15ª EDICIÓN - MARZO 2025 - GUATEMALA

RHINO FITNESS

MAGAZINE

PSICOLOGÍA EN DEPORTE

POR MARIA INÉS ELGUETA

GLOW & POWER

CONOCE A

ANDREA Y MARCE

ROPA DEPORTIVA

RHINO ATHLETICS

COME SANO EN

LA TERESA

ALL DAY CAFÉ

PILATES & BRUNCH EN

TRIBU TERRACE

Carta del editor

¡Es nuestro mes, chicas!

En esta edición especial de Rhino Fitness Magazine, celebramos el poder, la pasión y la determinación de las **mujeres**. Trabajamos de la mano con mujeres increíblemente empoderadas que no solo inspiran a seguir nuestros sueños, sino que también nos recuerdan que el verdadero empoderamiento comienza desde adentro, cuando nos sentimos bien con nosotras mismas.

El bienestar no es solo físico, sino también mental, y por eso este mes lanzamos una nueva sección que nos emociona muchísimo: "Psicología del Deporte". Aquí, una mujer excepcional nos comparte su conocimiento sobre la importancia del bienestar mental en el rendimiento deportivo y en nuestra vida diaria. Porque entrenar no es solo cuestión de fuerza, sino también de mentalidad.

Este mes es solo un recordatorio de lo importantes e indispensables que somos. Que nuestro brillo, fuerza y energía sigan iluminando el camino, dentro y fuera del gimnasio. Sigamos entrenando, creciendo y apoyándonos unas a otras, porque juntas somos imparables.

Con cariño,
Alejandra Villela
#Ladyrhino

ÍNDICE

02 COME SANO
LA TERESA ALL DAY CAFÉ

06 BIENESTAR & GASTRONOMIA
Pilates y Brunch en Tribu Terrace

13 RHINO ATHLETICS
Ropa Deportiva de alta calidad

17 CONOCE A
Andrea Paola Rosal

25 CONOCE A
Marcela de León

32 PSICOLOGÍA EN DEPORTE
Cerebro en Movimiento

36 GLOW & POWER
Seguridad y poder en cada paso

LA TERESA

ALL DAY CAFÉ

@lateresa.alldaycafe

LA TERESA ALL DAY CAFE

Ubicado en Padel Sport Center, dentro de Sporta CAES. Mucha gente me pedia vender los platos delis que cocino en mis videos, mi esposo abrió las canchas de padel y necesitaban una cafeteria, asi que vi la ventana perfecta para lanzarme. La verdad no lo pense mucho, fue una decision casi que de un dia a otro..

pero asi tomo yo mis decisiones, y gracias a Dios, so far so good.

Claro, es un trabajo super duro, pensar platos diferentes todos los dias, correr cuando hacen falta insumos.. es una cafeteria pequeña y con poco personal, lo que requiere que este pendiente 24/7.

MI IDEA SIEMPRE FUE HACER

UNA CAFETERIA

saludable

con opciones no tan saludables porque a uno siempre le dan ganas de darse gustitos. Tambien porque hay varios niños en la academia que aman los croissants, asi que ese era un must.

Quise darle la opción a las mamas y niños de postres que fueran saludables y ricos, por eso hice mis best sellers pb bites y carrot bites.

También los smoothies eran algo super importante para mi, porque tenian que tener una consistencia perfecta, no super frozen y no aguados.. la verdad lo logre y son top! sufro cuando solo le ofrecen a uno los licuados con jugos con azucares añadidos (casi siempre pasa cuando usan jugo de naranja), lo cual le quita todo lo saludable a un licuado.

Nuestros bowls son super ricos y diferentes, y los tenemos en combo con el panini del dia a Q85.

Tenemos servicio de delivery a toda la ciudad o pickup en nuestra ventanilla.

TOP HEALTHY STUFF

PB BITES:

Bites de Mantequilla de mani hecha en casa, avena integral y miel de abeja, forradas con chocolate

CARROT BITES:

Bites de zanahoria, datiles, miel de abeja, almendras y coco

WAFFLE STACK:

De avena integral, sin aceite, sin azúcar. Los servimos calientitos con banano, miel y mantequilla de almendra

CUP OF GOODNESS

Yogurt griego, jalea de berries hecha en casa, granola hecha en casa sin azucar, con nueces y chia.

MORNING GLORY:

Mollete preparado y recién horneado con pan ciabatta, frijol queso mozarella derretido y un delicioso pico de gallo hecho en casa.

location

Padel Sport Center, dentro de Sporta Carretera a El Salvador

horario

Lunes a viernes: 7:00 hrs a 20:00 hrs
Sábados: 7:00 hrs a 14:00 hrs

delivery

+502 4755-1642.

