



18ª EDICIÓN - JUNIO 2025 - GUATEMALA

# RHINO FITNESS

MAGAZINE



**TECNOLOGÍA**  
PARA PAPÁ

**PAPÁS FIRMES**

XUXA Y JUAN DIEGO

**AUTORES**  
QUE INSPIRAN

**NUTRICIÓN**

**PAPÁ SANO**  
DESPUÉS DE LOS 30

**CUIDEMOS A PAPÁ**  
CÓMO AYUDARLO EN SUS LUCHAS

## CARTA DEL EDITOR



Papá siempre es la imagen fuerte, la roca que sonrío y parece no sentir ni pedir mayor cosa.

En Rhino Fitness Magazine nos importas, pensamos en ti y entendemos lo que pasas y esfuerzas para que los tuyos estén bien.

Para ti papá que a veces te toca hacerte el duro, que solucionas en silencio, para ti es esta edición.

Gracias papá Rhino, estamos contigo.

*Big Rhino*  
EDITOR-IN-CHIEF

# ÍNDICE



**01** PAPÁ SANO  
DESPUÉS DE LOS 30

**28** ESCRITOR  
NANDO PAPPA

**05** ESCRITOR  
WILLY BARRIOS

**33** SALUD MENTAL  
EN LA CABEZA DE PAPÁ

**10** ATLETA RHINO  
XUXA MUÑOZ

**36** TWO BROTHERS  
SUSHI BAR

**19** ATLETA RHINO  
JUAN DIEGO LUNA

**41** TECNOLOGÍA  
APPS PARA PAPÁS QUE  
BUSCAN EL BIENESTAR  
TOTAL

# PAPÁ SANO

*después de los 30*



Guía de bienestar masculino.

@daninutrition

A partir de los 30 años, el cuerpo masculino empieza a cambiar: el metabolismo se vuelve más lento, la masa muscular disminuye progresivamente y las responsabilidades laborales y familiares elevan los niveles de estrés. Pero ser un papá sano después de los 30 no solo es posible, sino que puede marcar una diferencia enorme en la calidad de vida, energía diaria y ejemplo que damos a nuestros hijos.



Debemos alinear tres pilares fundamentales para lograr un bienestar integral: alimentación adecuada, entrenamiento inteligente y gestión del estilo de vida. Esto no es solo teoría, es una estrategia práctica que aplico día a día con mis asesorados.

## ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Después de los 30, la alimentación es clave para mantener masa muscular, energía y salud metabólica. Algunos puntos esenciales:- Priorizar proteínas magras (pollo, pescado, huevos, legumbres) para conservar tejido muscular.



Incluir carbohidratos de calidad (avena, arroz integral, papa, frutas) para sostener niveles de energía y apoyar el rendimiento físico.- No temerle a las grasas saludables (aguacate, frutos secos, aceite de oliva), ya que son fundamentales para mantener un perfil hormonal óptimo, especialmente la testosterona

## MICRONUTRIENTES ESENCIALES

No solo importan las calorías y macronutrientes; los micronutrientes son clave para optimizar salud masculina:

**Zinc:** apoya la producción de testosterona. Fuentes: carne magra, semillas, legumbres.

**Magnesio:** mejora la función muscular y ayuda a controlar el estrés. Fuentes: frutos secos, espinaca, plátano.

**Vitaminas del complejo B:** esenciales para energía y metabolismo. Fuentes: cereales integrales, lácteos, carnes.

**Vitamina D:** fundamental para salud ósea y hormonal, especialmente si no hay suficiente exposición solar.

Una dieta variada y rica en alimentos frescos ayuda a cubrir estas necesidades. En algunos casos, puede ser útil la suplementación guiada por un profesional.

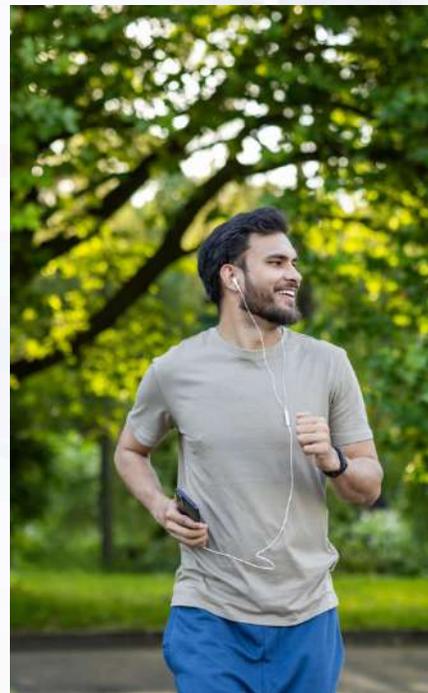


---

## ENTRENAMIENTO PARA HOMBRES REALES

El ejercicio en esta etapa no es solo por estetica, sino por funcionalidad y longevidad. Un error comun es enfocarse unicamente en cardio, dejando de lado el entrenamiento de fuerza. Sin embargo, levantar pesas o trabajar con el propio peso corporal es fundamental para preservar musculo, proteger las articulaciones y estimular hormonas clave.

No se trata de entrenar como culturista (a menos que sea tu meta), sino de moverte con proposito y progresion. La clave no esta en la cantidad de horas, sino en la calidad del estimulo.



---

## GESTIÓN DEL ESTILO DE VIDA



El estrés crónico, la falta de sueño y los malos hábitos pueden sabotear cualquier avance. Dormir bien, mantenerse hidratado, encontrar formas efectivas de gestionar el estres (ya sea mediante ejercicio, meditacion o pasatiempos) y hacerse chequeos medicos periodicos son parte del paquete.

Ser papa no significa dejarte al final de la lista de prioridades: es cuidarte para poder cuidar mejor de los demas. Un papa sano despues de los 30 no depende de buena suerte ni de genetica privilegiada. Depende de decisiones inteligentes y consistentes que, sostenidas en el tiempo, producen resultados visibles y sostenibles.



**Daniel Maldonado**



+502 5463 8191



@danynutrition

# IZEN

FOR THE MODERN LIFESTYLE



@izen\_guatemala

AUTOR

# WILLY BARRIOS

---

ESCRITOR DE: SACUDIDOS



# Willy Barrios

Considerado como uno de los oradores y guías espirituales más polémicos al momento de transmitir sus mensajes. Papá de Antonella Barrios Bodden y esposo de Alexa Bodden de Barrios, mis eternos amores con quienes construimos día con día una relación de Amor para con Dios y para nosotros a través de su guía. Somos una familia que vela por la Unidad, Armonía Honra y Respeto.



