17ª EDICIÓN - MAYO 2025 - GUATEMALA

RHINO FITNESS
MAGAZINE

CONOCE A
LA MAMÁ MÁS FIT
FITNESS COACH ALE

DE LA DEPRESIÓN
A LA EXPANSIÓN

CHEAT MEAL
BITES KITCHEN

LO QUE DESCUBRÍ DE MI
AL CONVERTIRME EN MAMÁ

SOY MEJOR PROFESIONAL
DESDE QUE SOY MAMÁ

Carta del editor

Mayo es un mes muy especial para nosotras, y en esta edición quisimos celebrarlo de una forma que inspire y motive. Sabemos que llevar un estilo de vida saludable puede volverse aún más retador con tantos compromisos y responsabilidades que tenemos como mujeres y como mamás. A mí personalmente me ha costado —no siempre es fácil—, pero ver a tantas mamás dentro de este movimiento, me motivaba muchísimo a seguir.

Y no digamos a las increíbles mamás que tenemos en esta edición: mujeres fuertes, determinadas y con historias que inspiran a cualquiera. Cada una, desde su espacio, demuestra que sí se puede, que siempre hay una forma de cuidarse, de superarse y de salir adelante.

Te damos la bienvenida a esta nueva edición de mayo, que hemos preparado con mucho cariño para ti. Esperamos que encuentres aquí una chispa de motivación, ya sea para empezar tu propio camino hacia un estilo de vida más saludable o para continuar con más fuerza que nunca. Que en este mes tan especial las consientan mucho y ¡FELIZ MES DE LAS MADRES, COLEGAS!

Con cariño,

Alejandra Villela

#Ladyrhino

ÍNDICE

01 **SOY MEJOR PROFESIONAL DESDE QUE SOY MAMÁ**
por Kath Wilhelm

07 **VOLVER A MI**
por María Inés Elgueta

12 **CONOCE A ALE MORALES**
Fitness Coach Ale

19 **CHEAT MEAL**
Mamá, crossfitera y emprendedora Luisa Paiz

24 **DE LA DEPRESIÓN A LA EXPANSIÓN**
espacios que conectan por Luchi Cosenza

30 **TIEMPO PARA MI**
el autocuidado como parte del rol de mamá

SOY MEJOR

PROFESIONAL

DESDE QUE SOY

MAMÁ

Kath Wilhelm

"Tengo miedo de dejar de trabajar y hacer esto que tanto amo, después de que nazca mi bebé."

Eso es algo que pensaba con temor cuando estaba embarazada de mi bebé Ignacio. Creo que varias personas por aquí me entienden y se sienten identificados conmigo, es normal y no tiene nada de malo tener un pensamiento como este. Lo cierto es que sí, tu vida se frena por un tiempo (así pareciera) y se agregan nuevas actividades en tu día a día, donde un pequeño ser humano depende al 100% de ti y no ves la manera de cómo regresar a tu rutina anterior.

Soy Kath Wilhelm, nutricionista clínica desde hace 11 años, tengo especialización en diabetes y síndrome metabólico y amo mi carrera. Me apasiona el tema de llevar la nutrición real, consciente y alcanzable para todos.

Empecé a trabajar desde muy pequeña, en cuanta cosa se me ocurriera (vendí un horrible snow man hecho de lodo cubierto con harina en mi colonia a Q1) les digo que hacía de todo (vendí 5 hombres de nieve, por cierto). Y no más me gradué, con miedo y todo empecé mi clínica ese mismo mes que tuve mi graduación.

He trabajado en gimnasios, empresas y siempre con mi clínica a un lado. El trabajo es algo que sin duda tiene que ser parte de mi vida, pero al casarme viene el deseo de querer tener una familia y nos animamos a realizar este gran paso con mi esposo. Embarazada tuve episodios de mucha nausea y otras cosas... que me hacían ir más lento, pero jamás me detuve y seguí trabajando hasta el último momento.

Cuando nace mi bebé, fue uno de los momentos más hermosos, pero en medio de tanto cambio físico y de rutina, también sufrí un poco por depresión post parto (qué es algo muy normal y común que nos pueda pasar, y debemos hablarlo si miedo), esto me hizo sentirme triste y vivir ese duelo de mi vida antes de ser mamá, sin reprochar la nueva vida que estaba empezando, no me mal entiendan, pero de una u otra manera, es un duelo y hay que vivirlo.