instagram

@lateresa.alldaycafe

TRIBU
TERRACE

BIENESTAR & GASTRONOMÍA

EN UN ENTORNO NATURAL

PilatesProWorks

PILATES & BRUNCH

PilatesProWorks

TRIBU TERRACE

MasterClass & Breakfast Buffet

22 DE MARZO • 8:00 AM.

Precio Preventa | Clientes G&T Continental: Q199

A partir del 16 de marzo: Q249

Incluye: Master Class, Buffet, Meditación y Goodie bag

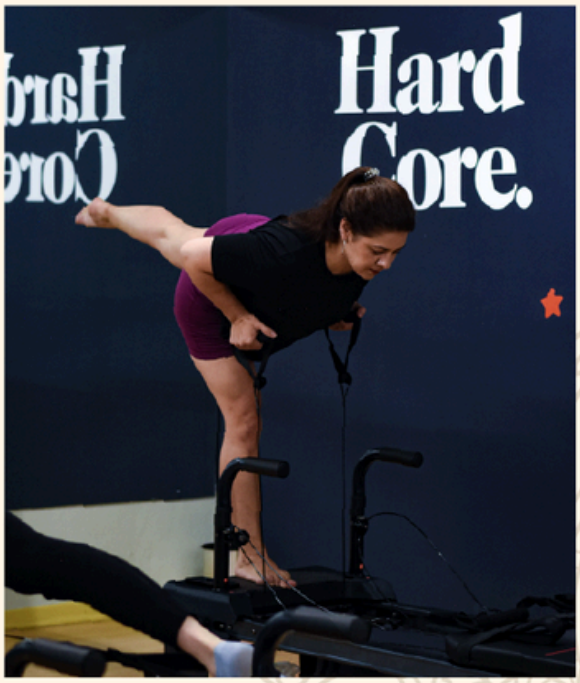
No olvides traer tu mat.

COACH: RAQUEL ASENSIO MASTER TRAINER

SÁBADO 22 DE MARZO DE 2025

TRIBU TERRACE

Será el escenario de una experiencia exclusiva que combina bienestar, movimiento y gastronomía en un entorno natural inigualable con vistas panorámicas a los volcanes. En alianza con **Pilates Proworks**, esta jornada está diseñada para fortalecer la comunidad de entusiastas del bienestar a través de una integración armoniosa de pilates, meditación y un brunch gourmet.



PilatesProWorks

INNOVACIÓN Y EFECTIVIDAD EN EL BIENESTAR

Pilates Proworks es un estudio reconocido internacionalmente por su enfoque innovador en pilates, combinando técnicas tradicionales con elementos de entrenamiento funcional para ofrecer clases altamente efectivas. Su metodología busca mejorar la fuerza, la resistencia y la flexibilidad a través de ejercicios controlados que desafían el cuerpo sin impacto excesivo en las articulaciones.

La marca es conocida por sus clases dinámicas en reformer, pero también por su fuerte comunidad de bienestar, que promueve un estilo de vida activo y equilibrado. Esta alianza con TRIBU TERRACE refuerza su compromiso con la expansión del pilates en espacios únicos y naturales.

High - Energy Pilates Studio

PilatespwGuatemala

NATURALEZA, GASTRONOMÍA Y BIENESTAR

TRIBU
TERRACE

Ubicado en la RN 14 Km. 81.1 Ciudad Vieja, Tribu Terrace combina gastronomía de primer nivel con un entorno natural impresionante. Su terraza ofrece vistas espectaculares a los volcanes, creando el ambiente ideal para disfrutar de una comida especial en un espacio moderno y acogedor.

El menú se distingue por su selección de ingredientes frescos y sabores auténticos, con opciones que van desde desayunos completos hasta platos gourmet inspirados en la cocina internacional. Su diseño abierto y ubicación excepcional permiten a los visitantes deleitarse con una experiencia gastronómica única, complementada por un servicio de alta calidad. Después de una sesión de pilates y meditación, este será el lugar ideal para disfrutar de un brunch equilibrado y delicioso.

TribuTerrace

PILATES & BRUNCH

UN ENCUENTRO DE MOVIMIENTO Y EQUILIBRIO

UN BRUNCH DISEÑADO PARA EL BIENESTAR

La jornada comenzará con una Master Class de Mat Pilates impartida por Raquel Asensio, Master Trainer de Pilates Reformer, quien cuenta con una amplia trayectoria en la industria del bienestar. Su enfoque dinámico y efectivo permitirá a los asistentes mejorar su postura, flexibilidad y fuerza a través de una serie de ejercicios de bajo impacto pero alta efectividad.

Tras la sesión de pilates, se llevará a cabo una sesión de meditación, el complemento perfecto para profundizar la conexión entre cuerpo y mente. Este espacio brindará a los asistentes la oportunidad de relajarse, respirar conscientemente y potenciar los beneficios de la práctica física.

Para cerrar la jornada, los asistentes disfrutarán de un buffet brunch saludable, cuidadosamente diseñado para reponer energía de manera equilibrada y deliciosa. Tribu Terrace ofrecerá opciones frescas y nutritivas, pensadas para complementar la práctica del pilates con una alimentación consciente.

DETALLES DEL EVENTO

Este evento está diseñado tanto para quienes buscan introducirse en la práctica del pilates como para aquellos que ya lo practican y desean llevar su entrenamiento a otro nivel en un entorno inspirador.

Para más información y reservas, visita las redes sociales de:

Tribu Terrace @tributerrace

Pilates Proworks @pilatespwguatemala.

TRIBU TERRACE

PilatesProWorks

Tribu Terrace / RN 14 Km. 81.1 Ciudad Vieja

FER MAGDALENA FITNESS COACH PRESENTA:

MIKE SOMMERFELD

SEMINAR

IFBB PRO
ACTUAL TOP 2 OLYMPIA

28 DE MARZO / 4 PM
PREMIUM FITNESS

POR PRIMERA VEZ EN GUATEMALA

SEMINARIO: Nutrición, suplementación y entrenamiento.
Meet & Greet · Entreno con Mike · Foto firmada
T-shirt del evento

SOLO 30 CUPOS DISPONIBLES - INFO DM

FERNANDO MAGDALENA · FITNESS COACH ·

PREMIUM 2020 FITNESS

RHINO
ATHLETICS

EST
2015

BE MORE
BE RHINO

Nuestra historia comenzó en 2015, con el sueño de crear una línea de ropa deportiva de alta calidad en Guatemala. Empezamos con una colección exclusiva para hombres, distribuida de manera independiente, siempre con la misión de ofrecer comodidad, resistencia y diseño innovador para el entrenamiento.