## *Willy y Su espíritu hábil y provocador,*

sabe tocar las fibras más sensibles de quienes lo escuchan y buscan su transformación interior. Un autodidacta, refuerza constantemente sus conocimientos asesorándose con terapeutas, psicólogos y personas de gran sabiduría que lo han guiado para que sea capaz de compartir, no sólo sus experiencias personales, sino llegar a ser un hombre de fé que no sólo logró superar sus adicciones sino que está consciente que Dios le otorgó un don muy especial que le permite conectarse con las personas para que estas al escucharlo sientan en ese momento una perspectiva nueva e inesperada en sus vidas que les permita comprender la necesidad que todos tenemos de buscar la ayuda que nos llevará a transformarnos.

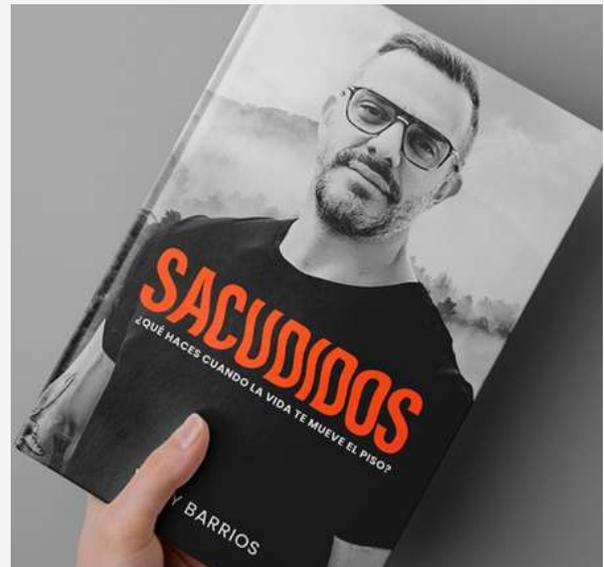


# COMO ESCRITOR



se ha acercado a sus seguidores con su libro *Mi nuevo yo*, contiene vivencias, consejos y reflexiones espirituales de su autoría. Creador de la conferencia sanadora, Documento de Identidad, activo integrante del Grupo de Liderazgo de Casa de Dios. Activista juvenil dedicado a acercarse a jóvenes y padres de familia, impartiendo conferencias orientadoras en colegios empresas y universidades.

Su participación en programas de radio y televisión en diversas empresas que respaldan una trayectoria de más de 25 años en Medios de Comunicación.



# WILLY BARRIOS

Willy Barrios es un Mentor de la Sanidad Emocional, Conferencista y Especialista en Liderazgo Motivacional.



## 50 AND STILL LOOKING FIT

### Willy Barrios Figueroa

Actualmente promociona su conferencia más reciente para el público masculino que lleva por título:

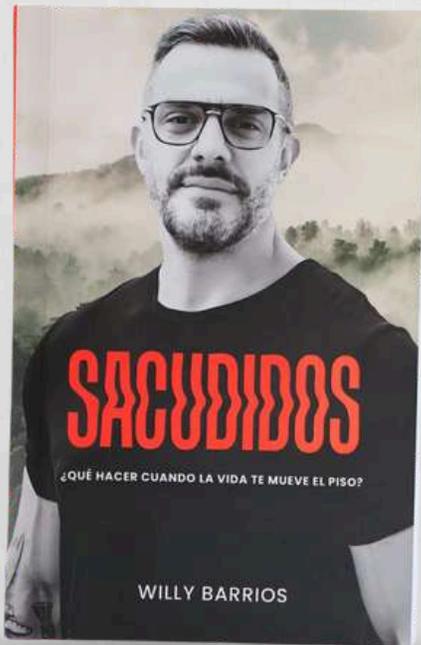
#### **\*PALABRA DE HOMBRE\***

Los verdaderos hombres no se justifican se transforman.

*“ El éxito en la vida radica en aquellos que nunca se rinden, los logros son temporales, el no rendirse es eterno. ”*

# AQUIERE EL TUYO EN:

@LIBRERIASADEDIOS



**WILLY  
BARRIOS**

WHATSAPP: +502 53126848

---

 @WILLYBARRIOSF



# RHINO FITNESS

MAGAZINE



**KUJKA**

*Muñoz*

# ABOUT XUXA

## CONTÁNOS QUIÉN SOS?

MI NOMBRE ES DIEGO MUÑOZ CIENFUEGOS AUNQUE TODOS ME CONOCEN COMO **"XUXA"**.

DISEÑADOR INDUSTRIAL, **PAPÁ** CARIÑOSO, FUTEQUERO DE CORAZÓN, APASIONADO POR EL DEPORTE Y LA VIDA. ALGUIEN MUY EXTREMO QUE NO TIENE LIMITES, QUE BUSCA SU MEJOR VERSIÓN Y QUE CONSTANTEMENTE BUSCA RETOS Y DIFERENTES DISCIPLINAS TRATANDO DE SALIR DE LO NORMAL, SIENDO DISTINTO Y UN EJEMPLO DE LLEVAR LAS COSAS AL LÍMITE

## ¿CUÁNTO TOMASTE LA DECISION DE ENTRENAR?

SIEMPRE EL DEPORTE HA SIDO PARTE DE MI VIDA, CREO QUE EL HECHO DE AHORA SER UN **EJEMPLO** PARA MIS HIJAS HAN HECHO QUE SEAN MENOS MIS DISTRACCIONES Y ME EMPEÑE EN LLEVAR MIS ENTRENOS Y OBJETIVOS PERSONALES A OTRO NIVEL.





**EL TIEMPO EN FAMILIA ES DE LAS COSAS MÁS IMPORTANTES QUE SE TIENE EN LA VIDA DE UN PADRE.**

**¿CÓMO EQUILIBRAS O HACES PARTE DE TUS ENTRENOS A TUS HIJOS Y ESPOSA?**

TRATO DE ENTRENAR POR LAS MAÑANAS MUY TEMPRANO PARA PODER YA CONTINUAR MI DÍA NORMAL SIN PENDIENTES, TODOS EN MI CASA HACEN DEPORTE O BAILAN ASI QUE POR LO REGULAR COINCIDIMOS EN ALGUNA ACTIVIDAD O COMPARTIMOS HACIENDO ALGO EN COMÚN.

**EL EJERCICIO AUMENTA EL ENFOQUE Y LA PRODUCTIVIDAD EN EL TRABAJO.**

**¿CÓMO TE HA AYUDADO EN TU VIDA LABORAL?**

100% EL EJERCICIO ME HA AYUDADO A PODER FOMENTAR MI CREATIVIDAD Y SER MUCHÍSIMO MÁS EFICIENTE.

APLICADO EN MI VIDA LABORAL ME HA AYUDADO A ESTRUCTURAR Y ORDENAR MIS DÍAS DESDE TEMPRANO, NO TENER PENDIENTES Y CUMPLIR OBJETIVOS Y METAS CON MUCHA DETERMINACIÓN.





