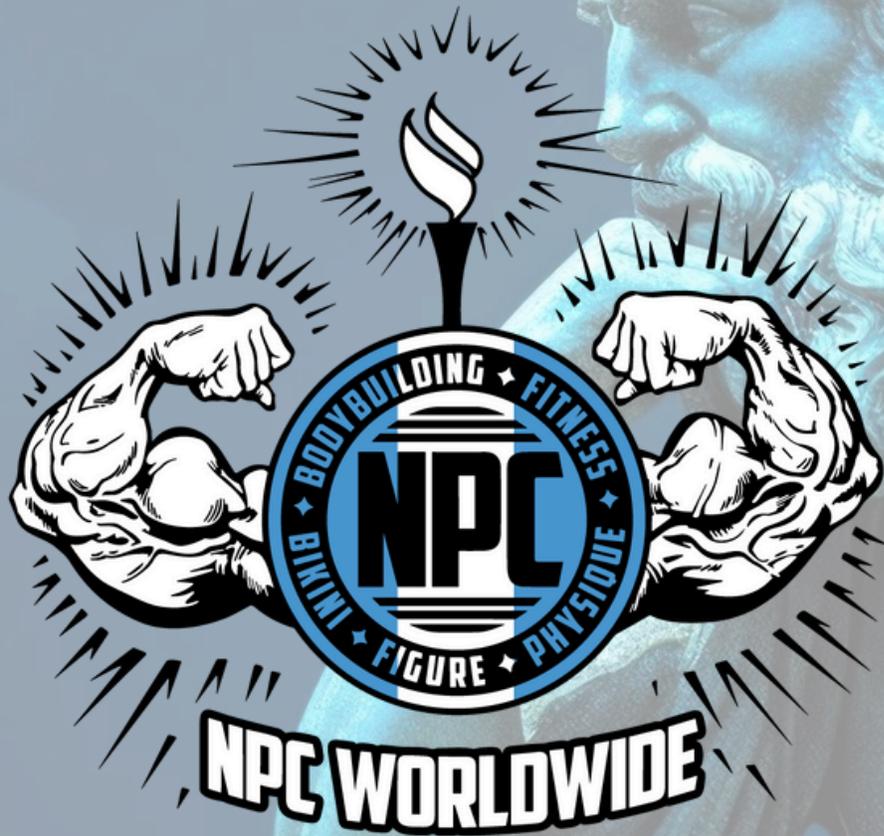
El amor y la salud van de la mano, y entrenar en pareja es una excelente forma de fortalecer ambos. Además de mejorar el rendimiento físico, esta práctica refuerza la conexión emocional, hace los entrenamientos más dinámicos y promueve un estilo de vida saludable en conjunto. Este mes del amor, ánimo a entrenar con tu pareja y descubran juntos los beneficios de compartir el esfuerzo y la satisfacción de cada logro.

---

*¡Más  
fuertes  
juntos!*



**NATIONAL PHYSIQUE COMMITTEE**



**“SOMOS EL ÚNICO  
CAMINO AL OLYMPIA”**



*Vuelve el evento de fisico culturismo más grande del país que reúne a atletas de los departamentos de Guatemala , de países vecinos de Centro America y el Caribe .*

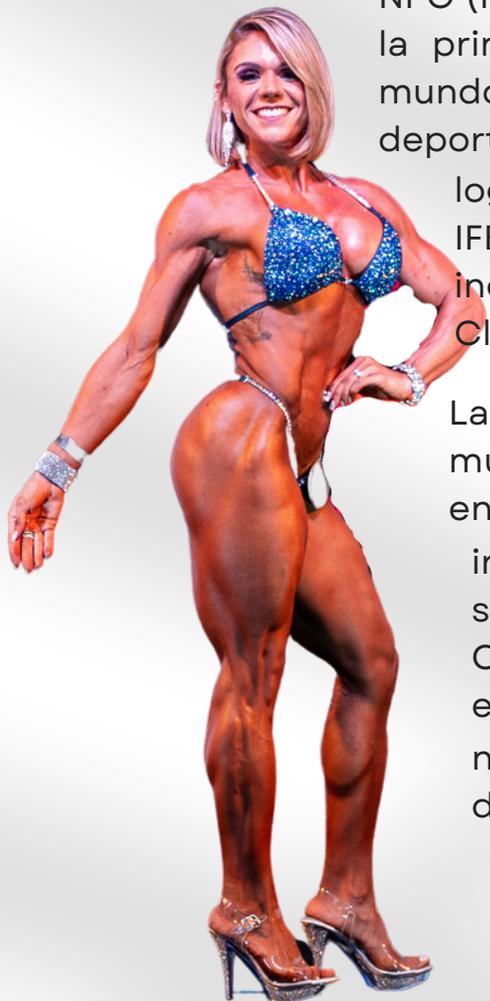
NPC (National Physique Commite) por sus siglas en inglés, es la principal organización de fisicoculturismo amateur del mundo desde 1982 , los los mejores atletas del mundo en este deporte han comenzado sus carreras