Con el tiempo, la marca creció y evolucionó. En 2022, dimos un paso más grande al incorporar nuestra línea para mujeres, manteniendo los mismos estándares de calidad que nos han definido desde el inicio. Esta expansión nos llevó a distribuir nuestras prendas en Futeca, uno de los gimnasios más prestigiosos del país, y en otros establecimientos deportivos.

Desde el primer día, nuestra prioridad ha sido crear ropa que acompañe cada movimiento sin restricciones. Nuestros diseños combinan tecnología en telas, ajuste perfecto y durabilidad, para que cada prenda soporte entrenamientos intensos y ayude a potenciar el rendimiento.

www.rhinofitness.com.gt

¿POR QUÉ RHINO?

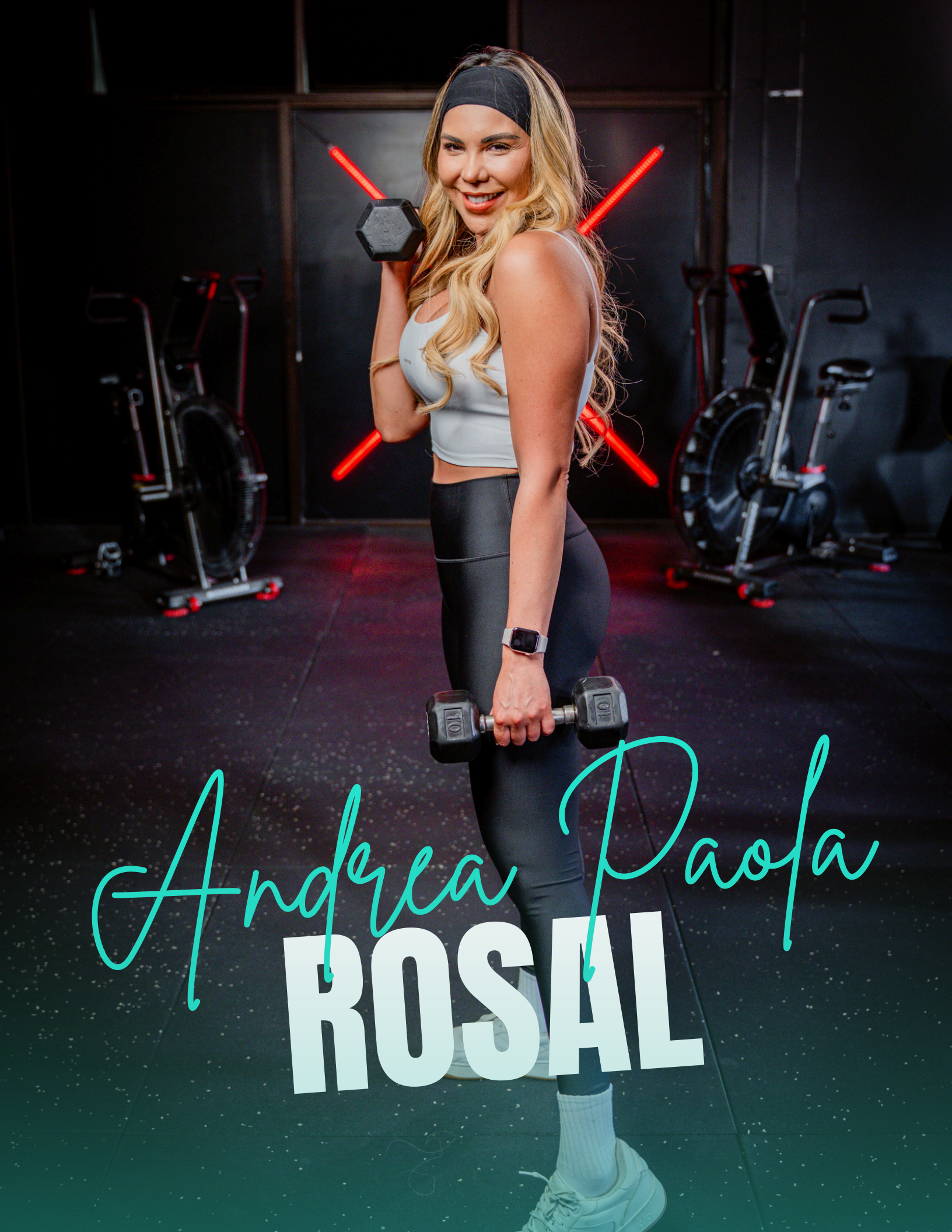
Elegimos el nombre Rhino porque representa fortaleza, resistencia y determinación. El rinoceronte es un animal imparable, con una piel tan fuerte como su instinto de lucha. Y eso es justo lo que queremos transmitir con nuestra ropa deportiva: una armadura de alta calidad para que cada atleta, hombre o mujer, se sienta poderoso y preparado para cualquier desafío.

Pero Rhino no es solo una marca de ropa deportiva, es una mentalidad. Ser parte de la manada significa entrenar con disciplina, superar límites y nunca rendirse. Porque cuando perteneces a una comunidad que te impulsa, cada meta se vuelve alcanzable.

Creemos que la comodidad y la confianza en lo que llevas puesto hacen la diferencia en cada repetición, en cada carrera y en cada sesión de entrenamiento. Por eso, cada pieza de Rhino está hecha para atletas que viven con pasión su estilo de vida fitness.

NEW MERCH

Pide el catálogo en @rhinoathletics_


Andrea Paola
ROSAL

ABOUT ANDREA PAOLA

Eres un referente de empoderamiento femenino en Guatemala. ¿Qué te motiva a inspirar a otras mujeres a seguir sus sueños?