## ¿CUÁLES SON TUS HOBBIES?

CROSSFIT EN SU MAYOR PARTE, Y CUALQUIER DISCIPLINA O COMPETENCIA EXTREMA, QUE ME RETE Y QUE ME SIENTA NO SER PARTE DEL PROMEDIO.

## ¿HOBBIES EN FAMILIA?

SOMOS MUCHO DE JUNTARNOS EN ALGUNA CASA A COMER, VER PELICULAS, ESCUCHAR MUSICA Y UN BUEN HELADO.

## TODO HOMBRE NECESITA METAS QUE "CAZAR".

## ¿CUÁLES SON ALGUNAS DE LAS TUYAS ACTUALMENTE?

SOY ALGUIEN QUE SIEMPRE BUSCA ALGO CON QUE MANTENERME ACTIVO Y MOTIVADO, ESTE AÑO TENGO PENDIENTE LA ULTRA MARATHON "KODIAK" DE 100KM, WZA "COMPE DE CROSSFIT EN EQUIPOS, Y HYROX EN PAREJAS PRO.





## ¿CÓMO SE CONOCIERON?

HACIENDO CROSSFIT, FUE DE MIS PRIMEROS COACHES, DESDE DE ESO PUROS HERMANOS.



## ¿QUÉ ES UN PAPA FIRME?

PODER SER ALGUIEN EJEMPLAR, UN VERDADERO LIDER PREDICANDO CON EL EJEMPLO, DEMOSTRANDO QUE SÍ SE PUEDE LOGRAR LO QUE UNO SE PROPONE Y QUE NUNCA ES TARDE PARA EVOLUCIONAR, CAMBIAR Y SER MEJOR.



## ¿CÓMO PUEDE UN PADRE EMPEZAR A CUIDARSE Y MEJORAR FÍSICAMENTE?

TENEMOS QUE TENER CLARO QUE NUESTRO CUERPO ES NUESTRO TEMPLO, Y QUE PARA TENER UNA MAYOR AUTOESTIMA Y SEGURIDAD EN SI MISMOS TENEMOS QUE TRABAJARLO, ADAPTANDO HÁBITOS ADECUADOS, EJERCICIO FÍSICO Y LO QUE ELLO CONLLEVA.

# PAPÁ FORM

**LAS PRESIONES QUE TODO PADRE AGUANTA (MUCHAS VECES EN SILENCIO) PUEDEN SER DESGASTANTES.**

**¿QUE CONSEJO LE DAS A LOS PADRES PARA LIDIAR CON ESAS PRESIONES?**

CREO QUE HAY QUE SER RESILIENTE, BUSCAR EN CADA SITUACIÓN UNA FORTALEZA, LUCHAR CADA DIA COMO SI FUERA EL ÚLTIMO Y SEGUIR ADELANTE LUCHANDO POR NUESTROS HIJOS FOMENTANDO LAS BUENAS COSTUMBRES.





**EL MEJOR CONSEJO SOBRE  
PATERNIDAD QUE TENGAS:**

“

*Enfocarse en  
construir una  
relación fuerte  
y afectuosa,  
dedicar tiempo  
de calidad y ser  
un modelo a  
seguir.*

”

**XUXA**

# MÁS DE XUJKA

¿CHEAT MEAL FAVORITO?

pizza 🍕

¿CUÁL ES TU LIBRO FAVORITO?

No leo pero tal vez "25 Hours a day" de NICK BARE. Prefiero podcasts "the few will hunt show" o "the nick bare podcast"

¿DEPORTE FAVORITO?

Futbol y Crossfit

¿REAL O BARCA?

Barca

¿CARDIO FAVORITO?

Correr

¿CUÁL ES TU ARTISTA FAVORITO?

Jajajajaj tienen que ver mi playlist 🎧🔥

¿DULCE O SALADO?

Dulceeeeeeee pero por cargo de conciencia salado

¿LIBRO FÍSICO O EBOK?

Fisico en todo caso pero NO LEO ni a patadas

¿ENTRENAR EN LA MAÑANA O EN LA NOCHE?

En la Madrugada entrenamos los distintos



ENTRENAR SOLO O ACOMPAÑADO?

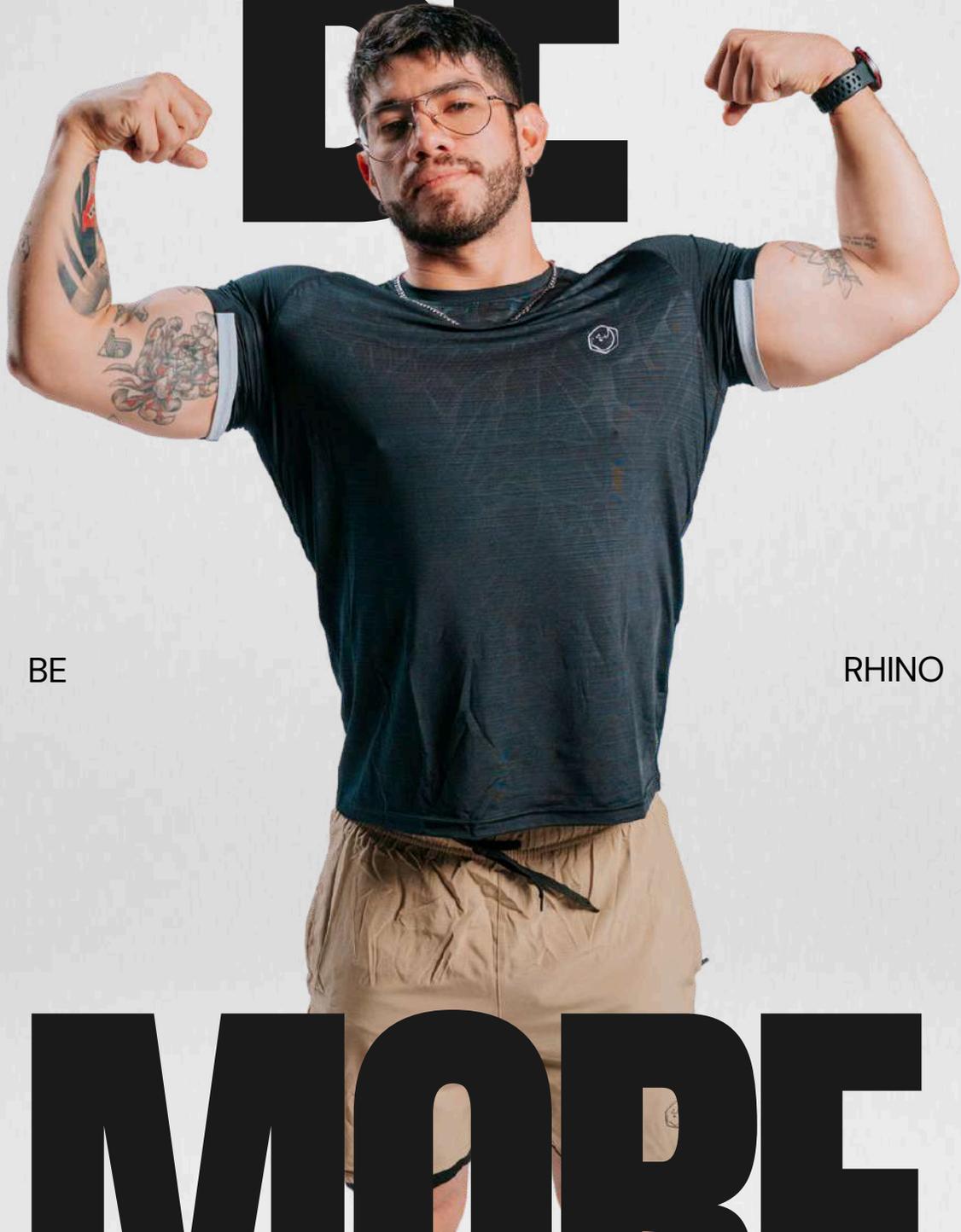
Acompañado SIEMPRE.