Pero hoy ya con mi hijo de 2 años, te puedo decir que todo pasa y nada pasa.

Al mes de nacido mi bebé pura la loca fui a ver un paciente a clínica porque no quería quedar mal y estaba forzando tener mi vida de antes. Sin duda la Kath de hoy le diría a la Kath en etapa post parto, respira, cálmate y disfruta tu presente. Agradece por lo nuevo añadido a tu rutina, disfruta tu hijo y ya habrá tiempo para todo. Porque así fue. Hoy mi hijo se va a un preescolar por 4 horas y en ese tiempo aprovecho a ejercitarme y ver pacientes.

(soy mucho más productiva ahora, porque estoy consciente mi tiempo "libre" es limitado). No regresé a trabajar tantas horas como antes y eso está bien. Tener a mi hijo es una de las mejores cosas que me ha pasado.

Lo que si te puedo decir es que al ser una mamá nutricionista y siéndote sincera de cómo la pase, sin duda alguna que tú mamá cuides de tu salud es VITAL. Tener una correcta alimentación antes, durante y después del embarazo es clave en tu vida.

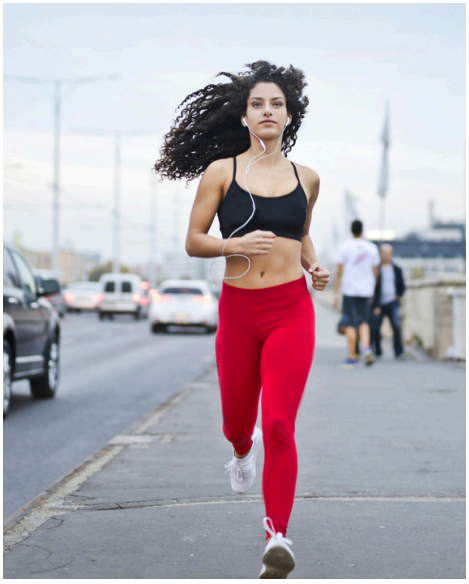
No se trata solo de estar delgada y poderte poner la ropa que te guste

(NO ESTÁ MAL COMO UNA MOTIVACIÓN CON METAS SANAS CLARO)

pero lo más importante es que comas la cantidad de proteína que tu cuerpo necesita para evitar la pérdida de masa muscular y entrar al embarazo con una cantidad y calidad de músculo dentro de los rangos saludables. El consumo correcto de fibra, buena hidratación, vitaminas y minerales (no solo las prenatales) es algo que debe ser un pilar en tu vida.

Hay más de 35 estudios realizados en más de 4mil mujeres, donde está comprobado que hacer al menos 1 hora de ejercicio moderado (Caminar, bailar, pasear a tu perro, etc) a la semana (está super alcanzable), disminuye el 45% de padecer depresión post parto. El mantenerte activo te ayudará desde tu digestión, control de peso, humor, hasta evitar la depresión post parto.

Ahora no crean que no se me ha olvidado cómo las náuseas, cansancio, cambio de humor te llevan a no querer hacer nada de lo que te mencioné arriba. Pero amigas, todo está en cuestión de ponerse metas alcanzables e ir un día a la vez. Así es en la maternidad. Un día a la vez. No seas muy cruel contigo misma, date amor y hazlo por ti y para tu familia. Cada esfuerzo va a valer la pena.



Tips que te doy:

Si estas planeando ser mamá pronto o quieres volver a tener otro hijo. Ponte de meta hacer al menos 3 horas de ejercicio cardiovascular a la semana (haz las cuentas, no está difícil lograrlo) y levanta pesas (a tu ritmo). En cada tiempo de comida que tengas busca que haya una buena cantidad de proteína (pollo, queso, carne, pescado, res, tofu, etc) y vegetales. Elige bien tus carbohidratos, estos te darán energía y sin duda no los evites, solo come la cantidad que tu cuerpo necesita y elige bien (frijol, plátano, papa, camote, yuca, avena, garbanzos, arroz integral, pan integral), toma agua durante todo tu día y duerme idealmente 8 horas al día (esto es clave).