Mi mayor motivación es el deseo de ver a más mujeres tomar el control de sus vidas, tanto en el ámbito profesional como personal. Muchas veces nos limitamos por miedos, creencias o por el “qué dirán”, pero cuando nos atrevemos a apostar por nosotras mismas, logramos cosas extraordinarias.

Desde muy joven entendí que la independencia financiera es clave para el empoderamiento, y por eso mi misión es educar y guiar a otras mujeres en este camino. Cuando veo a mis alumnas y clientas alcanzar sus metas, sé que todo el esfuerzo vale la pena.

Tienes tu propia marca de maquillaje, un salón de belleza y el único beauty truck en Guatemala. ¿Cómo nació la idea de crear un salón de belleza móvil?

La idea surgió al ver la necesidad de ofrecer servicios de belleza accesibles y personalizados para mujeres con agendas ocupadas. Muchas veces no tenemos tiempo de desplazarnos a un salón tradicional, así que pensé: ¿por qué no llevar la belleza a donde las mujeres están? Y especialmente para eventos, donde quieren llevar un camerino o un salon a donde quiera que estés.

Así nació **The Beauty Truck**, el primer salón móvil en Guatemala y Centroamérica. Es una propuesta innovadora que ha permitido a muchas mujeres disfrutar de servicios de calidad en su casa, en su oficina o incluso en eventos. La respuesta ha sido increíble y me ha demostrado que cuando se piensa en soluciones prácticas y centradas en el cliente, el éxito es inevitable.

Tu impacto en la belleza va más allá del maquillaje; también empoderas a las mujeres a sentirse seguras de sí mismas. ¿Cómo defines la verdadera belleza?

Para mí, la verdadera belleza es una combinación de **autoconfianza, autenticidad y bienestar interior**. No se trata solo de cómo nos vemos, sino de cómo nos sentimos con nosotras mismas. El maquillaje puede potenciar nuestra belleza externa, pero la seguridad en una misma, el amor propio y el cuidado personal son lo que realmente nos hace brillar. Mi objetivo es que cada mujer que pase por mi academia, mi salón o use mis productos **se sienta poderosa y segura de su propio estilo.**

No se trata solo de cómo nos vemos

sino de cómo nos sentimos con nosotras mismas.

Apareciste en Forbes, un logro impresionante. ¿Cómo se dio esa oportunidad y qué significó para ti estar en una plataforma tan prestigiosa?

Fue un momento increíble y un gran reconocimiento al esfuerzo y dedicación que he puesto en mi camino como emprendedora. La oportunidad surgió gracias al impacto que mi marca y mis iniciativas han tenido en el empoderamiento femenino y en la industria de la belleza en Guatemala. Reconoció mi trabajo en la educación financiera para mujeres, la creación de mi academia de maquillaje y negocios, así como la innovación con el beauty truck y mi marca de cosméticos.

Estar en una plataforma tan prestigiosa significó una validación de mi propósito: demostrar que las mujeres podemos construir negocios exitosos y, al mismo tiempo, generar un impacto positivo en nuestra comunidad. Es un honor y una responsabilidad seguir abriendo caminos para otras emprendedoras.

ABOUT ANDREA PAOLA

El emprendimiento no es fácil, especialmente en industrias competitivas. ¿Cuál ha sido el mayor reto que has enfrentado y cómo lo superaste?

El mayor reto ha sido creer en mí misma. Antes de construir un negocio exitoso, tuve que trabajar en mí, en mis miedos, en mis creencias limitantes y en mi confianza. Aprendí que como estás por dentro, así se reflejará tu negocio. Si dudas de ti, si tienes inseguridades o miedo al fracaso, eso se verá reflejado en tus decisiones, en tu liderazgo y en los resultados que obtienes.

El emprendimiento es el mejor maestro para sanar a tu niño interior, porque constantemente te desafía, te pone a prueba y te obliga a crecer. Cada obstáculo, cada fracaso y cada logro son una oportunidad para conocerme mejor, para fortalecer mi carácter y para convertirme en la líder que mi equipo y mi comunidad necesitan. Por eso, este no es un reto que se supera una sola vez, sino un desafío de todos los días. Cada día trabajo en ser mejor persona, mejor líder y mejor empresaria. Porque cuando creces tú, crece tu negocio. Y cuando aprendes a confiar en ti misma, todo comienza a fluir.

COMO MUJER EMPRENDEDORA, ¿QUÉ CONSEJO LES DARÍAS A AQUELLAS QUE TIENEN UNA IDEA PERO AÚN NO SE ATREVEN A DAR EL PRIMER PASO?

Mi consejo es: hazlo con miedo, pero hazlo. El miedo siempre estará presente cuando salimos de nuestra zona de confort, pero la diferencia entre quienes logran sus sueños y quienes no, es la acción. No tienes que tener todo resuelto para empezar. Empieza con lo que tienes, aprende en el camino y rodéate de personas que te inspiren y te apoyen. La clave del éxito es la perseverancia y la capacidad de adaptarse.

RODÉATE DE PERSONAS *que te inspiren y apoyen*

TIENES UNA AGENDA MUY OCUPADA CON TUS MÚLTIPLES PROYECTOS. ¿CÓMO LOGRAS LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE ENTRE TANTO TRABAJO?

El equilibrio es clave. Sé que mi energía y bienestar son fundamentales para seguir creciendo, por eso priorizo mi salud como parte de mi éxito. Me organizo con horarios definidos para el trabajo y el ejercicio, mantengo una alimentación balanceada y cuido mi salud mental con momentos de descanso y autocuidado. No se trata de encontrar tiempo, sino de hacer del bienestar una prioridad en mi vida porque se que es mi gasolina para todos los dias.