**RHINO**  
ATHLETICS

**BE**



BE

RHINO

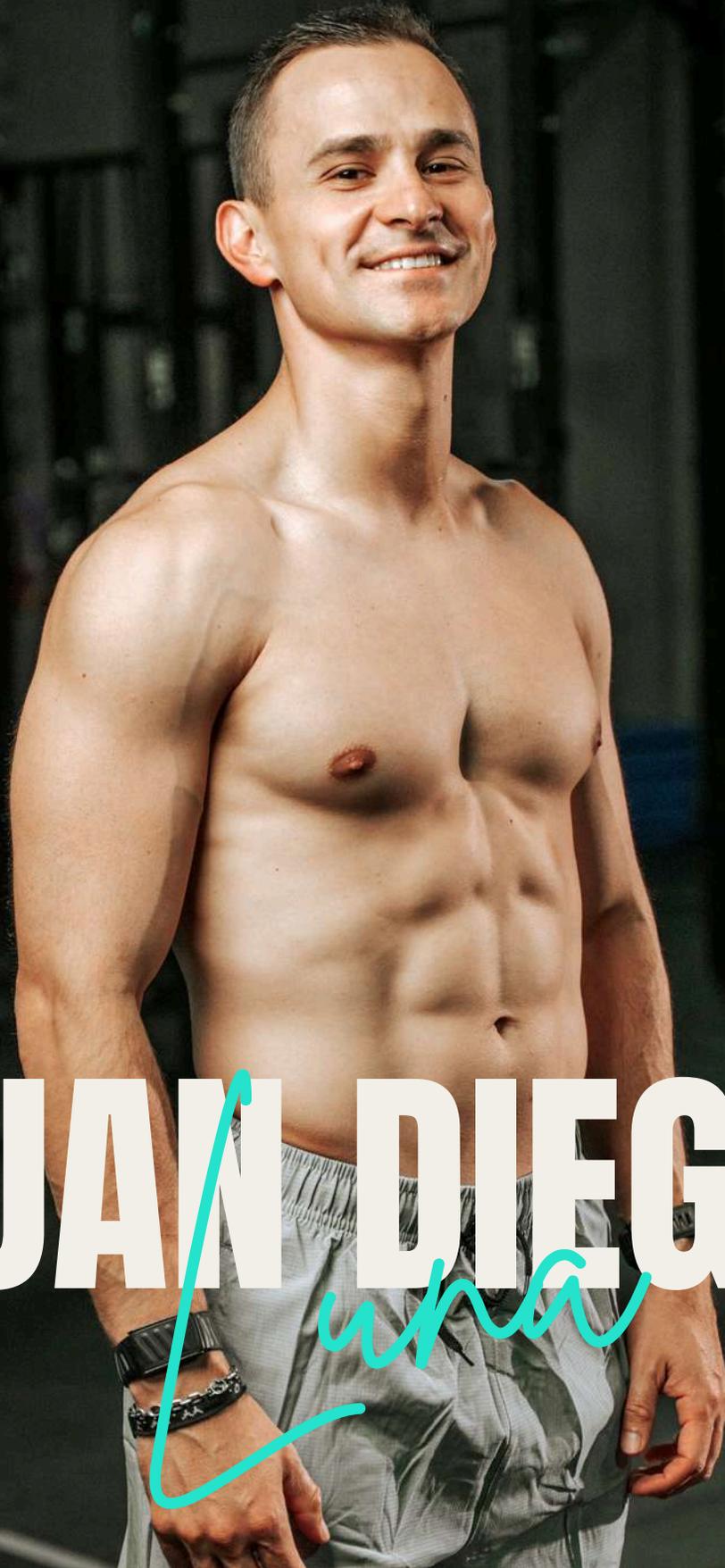
**MORE**

@RHINOATHLETICS\_



# **RHINO FITNESS**

MAGAZINE



# JUAN DIEGO

*una*

# ABOUT JUAN

## CONTÁNOS QUIÉN SOS?

JUAN DIEGO LUNA, TENGO 35 AÑOS, CASADO YA POR 10 AÑOS. DOS HIJOS, JOSÉ JUAN DE 5 AÑOS Y MARÍA EMILIA DE 3 AÑOS.

## ¿CUÁNDO TOMASTE LA DECISION DE ENTRENAR?

CÓMO A MIS 19 AÑOS ESTABA BUSCANDO CAMBIAR MI FÍSICO, EMPECÉ CON P90X Y A LOS MESES MIS MEJORES AMIGOS ME CONTARON QUE INICIARON ALGO LLAMADO CROSSFIT EN ZONA 15. ME INVITARON Y AHÍ EMPEZÓ MI PASIÓN POR CROSSFIT. DESDE EL 2012 ENTRENO CROSSFIT DE 3X A 5X POR SEMANA.