Ahora si ya tuviste un hijo(s) y tu rutina esta complicada y no sabes cómo empezar, pero quieres un cambio. Busca tu nutricionista de confianza y pide que te hagan un menú según tus necesidades y rutina. Mantente activa durante tu día (parquea lejos, sal a caminar en las mañanas, haz pausas activas si llevas mucho tiempo sentada) y si puedes empieza a levantar pesa, incluso en tu casa puedes hacerlas con botes de desinfectante. No hay excusa cuando de tu salud se trata. El ejercicio y el comer saludable deben ser parte de tu vida si quieres llegar a ser un adulto mayor independiente con salud, energía y con la capacidad de ver a los tuyos crecer.

Se que si lo pones de prioridad y lo ves como una necesidad vas a poder comenzar poco a poco. Busca un grupo de apoyo, tu familia, amigas y esto te puede ayudar a continuar y si nadie se une a tu plan, tu sin pensarlo decides entrar e ir a tu ritmo.

Te dejo con esta frase que me encanta:

"Cuidar de tu cuerpo no es un lujo, es un acto de amor propio. Cada elección saludable es un paso hacia la mejor versión de ti."

No veas el comer saludable y hacer ejercicio como algo caro y díficil de alcanzar. Tú puedes lograrlo con lo que tienes hoy. Abraza a tu familia y empieza a crear habitos saludables en ellos también.

Me quiero despedir diciendote que lo estas haciendo bien, ser mamá no es fácil y buscar tu estar bien puede ser complicado. Pero en medio de todo aquí estas, haciendo lo que está en tus manos por tu familia. Sigue adelante, te felicito por lo que hoy tienes. Tu futuro sin duda pintará mucho mejor con las acciones y actitudes que decidas tomar hoy.

Te mando un abrazo y ¡arriba las mamás!

Kath Wilhelm
Nutricionista clínica

@comiendobonito.gt

FOR THE MODERN LIFESTYLE
@izen_guatemala

VOLVER A MI

lo que descubrí de mí misma después de convertirme en mamá

Por María Inés Elgueta,
Psicóloga y MSc en
Neurociencias

Ximena, tiene 20 años

Es hermosa, valiente y ha sido mi mayor maestra. Pero hace dos décadas, cuando la tuve en mis brazos por primera vez, lo que sentí no fue plenitud… fue miedo. Mucho miedo.

Durante años me costó decirlo en voz alta. Me sentía culpable por no haber experimentado esa felicidad inmediata que nos prometen. La verdad es que me sentía rota. Había pasado de estar en Miss Guatemala, con un cuerpo que la sociedad celebraba, a tener un cuerpo postparto que no reconocía como mío. Me miraba al espejo y lloraba. Me sentía atrapada en un cuerpo distinto, en una vida distinta, sin saber quién era yo en todo eso.

Tuve una depresión postparto muy fuerte. En ese entonces, nadie me hablaba de eso. Nadie me dijo que era más común de lo que imaginaba. Que no tenía nada que ver con no amar a mi hija. Que simplemente me había olvidado de mí.

A los 25 años me divorcié. Era joven, madre, sola, y con mil responsabilidades a cuestas. Trabajar, estudiar, cuidar de Ximena, sostener una casa. No había espacio para el llanto ni para el cansancio. Me exigí más de lo que debía, como muchas lo hacemos, creyendo que ser fuerte es callarnos y seguir.

Lo que he aprendido con los años —y también desde la psicología y la neurociencia— es que

NUESTRO CEREBRO CAMBIA CUANDO *somos madres*

Se activan circuitos que nos hacen más sensibles al llanto, más alertas al peligro, más dispuestas a darlo todo... incluso a costa de nosotras mismas.

Pero no se trata de olvidarnos. No se trata de poner todo afuera y vaciarnos por dentro. Porque una madre que se cuida, se escucha y se honra, también enseña a sus hijos a hacer lo mismo.

Empecé a volver a mí desde el cuerpo. El ejercicio fue mi refugio. Al principio fue por salud, luego fue por amor. Moverme me ayudó a sanar. A recordar que mi cuerpo no estaba roto, sólo necesitaba paciencia y cariño. Que no tenía que volver a ser la de antes. Tenía que descubrir quién era ahora.

Hoy, si pudiera abrazar a esa María Inés de hace 20 años, le diría: “***Respira. No estás sola. No tienes que poder con tod***o. ***Mereces cuidarte, llorar si lo necesitas, pedir ayuda, tomar un baño largo, salir a caminar, volver a correr, a bailar... volver a ti.”***

Este artículo no es solo para contar mi historia. Es para ti, que tal vez hoy te sientes cansada, exigida, perdida. Quiero que sepas que también puedes volver a ti. Paso a paso. Sin culpas. Porque no es egoísmo cuidarte. Es un acto de amor. Y si algo he aprendido en este camino, es que cuando una madre se abraza a sí misma, el mundo de su hija también florece.