MUCHAS MUJERES CREEN QUE ESTAR MUY OCUPADAS LES IMPIDE LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE. ¿QUÉ LES DIRÍAS Y CÓMO HACES TÚ PARA ENCONTRAR TIEMPO PARA EL GYM Y CUIDAR TU BIENESTAR?

Lo primero que les diría es: tu cuerpo y tu salud son la base de todo lo que haces. Si no te cuidas, tarde o temprano tu cuerpo te pasará la factura.

Para mí, el ejercicio y la alimentación saludable no son una opción, son una necesidad. No lo veo como algo “extra” en mi agenda, sino como parte de mi éxito. Me organizo para que el gym sea un compromiso inamovible, al igual que mis reuniones de negocios.

Si estás demasiado ocupada para cuidar tu salud, entonces estás demasiado ocupada para disfrutar del éxito. Hay aque tener un balance en la vida y eso es el éxito.

“MI PROPÓSITO ES MÁS GRANDE *que cualquier obstáculo”*

EL ÉXITO SUELE IR ACOMPAÑADO DE SACRIFICIOS. ¿HA HABIDO ALGÚN MOMENTO EN EL QUE PENSASTE EN RENDIRTE? ¿QUÉ TE IMPULSÓ A SEGUIR ADELANTE?

Sí, ha habido momentos en los que me he sentido agotada, frustrada y con ganas de rendirme. Pero cada vez que he estado en esa situación, me pregunto: **¿por qué empecé?** Mi propósito es más grande que cualquier obstáculo. Saber que mi trabajo impacta vidas, que estoy creando oportunidades y que estoy construyendo un legado para otras mujeres, me da la fuerza para seguir adelante.

TU HISTORIA ES INSPIRADORA. ¿CUÁL ES EL LEGADO QUE QUIERES DEJAR EN LA INDUSTRIA DE LA BELLEZA Y EL EMPODERAMIENTO FEMENINO?

El legado que quiero dejar es que cuando trabajas con pasión y amor por lo que haces, todo viene por añadidura. La vida siempre nos recompensa cuando damos lo mejor, cuando ponemos el corazón en cada cosa que hacemos y cuando usamos nuestros dones para servir a los demás. Quiero abrir caminos y que mi historia inspire a otras mujeres a no conformarse con lo que les tocó o con quedarse en un negocio pequeño por miedo a crecer. Así como muchas, yo también empecé haciendo todo sola, en un pequeño espacio de mi casa. Luego, poco a poco, fui alquilando un lugar más grande, después otro mejor ubicado, hasta que finalmente logré estar en un centro comercial soñado.

Nada de esto pasó por suerte, sino porque **creí en mí y trabajé todos los días para crecer**. Y eso es lo que quiero para otras mujeres en Guatemala: **que se atrevan a soñar en grande**, a trabajar con determinación y a construir negocios que reflejen su grandeza. Si yo pude, ellas también pueden.

@andreapaola.rosal

GIRL
power

Marcela DE LEÓN

ABOUT MARCE

¿Desde qué edad comenzaste en el mundo del fitness y qué te llevó a enamorarte de este estilo de vida?

Desde los 14-15 años comencé a ir al gimnasio pero a los 17 años aprox, fui formalmente al gimnasio (cuando estaba en la universidad estudiando en Florida) hacía programas online, generalmente los de Kayla Itsines que eran entrenamientos de HIIT y me encantaba salir a correr, aprovechar que vivía en un lugar que se prestaba para hacer ejercicio afuera.

La verdad me costó enamorarme de este estilo de vida. Venía de muy malos hábitos, binge eating, hacer ejercicio lo veía como un castigo, quería solo "quemar" lo que comía y quería estar delgada. Fue hace unos años que realmente cambie de mindset y encontré ir mas allá que solo ejercitarme por el físico.

Soy una persona muy ansiosa y vi que ayudaba con mi ansiedad el hacer ejercicio, me hacía sentir bien, me llenaba de energía (se que suena muy cliché pero es verdad jaja) y entendi que el hacer ejercicio era tiempo dedicado para mí y conectar conmigo. Más allá de lo físico, me enamore cuando entendí que lo hacía por salud, y si, lo físico vendrá.

Ser personal trainer implica más que solo entrenar a otros. ¿Cómo haces para motivar e inspirar a las personas a adoptar un estilo de vida saludable?

Siempre he sido creyente de "walk the talk". Si yo salgo, bebo, fumo y me ven mis clientes en ese estado, como pretendo yo ser un ejemplo para ellos. Trato de cuidar de mi y enseñarles que realmente cuidar de ti es la mejor inversión que puedes hacer en ti mismo. Tienes más energía, tienes salud, te sientes más confiada en ti, empoderada, segura de sí mismo y ESO nadie te lo puede quitar.

Movimiento Wellness Revolution

"ES UN ESPACIO PARA APRENDER, CONECTAR Y MOVER TU CUERPO"

Tienes un movimiento llamado Wellness Revolution. ¿Cómo nació esta iniciativa y cuál es su propósito?

Wellness Revolution nace de un sueño , un deseo y una ilusión de tener un espacio en donde la comunidad pueda aprender, conectar, disfrutar y mover su cuerpo. El propósito es crear una experiencia única y un espacio que te recibe con los brazos abiertos en donde aprendas, preguntes y te involucres con una comunidad que quiera encontrar su mejor versión.