**EL TIEMPO EN FAMILIA ES DE LAS COSAS MÁS IMPORTANTES QUE SE TIENE EN LA VIDA DE UN PADRE.**

**¿CÓMO EQUILIBRAS O HACES PARTE DE TUS ENTRENOS A TUS HIJOS Y ESPOSA?**



TENGO LA BENDICIÓN QUE MI ESPOSA MELI FUE UNA DE MÁS PERSONAS QUE ME INTRODUJO A CROSSFIT, ENTRENAMOS JUNTOS DESDE QUE ÉRAMOS NOVIOS. EN EL 2013 ME CERTIFIQUÉ COMO COACH L1 Y L2 DE CROSSFIT Y DABA CLASES A LAS 5AM Y 6AM, AL NACER MI HIJO JOSÉ JUAN DEJÉ DE DAR CLASES. POR EL MOMENTO MI RUTINA ES LA SIGUIENTE, DEJO A MI HIJO EN EL COLE Y ME VOY DIRECTO AL GIMNASIO, ENTRENO ANTES DE INICIAR MIS LABORES A LAS 9AM.

**EL EJERCICIO AUMENTA EL ENFOQUE Y LA PRODUCTIVIDAD EN EL TRABAJO.**

**¿CÓMO TE HA AYUDADO EN TU VIDA LABORAL?**

EL EJERCICIO ES PARTE DE ALGO MÁS GRANDE, CONSIDERO QUE COMER LIMPIO Y MEDIDO ADEMÁS DE MEDIR MI SUEÑO HA HECHO QUE MI CUERPO ESTÉ MEJOR, Y SI VEO LOS BENEFICIOS EN TODAS LAS ÁREAS DE MI VIDA.



**TODO HOMBRE NECESITA METAS QUE "CAZAR".  
¿CUÁLES SON ALGUNAS DE LAS TUYAS ACTUALMENTE?**

LA PRIMERA SERÍA LLEVAR EL CHALLENGE FIRME A NIVEL INTERNACIONAL. OTRA META RECIENTE ES LOGRAR REPRESENTAR A GUATEMALA EN EL MUNDIAL DE PICKLEBALL.



**¿CUÁLES SON TUS HOBBIES?**

ES UN HOBBIE TIPO "GUSTO CULPOSO" PERO ME GUSTA JUGAR CARTAS DE POKEMÓN.

**¿HOBBIES EN FAMILIA?**

POR EL MOMENTO SOLO "SOBREVIVIR" A MIS HIJOS. FUERA DE BROMAS; NOS GUSTA CON MI ESPOSA CONOCER CAFÉS NUEVOS.

# FIRM



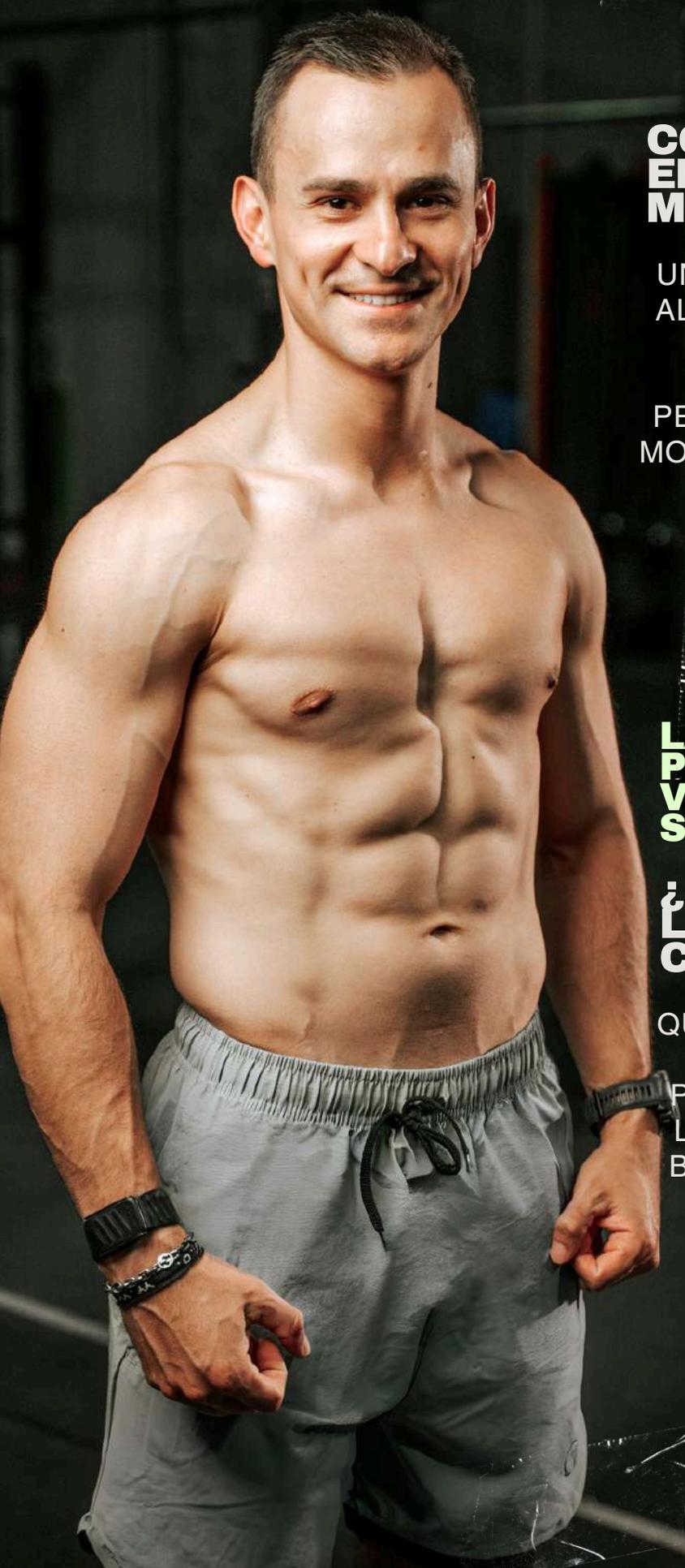
## ¿QUÉ ES UN PAPÁ FIRME?

UN PAPÁ CON DOMINIO PROPIO,  
CAPAZ DE DOMINAR SU ESPÍRITU.  
UNA PERSONA QUE SE RECONOCE  
POR SUS SACRIFICIOS DIARIOS, QUE  
SALE DEL PROMEDIO, QUE INSPIRA EN  
TODAS LAS ÁREAS DE SU VIDA. UN  
PAPÁ QUE NO SOLO DICE QUE ESTA  
DISPUESTO A LUCHAR POR SU  
FAMILIA, PERO QUE LO DEMUESTRA  
CUIDÁNDOSE TODOS LOS DÍAS PARA  
SER LONGEVO PARA SU FAMILIA.



# FIRM

@FIRMECHALLENGE



## **COMO PUEDE UN PADRE EMPEZAR A CUIDARSE Y MEJORAR FÍSICAMENTE?**

UN PASO A LA VEZ, UN DÍA A LA VEZ. SI ALGUIEN NO SABE DÓNDE EMPEZAR MI PRIMER CONSEJO ES CON UNA NUTRICIONISTA. SI ERES DE LAS PERSONAS QUE NECESITA CONSTANTE MOTIVACIÓN, INICIA ESTE PROCESO CON AMIGOS QUE TAMBIÉN QUIEREN CUIDARSE Y MEJORAR.