logrando un desempeño exitoso en la liga profesional IFBB (Federación Internacional de Fisicoculturismo) incluyendo ganadores del Mr. Olympia y del Arnold Classic.

La introducción de NPC al país , representa un impulso muy significativo para el desarrollo de la cultura fitness en Centro y la

introducción de NPC al país , representa un impulso muy significativo para el desarrollo de la cultura fitness en Centro y Sur América, así como la posibilidad de exportar

nuestro talento hacia los grandes escenarios deportivos del mundo.





Es una ventana para que compañías, empresas e incluso emprendedores puedan exponer sus productos en estos eventos para mayor alcance y exposición a la salud y el fitness exponiendo su marca a nivel nacional e internacional.

EL UNICO  
AL OLYMPIA

SOCRATES NPC SHOW es un show exitoso de competencias producido profesionalmente en diferentes países de Latinoamérica donde atletas del mundo entero pueden desarrollarse y profesionalizar sus carreras, así como los amantes del fitness aprenden a adoptar un estilo de vida.



El **30 de Marzo de 2025** SOCRATES NPC SHOW tendrá lugar por segundo año consecutivo en Ciudad de Guatemala en las instalaciones del salón 5 de Parque de la Industria, donde se reunirán atletas nacionales e internacionales compitiendo por ser el mejor de su división y más de 700 fans apoyarán a su atleta favorito.



Las entradas en preventa se pueden comprar por medio de la página de Instagram @npcworldwideguatemala

# El rincón de la Pizza



@elrincondelapizza502



---

# *Cómo nace El Rincón de la Pizza*

El Rincón de la Pizza nació de la visión y pasión del emprendedor Julio González, quien decidió ofrecer una alternativa auténtica a las pizzas convencionales. Después de haber cofundado una hamburguesería y vender su parte por motivos personales, Julio emprendió un nuevo camino inspirado en su amor por la cocina italiana.

El concepto surgió de la necesidad de crear una pizza que fuera deliciosa y ligera al mismo tiempo. Tras muchas pruebas y experimentos, decidió especializarse en pizza napolitana contemporánea, un estilo caracterizado por su masa delgada y bordes gruesos y esponjosos, conocidos como cornicione, logrados a través de un cuidadoso proceso de fermentación. Este tipo de pizza es más fácil de digerir, evitando las molestias que a menudo causan las pizzas con exceso de queso o salsa.





Además, en El Rincón de la Pizza se cuida cada detalle para ofrecer una experiencia auténticamente italiana. Por eso, las pizzas se sirven siguiendo la tradición de cortarlas con tijera, una práctica típica de Italia que resalta la frescura y calidad del producto mientras agrega un toque especial y único al momento de disfrutarla.

Con el tiempo, el menú se ha expandido para incluir opciones como calzones, ensaladas frescas y chapatas, manteniendo siempre el compromiso con la calidad y el sabor.

Hoy en día, El Rincón de la Pizza no solo es conocido por su deliciosa pizza napolitana, sino también por su dedicación a brindar una experiencia gastronómica memorable, combinando tradición, innovación y un ambiente acogedor.

# PARA FEBRERO PUEDES PEDIR TU PIZZA DE CORAZÓN.

Sin duda una excelente opción para tu **cheat meal**.

Al presentar el artículo recibe una bebida y un helado gratis en la compra de una pizza ó el 10% de descuento en tu cuenta.  
estamos en la 13 avenida 4-39 zona 1, ciudad capital



encuentranos en:

Uber  
Eats

**P PedidosYa**

**¡APROVECHA NUESTRAS PROMOCIONES!**

+502 4247-8306