"Quiero ayudar a tantas personas a encontrar realmente el bienestar en su vida"

¿Cuáles son tus metas con Wellness Revolution y a nivel personal en el mundo del fitness?

Me encantaría seguir haciendo más eventos y fechas. Ayudar a tantas personas, mujeres como hombres a encontrar realmente el bienestar en su vida.

A nivel personal me encantaría seguir contagiado hábitos saludables y enseñarles a las personas que con disciplina puedes llegar a tener todo lo que quieres en esta vida.

¿Cómo crees que Wellness Revolution ha impactado en la comunidad y en la vida de quienes lo siguen?

Apenas llevamos un evento, una primera fecha que fue el pasado Noviembre 2024 pero creo ha ayudado a refundir lo que significa el bienestar. Se que es un ámbito muy contradictorio pero abre las puertas a generar conversación, retener lo que te funcione de las charlas y dejar ir lo que no concuerda contigo. Es un movimiento que cambia la forma en la que las personas ven su bienestar ayudándolos a sentirse más fuertes y seguros. Y conectarnos con su propósito.

MUCHAS PERSONAS EMPIEZAN CON MOTIVACIÓN, PERO LES CUESTA MANTENER LA DISCIPLINA. ¿CÓMO RECOMIENDAS QUE ENCUENTREN CONSTANCIA EN SU ENTRENAMIENTO Y ALIMENTACIÓN?

1. Hacer una actividad que disfrutes. No porque "todo el mundo lo hace" significa que tú deberías hacerlo si no lo disfrutas.
2. Alimentación siento que es un poquito más challenging sobre todo las mujeres que comemos emocionalmente. Al igual q el ejercicio, encuentra comidas que te caigan bien, que te gusten, que te llenen de energía, enfócate en NUTRIR tu cuerpo.

Cuando haces las cosas con un propósito e intención llegarás más lejos. Tener tu porqué definido, sea tan pequeño o tan grande, el propósito es tu roadmap y tu guía hacia tu camino y úsalo como combustible para alcanzar tus metas.

"CUANDO HACES LAS COSAS CON PROPÓSITO *llegarás más lejos*"

PARA ALGUIEN QUE ES NUEVO EN EL FITNESS Y QUIERE COMENZAR, PERO NO SABE CÓMO, ¿QUÉ CONSEJOS LE DARÍAS?

Start small. A veces queremos cambiar de 0-100 y eso solo nos para abrumando y por lo general tiramos la toalla. Ve un día a la vez. Encuentra algo que realmente DISFRUTES, no lo que está trending. Para que sea duradero.

EL FITNESS NO SOLO ES FÍSICO, TAMBIÉN ES MENTAL. ¿CÓMO CREES QUE EL EJERCICIO TRANSFORMA LA MENTE Y EL BIENESTAR EMOCIONAL?

El ejercicio transforma la mente y el bienestar emocional porque realmente puede fortalecer tu resiliencia mental. Te enseña disciplina, constancia y la capacidad de súper retos, lo que se traduce en una mentalidad más fuerte y residente en otras áreas de la vida.

El ejercicio reduce el estrés y la ansiedad ya que el movimiento libera endorfinas, dopamina y serotonina, neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo y reducen los niveles de estrés y ansiedad, al igual que el cortisol.

Tambien te ayuda a estar mas “in tune“ con tu cuerpo, más allá de lo estético, te ayuda a construir una conexión con el cuerpo basada en lo que puede hacer, en lugar de como se ve. Se mejora tu autoestima y la autoconfianza. En lo personal, también me ayudó a romper patrones y pensamientos limitantes, superar barreras disocias y a sustituir el diálogo interno negativo por una mentalidad de crecimiento y progreso.

¿CÓMO CREES QUE PUEDES APORTAR AL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES A TRAVÉS DEL FITNESS? ¿PIENSAS QUE LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE INFLUYE EN SU SEGURIDAD Y CONFIANZA?

A través mi plataforma, he tratado de enseñarle a las mujeres que no importa en qué etapa de vida estés, ponerte como prioridad a ti y tu salud te dará frutos en otras áreas de tu vida también. Ya sea que eres mamá, trabajas, estudias… se que la vida de todos es diferente al igual que los horarios… pero excusas todos podemos encontrar. Yo también estuve en depresión, tuve un trantorno alimenticio, pasé insegura de mi cuerpo muchos años, tenía una mentalidad negativa hacia mi, y poco a poco por querer cambiar, fui cambiando. No es fácil pero es posible.

Creo que el llevar un estilo de vida saludable influye en tu seguridad y confianza. Se que no solo es el físico pero te sientes mejor físicamente lo que también se puede transformar en autofonziqndq, seguridad y en sí sentirte más empoderada.

PARA FINALIZAR, ¿QUÉ MENSAJE LE DARÍAS A TODAS LAS MUJERES QUE QUIEREN SENTIRSE MÁS FUERTES Y SEGURAS A TRAVÉS DEL FITNESS?

Tu tienes el poder de transformar tu vida. Todos empezamos en algún lado, todos tuvimos o tenemos nuestro día 1. Pero lo que te va a diferencias es que tanto lo quieres?

Que tanto estás willing to work for it . El poder ya existe en ti, créelo tu misma porque esa versión de ti que tanto quieres ya vive en ti.

Ve un día a la vez, porque tu mejor versión es hoy. Mañana no es asegurado y ayer ya pasó.