## **LAS PRESIONES QUE TODO PADRE AGUANTA (MUCHAS VECES EN SILENCIO) PUEDEN SER DESGASTANTES.**

## **¿QUÉ CONSEJO LE DAS A LOS PADRES PARA LIDIAR CON ESAS PRESIONES?**

QUE TENGA UN CÍRCULO DE AMIGOS, EL HOMBRE ES TAN FUERTE COMO LAS PERSONAS QUE LO RODEAN. NINGUNA LUCHA SE DEBE LLEVAR EN SILENCIO, BUSCA AMISTADES Y MENTORES PARA LIDIAR CON ESAS PRESIONES.

**EL MEJOR CONSEJO SOBRE  
PATERNIDAD QUE TENGAS:**

“

*No existe paternidad perfecta, pero si una paternidad correcta. Sean padres prontos para perdonar, humildes para reconocer errores, valientes para cambiar aquellas cosas que se deben mejorar.*

”

**JUAN DIEGO**



# MÁS DE **JUAN DIEGO**

¿CHEAT MEAL FAVORITO?

Pizza triple queso 🍕

¿CUÁL ES TU LIBRO FAVORITO?

In The Name Of Jesus - Henry Nouwen

¿CUÁL ES TU PELÍCULA FAVORITA?

El Señor de los Anillos

¿DEPORTE FAVORITO?

CrossFit y Pickleball

¿REAL O BARCA?

Barca

¿CARDIO FAVORITO?

Correr en zona 2

¿CUÁL ES TU ARTISTA FAVORITO?

LEAD

¿DULCE O SALADO?

Salado

¿LIBRO FÍSICO O EBOK?

Físico

¿FRÍO O CALOR?

Frío

¿ENTRENAR EN LA MAÑANA O EN LA NOCHE?

En la mañana mil veces

¿ENTRENAR SOLO O ACOMPAÑADO?

Solo.





**BE**



BE

RHINO

**MORE**

@RHINOATHLETICS\_

AUTOR

# FERNANDO PAPPA

---

ESCRITOR DE: CIRCO AMOR Y LOS MILAGROS DE JESÚS



# FERNANDO PAPPA

*¿Por qué escribir historias?*

Ingeniero empresarial, máster en teología y liderazgo, y escritor apasionado por servir a la juventud. Su fascinación por las historias lo llevó a escribir su primer libro: Circo Amor, una novela que se ha distribuido en varios centros educativos de Guatemala. Posteriormente como parte de sus estudios teológicos escribió: Los milagros de Jesús, un recopilatorio de historias pasadas y contemporáneas acerca de la obra de Jesús en la vida de las personas. Ambos libros le han permitido exponer en diferentes ciudades de México y Guatemala.

Siempre me han gustado las historias. Sin importar si son de drama, comedia, aventura o acción, una buena historia es una buena historia. En mi caso personal recuerdo muy bien la primera historia que me cautivó. La del superheroe que detrás de una capa defendía ciudad gótica. Y como olvidar la historia del otro superheroe que con habilidades de una araña rescataba y ayudaba a su vecindario.

Mi gusto por las historias me llevo a intentar entender por qué razón a los humanos nos apasionan e inspiran tanto. Y me tope con que nuestro mismo cerebro está diseñado para recibir información de esa manera.



Es por eso que a los niños es más fácil contarles una historia para transmitirles un valor, en lugar de solo hablarles acerca del valor. De hecho, nosotros mismos, nos vemos como los protagonistas de la historia de nuestra vida.

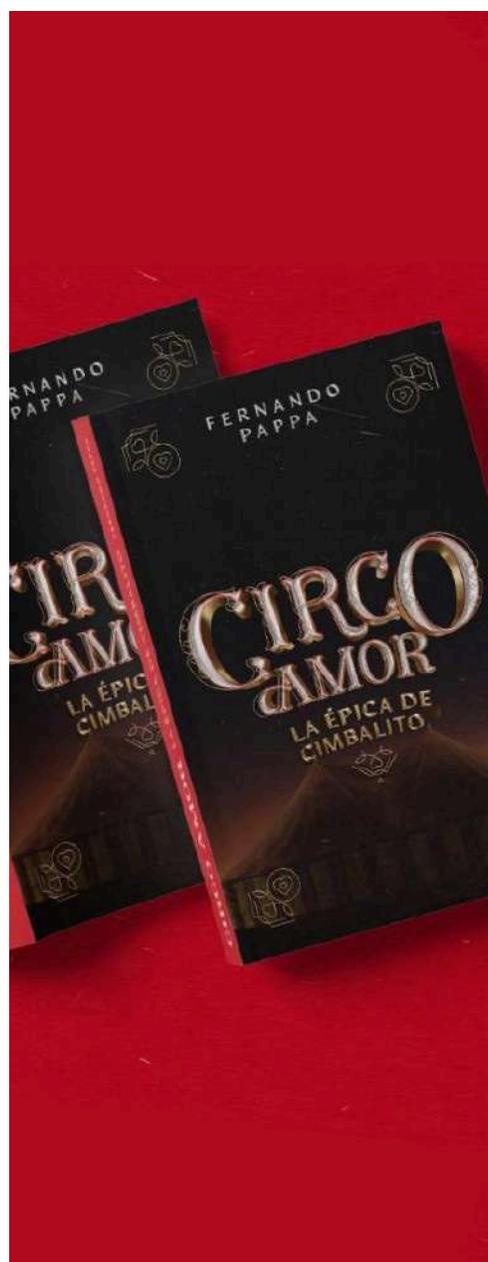
Y recuerdo muy bien que la pandemia parecía ser uno de los capítulos más oscuros de nuestra historia como humanidad. Pensé que sería buena idea escribir una historia cargada de esperanza, sueños, aventuras y desafíos. Es así como se ocurre escribir mi primer libro: Circo Amor.

Recuerdo muy bien que la primera página fue muy fácil de escribir. Era la dedicatoria a mi esposa, Kath. Sin ella nada lo que hago sería posible y expresarle mi gratitud no fue para nada difícil. Luego, vino el desafío de arrancar, desarrollar y concluir la historia. Fue un proceso creativo que en lo personal disfrute mucho. Mientras lo escribía recuerdo que tuve una conversación con un amigo que me dijo: “No escribas libros, si de todos modos hoy en día nadie lee.” Eso me hizo dudar si debía hacerlo o no, pero decidí continuar, tenía fe en que si Dios había puesto el sueño el lo iba a bendecir.