Un pequeño ritual para volver a ti

Hoy, en el Mes de la Madre, te invito a regalarte unos minutos. Sólo para ti.

Busca un lugar tranquilo. Pon la mano en tu corazón y repite en silencio:

"Hoy me reconozco. Hoy me abrazo. No soy solo madre, soy mujer. Mi historia importa. Mi cuerpo merece ternura. Mi mente, descanso. Mi alma, espacio para florecer. Hoy, empiezo a volver a mí."

Después, haz algo que te recuerde quién eres fuera de las listas de pendientes: sal a caminar, escucha tu canción favorita, toma un café en silencio, escribe una carta a la mujer que fuiste y agradécele... porque gracias a ella, estás aquí.

Y si tienes una hija, como yo tengo a Ximena, mírala hoy con ojos nuevos. Porque cada paso que das hacia ti, es también un paso que ella aprende a dar hacia sí misma.

con amor

MARÍA INÉS ELGUETA
PSICÓLOGA-CONFERENCISTA-ESCRITORA
@psicomariaineselgueta

RHINO
ATHLETICS

10% off

Válido únicamente en mayo

Pide el catálogo en @rhinoathletics_

Alejandra
MORALES

Fitness Coach Ale

Cuéntanos ese primer paso que te llevó al mundo fitness y convertirte en la mujer disciplinada que eres hoy.
Todo comenzó hace muchos años atrás, desde que era muy joven, viendo a mi mamá ser super disciplinada y apasionada por la vida saludable. Después empecé a motivarme al ver cambios significativos en mi cuerpo y la mente que no me dejaba parar, me comenzó a gustar tanto que simplemente se volvió un hábito, comencé en gym convencional y luego clases de functional que me llevaron a probar el Crossfit que es mi pasión.

¿Qué le dirías a esas mamás que piensan que ya no hay tiempo para cuidarse después de tener hijos?
Les diría que al contrario, hay mas motivos que excusas, cuidarnos se vuelve una manera de encontrar ese tiempo para poder estar en mejor no solo forma física (lo que se ve por fuera) sino mente fuerte y vida feliz, una mamá feliz siempre va a ser lo que un hijo necesita. No tienen que ser horas, es comenzar con 20 minutos y poco a poco conforme vayan adaptándose a la nueva vida que toca, puedan ir haciendo un poco más, super importante que hagan algo que les guste, no lo que hacen los demás, hay muchas opciones entonces como el tiempo es oro hay que usarlo sabiamente en algo que nos guste. Y lo mejor no compararte en esta etapa con ninguna otra mami.

¿Te ha tocado luchar contra prejuicios o críticas por darte tiempo para ti, para entrenar?

100% si, aunque mucha gente se ve motivada por lo que pueden ver en mi, hay gente que siempre tiene algo que opinar negativo, Comentarios como: que egoísta como llevas a tu hija a ese ambiente con ruido, sucio, mil personas, etc" "tu porque tienes niñera" (lo cual no es cierto porque hasta el año y meses fue que me permití tener un poco de ayuda ya que yo quería hacerlo sola, siempre quise tomarme el tiempo con mi hija) muchas personas juzgan desde la envidia y sin saber, no saben que ese fue mi método para encontrar mi mejor versión y al final nadie llevará la maternidad de la misma forma,

creo que miforma de llevar a mi hija a mi lugar feliz ósea de entreno era una forma de que ella viviera lo que me apasiona y que desde pequeña viera el ejemplo.

Al final su lugar seguro siempre va a ser conmigo, donde yo esté , ella estará mejor.. incluso antes de quedar embarazada comentarios como "seguro no quieres tener hijos por no perder el cuerpo que tienes" jajaja me daba mucha risa porque jamás me he sentido mejor y más fuerte que ahora que soy mamá.

ABOUT ALE MORALES

¿De dónde nació la idea de crear tu propia línea de ropa deportiva?

Siempre ha costado encontrar variedad de ropa deportiva que sea accesible y que tenga la comodidad que uno como mujer busca. En lo personal, la ropa a mi me motiva, buscar que usaré hoy para entrenar y sacarme el jugo. Mi esposo llevaba años diciéndome que sacara mi marca, que iba a lograr llegar a varias personas y que seguro iba a tener aceptación. Me costó creerlo la verdad, hasta que decidí hacerle caso y juntos fuimos creando la idea de lo que yo busco para lograr estar cómoda cuando entreno, creo que todas buscamos eso.