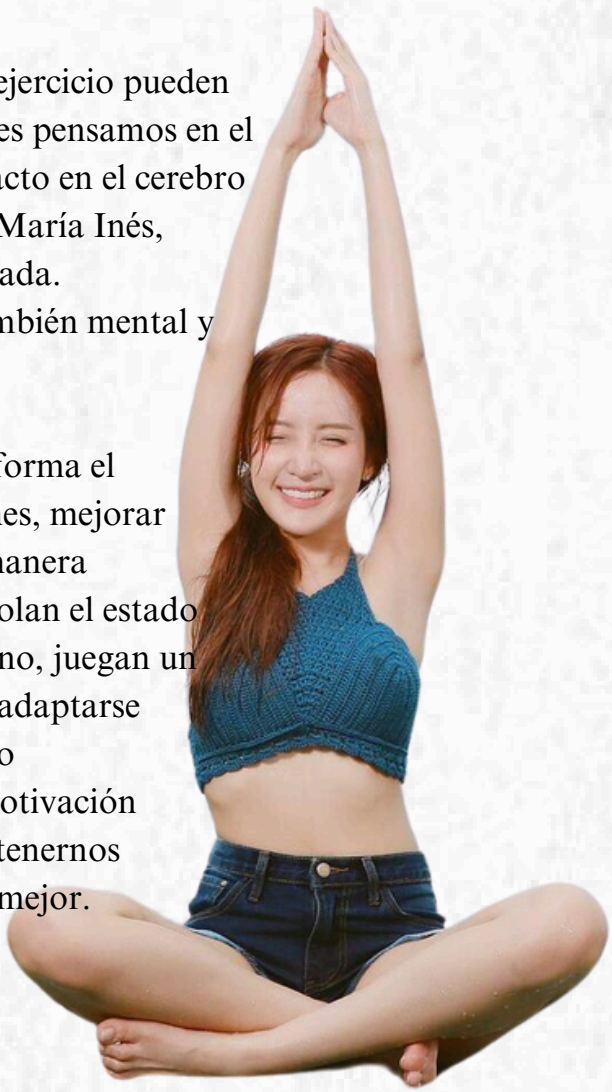
GYM
PARTNER
FUTECA
GYM
REFIERE A TU AMIGO
¡Y GANA GYM!
Mientras más amigos refieras
más meses ganas
*Aplican restricciones

CEREBRO EN MOVIMIENTO

Cómo el ejercicio potencia la mente femenina

Por MSc. María Inés Elgueta

¿Alguna vez has sentido cómo una caminata o una sesión de ejercicio pueden despejar tu mente y mejorar tu estado de ánimo? Muchas veces pensamos en el ejercicio solo como una forma de vernos mejor, pero su impacto en el cerebro femenino es sorprendente. Lo he vivido en carne propia: soy María Inés, psicóloga con un MSc. en Neurociencias y corredora apasionada.
El deporte ha cambiado mi vida, no solo físicamente, sino también mental y emocionalmente.



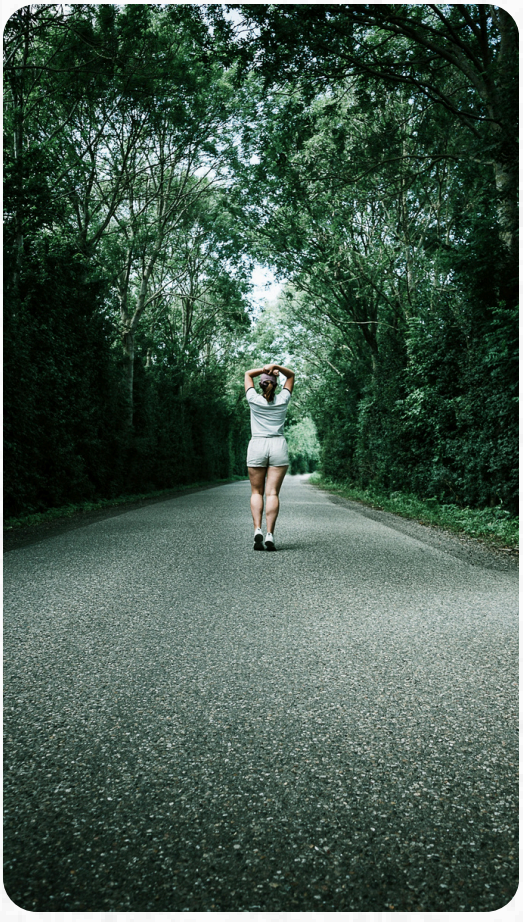
El ejercicio no solo moldea el cuerpo, sino que también transforma el cerebro. En las mujeres, moverse ayuda a regular las emociones, mejorar la memoria y reducir el estrés. Nuestro cerebro funciona de manera diferente al de los hombres, sobre todo en las áreas que controlan el estado de ánimo y la comunicación. Las hormonas, como el estrógeno, juegan un papel clave en la protección del cerebro y en su capacidad de adaptarse y aprender (Barth, Villringer & Sacher, 2015). Durante el ciclo menstrual, los cambios hormonales pueden afectar nuestra motivación para hacer ejercicio y cómo percibimos el esfuerzo, pero mantenernos activas nos ayuda a equilibrar estas variaciones y a sentirnos mejor.

HACER EJERCICIO MEJORA

la concentración, la creatividad y la memoria.

Actividades como correr o nadar aumentan la producción de una sustancia llamada BDNF, que ayuda a que las neuronas crezcan y se conecten mejor (Erickson et al., 2011). Además, reduce los niveles de cortisol, la hormona del estrés, lo que nos ayuda a estar más relajadas y dormir mejor. En un mundo donde las mujeres suelen llevar muchas responsabilidades, incluir el ejercicio en la rutina diaria puede ser clave para el bienestar emocional.

mujeres tienen el doble de probabilidades que los hombres de sufrir ansiedad y depresión, pero el ejercicio es una herramienta poderosa para combatirlo. Se ha demostrado que moverse regularmente puede ser tan efectivo como algunos medicamentos para tratar la depresión leve o moderada (Blumenthal et al., 2007). Esto se debe a que el ejercicio aumenta la producción de serotonina y dopamina, neurotransmisores que nos hacen sentir felices y motivadas. No se trata de entrenar como atletas profesionales, sino de encontrar una actividad que disfrutemos y nos ayude a liberar tensiones.