La novela fue muy bien recibida. Se ha distribuido en más de 10 centros educativos en Guatemala y miles de jóvenes han sido inspirados por la vida del protagonista, Cimbalo Astor. También se distribuyó en diferentes ciudades de México.

Más adelante, leí que las mejores historias son aquellas que trascienden a lo largo del tiempo y es imposible no pensar en las historias que narran la vida de Jesús. Si unas historias han cambiado el mundo por completo son las de él. Decidí entonces escribir unas reflexiones acerca de algunos milagros que Jesús hizo, según los evangelios y también algunos personales que tuve la oportunidad de experimentar o de ver. Mi intención era dejar un escrito al cual mi hijo, que venía en camino, pudiera ver y recordar la fidelidad de Dios con su familia. Publico en el 2023: *Los milagros de Jesús*. Una novela que he tenido la oportunidad de presentar en varias iglesias de Guatemala y México.

“  
*Valió la pena  
abrazar el desafío  
de escribir el  
primer libro*  
”

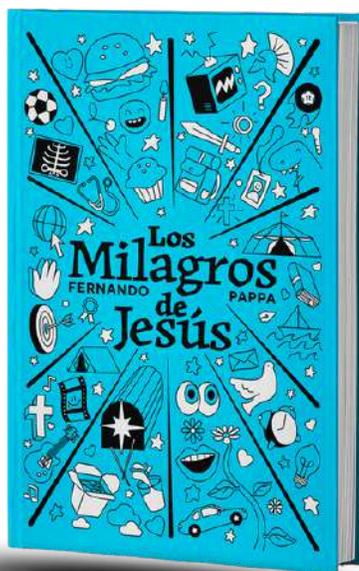


*Las buenas historias seguirán, sin importar el formato de difusión. Siempre que hayan padres de familia que se sacrifiquen por el bien del prójimo, que peleen contra la maldad y que saquen adelante a los suyos seguiremos siendo inspirados.*

## CIRCO AMOR

En una sociedad nihilista donde las personas no descifran cuál es el sentido de la vida, donde no entienden si hay un propósito para existir, nace la esperanza. Una esperanza envuelta en arte, en las palabras y en un poder ancestral. El despertar de los soñadores, de los que encuentran el equilibrio entre el orden y el caos, se hace presente en esta fantástica historia.

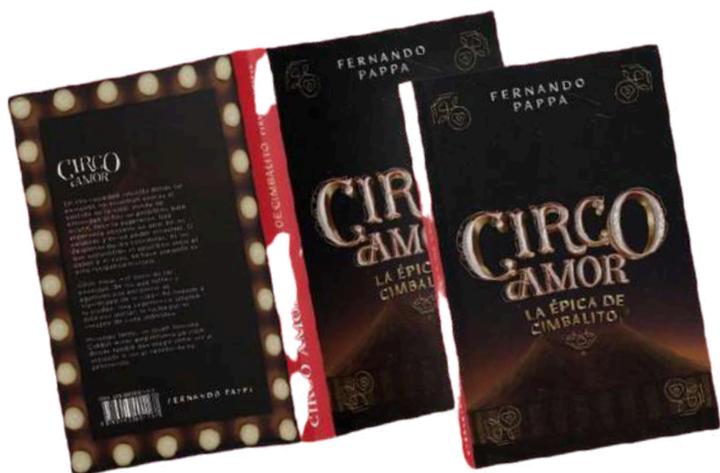
Circo Amor —el oasis de los perdidos, de los que sufren y agonizan por encontrar el significado de la vida— ha llegado a la ciudad. Una experiencia intensa está por iniciar: la lucha por el corazón de cada individuo. Mientras tanto, un joven llamado Cimbalo Astor emprenderá un viaje donde tendrá que elegir entre ser el antídoto o ser el veneno de su generación.



## LOS MILAGROS DE JESÚS

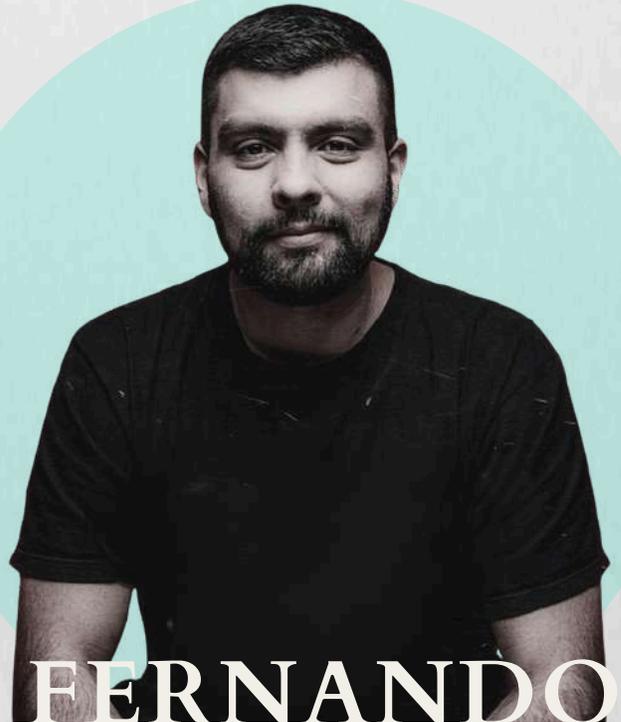
Los milagros de Jesús son obras que inspiraron a miles de personas que los presenciaron. Fue tal el impacto que miles de años después las historias de la Biblia siguen provocando que lo interno del humano sea conmovido. Lo sobrenatural siempre ha encontrado la manera de colarse entre los principales intereses del ser humano.

Este libro está compuesto de historias contemporáneas y bíblicas acerca de sucesos sobrenaturales que Dios realizó. Historias que me inspiraron que también pueden inspirar la vida de los que decidan leerlas. Algunas son anécdotas personales y otras son historias que valen la pena ser leídas, principalmente porque el protagonista de todas es el mismo de ayer, hoy y los siglos venideros: Jesús.