¿Cómo logras mantener un estilo de vida saludable siendo mamá?

Se me hace fácil porque en realidad no es sacrificio es mi forma de vivir, incluso mi hija come cómo yo, saludable, nada de extremos. El estar saludable es aún ahora mucho más importante que antes porque tengo alguien que todo el tiempo me está observando, es una esponja imitadora de mis actos así que estar bien física y mentalmente es esencial para mí. Activa y nutrida eso es clave.

“JAMÁS ME HE SENTIDO MÁS FUERTE *que ahora que soy mamá”*

¿QUÉ QUIERES QUE LAS MUJERES SIENTAN AL USAR TUS DISEÑOS?
Que se sientan ellas mismas, que sientan que son poderosas, que sientan cómodas y que pueden con todo y cómo no, motivadas.

¿CUÁL HA SIDO EL MAYOR RETO EN ESTE CAMINO Y CÓMO LO SUPERASTE?

Las clientes difíciles, siempre van a existir esas personas pero creo que son el ingrediente para querer ser aún mejor y mejorar. Manejar los cambios en caso no les quede o no sean lo que esperaban ya que es tienda en línea (gracias a Dios me ha pasado poco) pero siempre hay más de algún cambio. Creo que la amabilidad y tratar de ponerme en sus zapatos ha sido clave para lograr mantener a mis clientes felices.

Recientemente, tuve una situación personal, como ya lo he contado, tuve una pérdida en mi embarazo a las 8 semanas y pues eso hizo que me estancara con mi negocio de Vibe ya que no me sentía motivada a vender y pues ya que soy la que maneja la cuenta y si no contesto no hay venta, me costó encontrar como retomar pero Dios me ayudó y volvimos con toda la motivación para poder seguir siendo lo que somos en Vibe.
Me tardaba en contestar pero ya que muchas se las que han llegado a mi cuenta de Vibe me siguen en mi cuenta persona **@fitnesscoachale** pues eso me ayudó y la gente se portó super linda entendiendo mi situación, mensajes de ánimo y mucho cariño.

@vibeupgt

¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI SER UNA MAMÁ FITNESS EN UNA SOCIEDAD QUE MUCHAS VECES NO LO VE COMO PRIORIDAD?

Amo ser diferente y ser la diferencia, aunque muchas veces recibo críticas, me quedo con lo positivo, he aprendido que lo que digan de mí no define mi identidad, esa me la dio Dios así que no le temo a ello. Sé lo que soy y pues he aprendido a caminar con seguridad aunque a veces las críticas puedan doler, hay que pensar que muchas sino la mayoría vienen de las carencias e inseguridades de esas personas y no de uno.

Yo simplemente o ignoro o las bendigo jejeje creo que eso les cae peor pero solo no dejo que me quiten mi paz.

Creo que de todo se aprende y uno debe tomar lo que le sirva para crecer y lo demás desecharlo. Trato de enseñar mi día a día y siento que lo que comparto no ofende ni nada a los demás, lo hago desde el corazón. Así que para mi ser mamá fitness es un orgullo, ya que no es fácil y requiere mucha constancia y disciplina, con días no lineales, siempre altos y bajos.

PARA MI SER MAMÁ FITNESS *es un orgullo*

¿Qué consejo le darías a las mamás que quieren llevar una vida más saludable, pero no saben por dónde empezar?

No se juzguen, no se comparen, piensen en que todo lo que harán, es por amor propio y si alguien les dice que no es porque no lo han experimentado. No quieran correr, comiencen de a pocos, elijan lo que les guste y como hay tantas opciones vayan probando, 20 minutos son más que nada.

Comiencen con lo que si o si se tiene a la mano que es la forma en que nutren su cuerpo y no piensen que es imposible, pequeños pasos se van volviendo en hábitos.

Elijan a profesionales que puedan ayudarles, entrenadores, nutricionistas y hasta psicólogos, entiendo esta etapa es abrumadora y más en mundo lleno de tanta información y prejuicios así que con calma paso a paso, lo están haciendo bien.