Las mujeres tienen el doble de probabilidades que los hombres de sufrir ansiedad y depresión,

pero el ejercicio es una herramienta poderosa para combatirlo. Se ha demostrado que moverse regularmente puede ser tan efectivo como algunos medicamentos para tratar la depresión leve o moderada (Blumenthal et al., 2007).

Esto se debe a que el ejercicio aumenta la producción de serotonina y dopamina, neurotransmisores que nos hacen sentir felices y motivadas. No se trata de entrenar como atletas profesionales, sino de encontrar una actividad que disfrutemos y nos ayude a liberar tensiones.

El deporte también mejora la confianza y la autoestima. Al alcanzar metas, ya sean pequeñas como completar una rutina de ejercicio o grandes como correr una maratón, nuestro cerebro refuerza la sensación de logro. Esto se traduce en una mayor seguridad en nosotras mismas, lo que impacta positivamente en otras áreas de la vida. Personalmente, cada kilómetro que he corrido me ha enseñado algo sobre mi fortaleza mental y mi capacidad de superar desafíos.

Además, el ejercicio fomenta la conexión social. Ya sea en un grupo de yoga, una comunidad de corredoras o en el gimnasio, compartir la actividad física con otras mujeres crea redes de apoyo emocional y motivación. La soledad es un factor que contribuye a la ansiedad y la depresión, y moverse en compañía puede ser una manera efectiva de contrarrestarlo.

Por otro lado, estudios han demostrado que el ejercicio regular puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer (Erickson et al., 2011). La actividad física mantiene el flujo sanguíneo al cerebro, promoviendo su salud y ralentizando el deterioro cognitivo a medida que envejecemos. En otras palabras, movernos hoy es una inversión en la salud de nuestro cerebro para el futuro.

Mover el cuerpo es mucho más que un tema de estética; es una inversión en nuestra salud física y mental. No importa si corres, bailas, levantas peso o haces yoga, cualquier actividad que disfrutes y puedas mantener en el tiempo te ayudará a pensar con mayor claridad, sentirte más segura y manejar mejor el estrés. La mente y el cuerpo están conectados, y cuando uno está en equilibrio, el otro también se fortalece. Como corredora, cada entrenamiento me ha recordado que la fuerza mental y física van de la mano.

Comienza tu viaje hacia el bienestar emocional, estoy aquí para apoyarte en cada paso del camino.

MARÍA INÉS ELGUETA

PSICÓLOGA-CONFERENCISTA-ESCRITORA

www.mariaineselgueta.com

+502 4770-88991

hola@mariaineselgueta.com

@psicomariaineselgueta
@mielgueta

glow & power

El fitness es mucho más que tener un cuerpo tonificado; es una herramienta de transformación. Cuando una mujer entrena, no solo fortalece sus músculos, sino también su mente y seguridad. Esa energía que se siente después de una buena sesión de ejercicio no solo se refleja en el cuerpo, sino en cada aspecto de la vida: en cómo caminas, cómo te enfrentas a los retos y cómo brillas con confianza.

Entrena: Construye Fuerza desde Adentro

El primer paso para sentirte poderosa es moverte. No importa si es levantar pesas, correr, hacer yoga o bailar; el movimiento activa el cuerpo y libera endorfinas, esas hormonas que nos hacen sentir felices y llenas de energía.

Tips para entrenar con power:
• Encuentra un entrenamiento que ames y que te haga sentir fuerte.
• No entrenes para verte bien, hazlo para sentirte invencible.
• Escucha a tu cuerpo y respétalo; descansar también es parte del progreso.

Brilla: La Belleza que Viene del Movimiento

Cuando entrenas con constancia, no solo notas cambios en tu físico, sino en tu piel, en tu postura y en la forma en que te proyectas. El ejercicio mejora la circulación, ayuda a reducir el estrés y hasta aporta ese “glow” natural que ni el mejor highlighter puede dar.

Cómo potenciar tu brillo natural:

- **Hidrátate:** El agua es clave para la piel y la recuperación muscular.
- **Duerme bien:** Tu cuerpo se regenera mientras descansas.
- **Cuida tu piel post-entreno:** Limpia tu rostro y usa productos ligeros para mantener tu piel fresca.

Conquista: Seguridad y Poder en Cada Paso

El fitness no es solo sobre estética, es sobre actitud. Una mujer que entrena se siente segura, fuerte y lista para enfrentar cualquier reto, dentro y fuera del gimnasio. Esa seguridad se refleja en el trabajo, en la vida personal y en la manera de tomar decisiones.

Afirmaciones para conquistar el día con energía:

- “Mi cuerpo es mi aliado, no mi enemigo.”
- “No entreno para encajar, entreno para destacar.”
- “Soy fuerte, soy capaz, soy imparable.”

El entrenamiento es una herramienta de transformación que va más allá del físico. Es un proceso de empoderamiento que te ayuda a descubrir tu mejor versión. Así que cada vez que te pongas tus tenis y salgas a moverte, recuerda que no solo estás ejercitando tu cuerpo, sino también tu confianza, tu determinación y tu luz interior.

RHINO FITNESS
MAGAZINE