CHEAT MEAL

Mamá, Crossfitera y Emprendedora:

la historia detrás de un snack bar saludable que conquista también al mundo empresarial

Ser mamá, entrenar todos los días y liderar un emprendimiento no es tarea fácil. Pero para Luisa Fernanda Paiz , la combinación de esas tres pasiones se convirtió en el motor de su empresa: BITES KITCHEN, un proyecto que nació desde la cocina de su casa y hoy se está ganando un lugar en oficinas y eventos corporativos que apuestan por el bienestar integral.

Soy Luisa Fernanda Paiz fundadora de BITES KITCHEN, un proyecto nacido en pandemia, kettlebells y muchas ganas de cambiar la manera en que nos alimentamos y del amor por cuidar lo que comemos, movernos con intención.

“Soy mamá, ama de casa, emprendedora y entreno CrossFit todos los días. De ahí nació la necesidad de crear snacks que realmente aporten energía y nutrición, sin dejar de ser prácticos y ricos”, cuenta. Lo que comenzó como una solución personal, creció hasta convertirse en un snack bar saludable pensado para acompañar a personas reales, con vidas ocupadas y objetivos claros.

"Este proyecto nació de mi experiencia personal como mamá activa, que necesitaba opciones reales para alimentar bien a mi familia sin caer en ultraprocesados", cuenta. Fue en plena búsqueda de snacks saludables, energéticos y deliciosos — ideales para después del WOD o para llevar a la escuela— que se dio cuenta de que no estaba sola: muchas personas enfrentaban la misma necesidad.

Pero el proyecto no se quedó solo en el mundo del deporte. Hoy, BITES KITCHEN también se especializa en brindar servicios para empresas y eventos corporativos que buscan ofrecer experiencias diferentes, alineadas con hábitos saludables.

Desde coffee breaks con opciones reales y nutritivas, hasta barras de snacks personalizados para jornadas de bienestar o after office saludables, la propuesta de BITES está diseñada para equipos que quieren rendir más... empezando por cómo se alimentan.

El snack no tiene que ser el “CHEAT MEAL”. Puede ser una pausa que nutre, que da energía, que suma. Y eso también es productividad, explica, Lo que quiero transmitir es que

llevar una vida saludable no tiene que ser aburrido

Se puede comer rico, práctico y consciente, incluso con poco tiempo y muchas responsabilidades encima.

Con ingredientes naturales, presentación profesional y servicio personalizado, su snack bar ofrece una solución innovadora para compañías que entienden que el bienestar es parte de la cultura empresarial. Hoy, Luisa no solo entrena y es aman de casa y mama sino que también lleva adelante un negocio que alimenta a deportistas, familias y empresas con la misma energía que pone en cada levantamiento: la de hacer las cosas con propósito.

CONTÁCTANOS

5930-5182

@biteskitchen_gt

NUTRICIÓN PURA
sabor real
FITNUTS
100% NUTS
MANTEQUILLA DE
CHOCOMANÍ
SIN AZÚCAR
ACEITES AÑADIDOS
SODIO
FitNuts
@fit_nutsgt
@FITNUTS_GT

DE LA DEPRESIÓN
A LA EXPANSIÓN
Espacios que conectan
Solo por hoy
Luchi Cosenza, la mujer, la artista, la escritora, la marca y ahora la creadora de experiencias enriquecedoras y expansivas.
@luchicosenza

¿Quién soy y por qué deberías asistir a mi evento este 17 de mayo “***Impulsa tu vida***”? Te quiero contar un poco sobre mí, porque soy una mujer que habla claro, recio y con intención. Tengo 36 años de vida, pero viviendo llevo 10, desde que empecé con mi empresa ***Cuenta Platos.***

Mi segunda vida empezó cuando me di el permiso de vivirla, bajo mi criterio, bajo mis reglas y siguiendo mi intuición de lo que la vida debería ser para mí. En 2014 me diagnosticaron con depresión, siempre he dicho que la depresión me salvó la vida porque antes de eso yo existía, iba deambulando por la vida, camuflageandome para poder pertenecer, pero perdiendo mi esencia cada vez que lo hacía. Mi vida dio un giro de 180 grados al ser diagnosticada y enfrentarme a una pregunta que no tenía forma para mí en ese momento, la cual era “¿Cómo salgo de esto?”...

“confiando en ti”

fue la respuesta de mi psiquiatra después de pedirle que me internara en el manicomio.

Así de fuerte fue mi fondo, con miedo absoluto y cero ideas de cómo salir de mi propia miseria. Le pedí al doctor y a mi familia, que por favor me internaran en el hospital, sentía que yo sola jamás iba a lograr salir. El doctor me vio a los ojos y me dijo: Tú no tienes idea lo fuerte que es estar ahí dentro, eres joven, sólo confía en ti.

¿Confiar en mí? ¿Cómo podría confiar en mí si tenía ganas de morir?

Dicen que la intuición es una voz suave que susurra, el miedo es el que grita y ahoga, en ese momento debí hacerle caso a mi intuición porque lo escuché, acepté y me fui a mi casa con mi mamá.

En el camino iba desesperada y angustiada, mi hermano vivía en Alemania porque había ganado una beca hace años, así que le supliqué a mi mamá que me dejara ir con él, para cambiar de ambiente y sentirme mejor, lo que no pensé fue que cuando cambias de ambiente, tu problema, y en este caso mi enfermedad, se iba a ir conmigo.

Pasé 3 meses en Alemania, en un campamento de amor propio autoimpuesto, como me gusta llamarlo. Aprendí a estar conmigo, a pasar tiempo con mis pensamientos, los cuales no siempre eran los más amables, pero después de pasar tanto tiempo en solitud, aprendí a cuestionarlos y domesticarlos. ¿Por qué te cuento todo esto? Porque por muchos años no me sentí parte, me sentía aislada o tal vez yo solita me aislé. Al caer en depresión, la vida me dio una segunda oportunidad para conectar conmigo, para ser quien yo era sin filtro y sin miedo, sin máscaras y sin necesidad de fingir, estar en depresión era como estar al desnudo frente a mí, sin necesitar la aprobación de nadie más.

Lo que más me ayudó en esa época fue ir a eventos, conocer personas, permitirme soñar. Empecé la idea de Cuenta Platos porque hace 6 meses había pintado un plato con la intención de participar en una exhibición de arte. Soñaba con ser artista, pero mi miedo era más grande y no me atrevía ni siquiera a intentarlo. Como dice Steve Jobs, tu historia se escribió desde antes y mis puntos empezaron a unirse ese día cuando pinté el primer plato en el comedor de la casa de mi mamá. "¿Es como cuenta cuentos?" me dijo una amiga, "no", le dije "Cuenta platos, porque contaré historias en platos".

Tenía esa idea tatuada en la cabeza y en el corazón, así que después de 6 meses, en el avión de vuelta a Guatemala, apunté en una hoja en blanco mi idea: Cuenta Platos. Mi grupo objetivo: todos, concepto: Pinterest. No tenía idea de nada, pero tenía un ingrediente vital; ***ganas***.

Regresé con ganas de intentarlo, cuando estás tan cerca de la muerte, cuando tienes pensamientos suicidas y ya no te importa nada, de verdad crees que el tiempo es corto y tu mente empieza a volar.

No quería que mi vida terminara sin intentarlo

así que por ahí empecé; intentándolo. Lo que más me ayudó fue conocer personas, ir a eventos, hacer networking y asistir a espacios de emprendimiento sin saber qué significaba la palabra.

Cuenta platos, junto con la depresión

me salvaron la vida

Así que aquí estoy, 10 años después, con una empresa que factura 7 cifras al año, con una segunda empresa que acabamos de comprar con mi novio y cumpliendo mi misión con experiencias que cambiaron todo para mí: creando eventos. En enero Cuenta Platos cumplió 10 años y lo celebré a lo grande con mi evento “Década épica”, llegaron 408 personas y fue increíble, al terminar las personas me preguntaban “¿Cuándo será el siguiente?” Y fue ahí donde me di cuenta que esto era solo el inicio, que era una oportunidad para mí para reconectar con la Luchi del 2015 y darles a las personas experiencias como las que me nutrieron a mí y me trajeron hasta aquí.

Por eso este año mi misión es hacer comunidad, crear espacios expansivos donde podamos conectar con otras personas, donde el sentido de pertenencia va más allá del miedo y la inseguridad, donde todo cabe y nadie te juzga.

Te quiero invitar a mi segundo evento “Impulsa tu vida” donde traeré a Rorro Echávez, un mexicano extraordinario que la está rompiendo con un mensaje de hábitos positivos y amor propio. Un evento para salir de tu zona de comfort y conectar con personas nuevas, para dejar de sufrir por lo que “no tienes” y hacer espacio para lo que quiere llegar a tu vida.

El evento será el sábado 17 de mayo de 8:00am a 1:00pm, es el segundo del año y el inicio de muchos. Me encantará verte, abrazarte y escucharte, porque tu historia importa y somos muchos que la queremos escuchar, gracias por ser valiente, te abrazo.

> ***“Un evento extraordinario, donde puedes alzar tu voz y conocer personas, experiencias y momentos únicos que pueden marcar un antes y un después.”***

Luchi Cosenza
@cuentaplatos
@divinotesoro

DETALLES DEL EVENTO

Un evento para impulsar tu vida al siguiente nivel, dejar de sentirte estancado y aprender hábitos saludables y cómo empezar relaciones valiosas desde el amor propio.

Invitado especial desde México

RORRO ECHÁVEZ

Para más información y comprar tu entrada, visita las redes sociales de Luchi Cosenza:

@luchicosenza

IMPULSA TU

VIDA

CON **RORRO ECHÁVEZ**

EN ESTE EVENTO APRENDERÁS A:

LLEVAR TU VIDA AL SIGUIENTE NIVEL POR MEDIO DE

- CREAR HÁBITOS SOSTENIBLES Y EXPANSIVOS.
- MEJORAR TU RELACIÓN CON EL DINERO Y TU LIBERTAD FINANCIERA.
- CONSTRUIR RELACIONES VALIOSAS DESDE EL VERDADERO AMOR PROPIO.

SÁBADO 17 DE MAYO | FINCA SHANGRILA

8:00 AM – 1:00PM | Q325.00

CON EL APOYO DE:

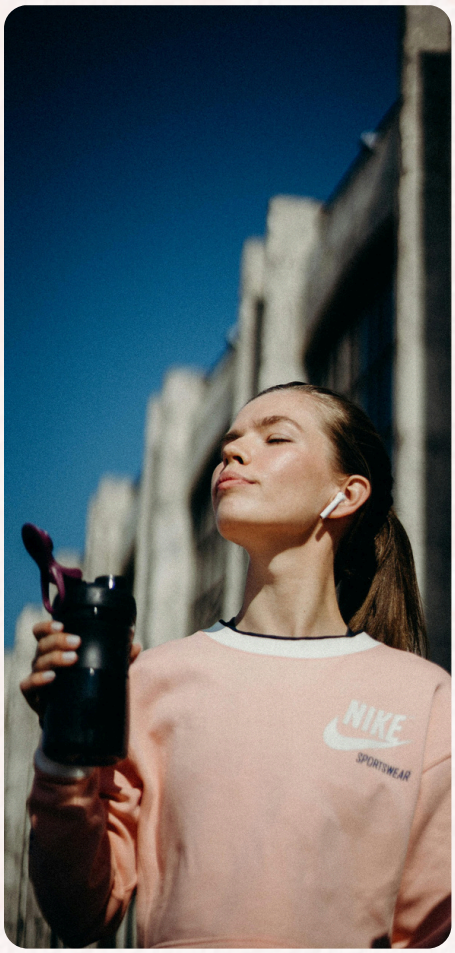
BLESSURE · Finca Shangri-lá · GAC MOTOR · HATSU · exotik nat · Sinovelas

Finca Shangrila / Avenida hincapié km 11.5 Ciudad Guatemala

TIEMPO PARA MI

El autocuidado como parte del rol de mamá

AUTOCUIDADO



Esa noche en la que decides dormir temprano porque tu cuerpo lo pide.
Ese espacio donde escribes lo que sientes, sin filtros.
O simplemente ese silencio, aunque sea por unos minutos, en el que nadie te interrumpe.

Autocuidarte puede ser movimiento, descanso, nutrición, reflexión o desconexión.
Puede ser ir al médico, regalarte una clase de yoga, decir “no” sin culpa o pedir ayuda sin vergüenza.
Puede ser bailar, reír, llorar, respirar o celebrar tus logros.

Cada acción que te acerque a tu bienestar cuenta.
Cada momento contigo misma importa.
Porque cuando tú estás bien, todo a tu alrededor florece.

Este mes, celébrate. No solo como mamá, sino como mujer, como ser humano, como alguien que merece cuidarse tanto como cuida a los demás.
Haz del autocuidado una parte de tu día, no un premio ocasional.
Porque tu bienestar también es parte de la historia que estás construyendo para los tuyos.

RHINO FITNESS
MAGAZINE