# AQUIERE EL TUYO EN:

@LIBRERIACASADEDIOS



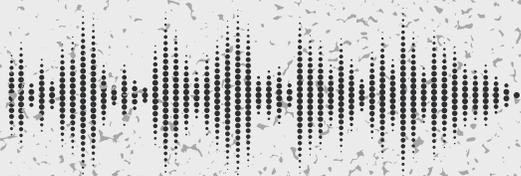
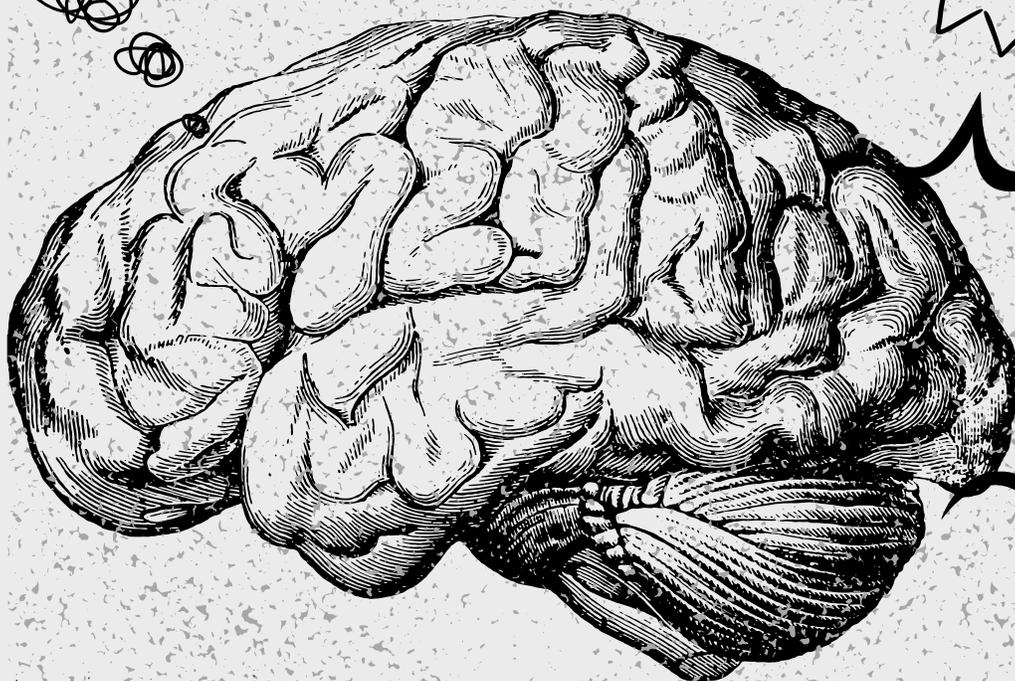
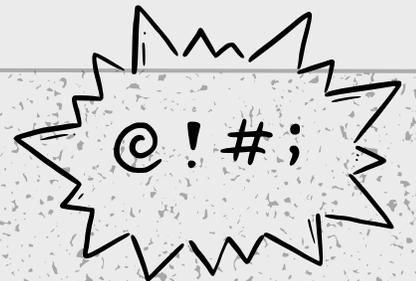
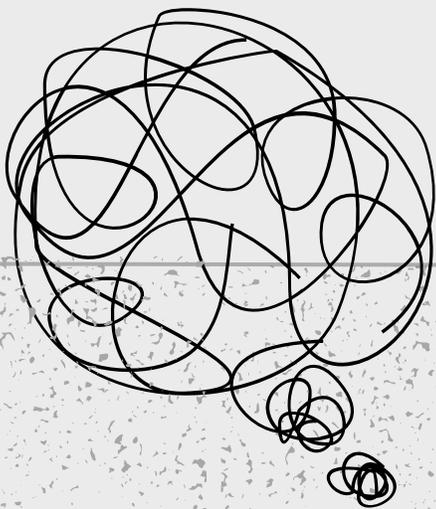
**FERNANDO  
PAPPA**

WHATSAPP: +502 66791921 - 66791924



@NANDO.PAPPA

# En la cabeza de Papá



# Parece, pero no está blindado.

Papá siente, quiere y necesita más de lo que te imaginas.

A veces como papás sentimos la necesidad de callar lo que preocupa, esconder lo que duele y fingir que no pasa nada. Necesidad que surge con el fin de darle paz a los tuyos.

Estas cargas silenciosas se vuelven mas pesadas con el tiempo. Te dejamos algunas recomendaciones de como ayudar y cuidar a papa en sus luchas.

## Entre las causas del problema en la cabeza de papá están:

### SOY SUFICIENTE?

Siempre hay cosas mejores que darle a los tuyos, estas en constante movimiento para poder brindar mas, ser más. Parece que nunca es suficiente y siempre hay algo mas que se espera de ti.

### ECONOMÍA

La casa, el colegio, el salon de belleza, el super, los gustos y recreación de la familia....La lista es de no acabar! Y siempre tus necesidades y gustos quedan al final, si es que tienen lugar.

### APROVACIÓN

Cumples con todo lo anterior para sentirte necesario en la vida de los tuyos. Cuando fallas en pagos o en tiempo o cometes un error, sientes que los defraudas.

Todo lo que haces, busca el hacer sentir orgullosos a los tuyos, no importa lo que conlleve.



# QUÉ PUEDO HACER POR PAPÁ?

Hay cosas que como familia podemos hacer para que papá se sienta pleno, motivado y apreciado. Pero también hay cosas que solo papá puede hacer por el y para el mismo.

Aquí algunas recomendaciones:

## Auto cuidado

### SOY SUFICIENTE?

Eres suficiente y estas haciendo un buen trabajo. Es válido sentir cansancio, frustración e inclusive soledad. Más no es válido ahogarse en ellos. Acepta tus sentimientos y no los escondas.

### Busca Apoyo

Es importante rodearse de amigos. Como Juan Diego mencionaba en su entrevista, "ninguna lucha se debe llevar solo".

También es importante rodearte de amigos que ayuden y no afecten más tu estado.

### Cuidate Tu Mismo!

Lo que comes, como duermes y tu actividad física harán una ENORME diferencia en tu estado de ánimo y sentido de valor.

Si tu no empiezas cuidandote nadie lo hará.

Pasa tiempo en tus hobbies e intenta encontrar felicidad en tiempos a solas.

## Cuidado a papá

### COMUNICACIÓN

Inicia la conversación y se paciente. No siempre va a hablar al primer intento. Hazle saber que te interesa hablar con él.

### VALIDACIÓN

No todos pensamos o vemos las cosas de la misma manera. Intenta escuchar y validar sus sentimientos aunque no siempre lo entiendas.

Lo importante es su bienestar, no tener la razón.

### TIEMPO

Muchas veces estamos en la habitación, pero enfocados en otras cosas. Toma el tiempo para hablar de sus intereses, preguntale sobre su día, sorprendelo con algo que sabes que le gusta.

El esfuerzo e intencionalidad es clave en esto.

# Two Brothers

BISTRO



@TWOBROTHERSBISTRO



## SUSHI BAR

Detrás de la barra de sushi, entre cuchillos afilados, pescado fresco y sonrisas genuinas, hay una historia que combina visión, valores y mucho corazón. Two Brothers no es solo un restaurante de sushi: es el sueño de dos hermanos guatemaltecos que decidieron unir su amor por la comida saludable, el emprendimiento y el estilo de vida fitness para crear un espacio que se siente como una segunda casa.

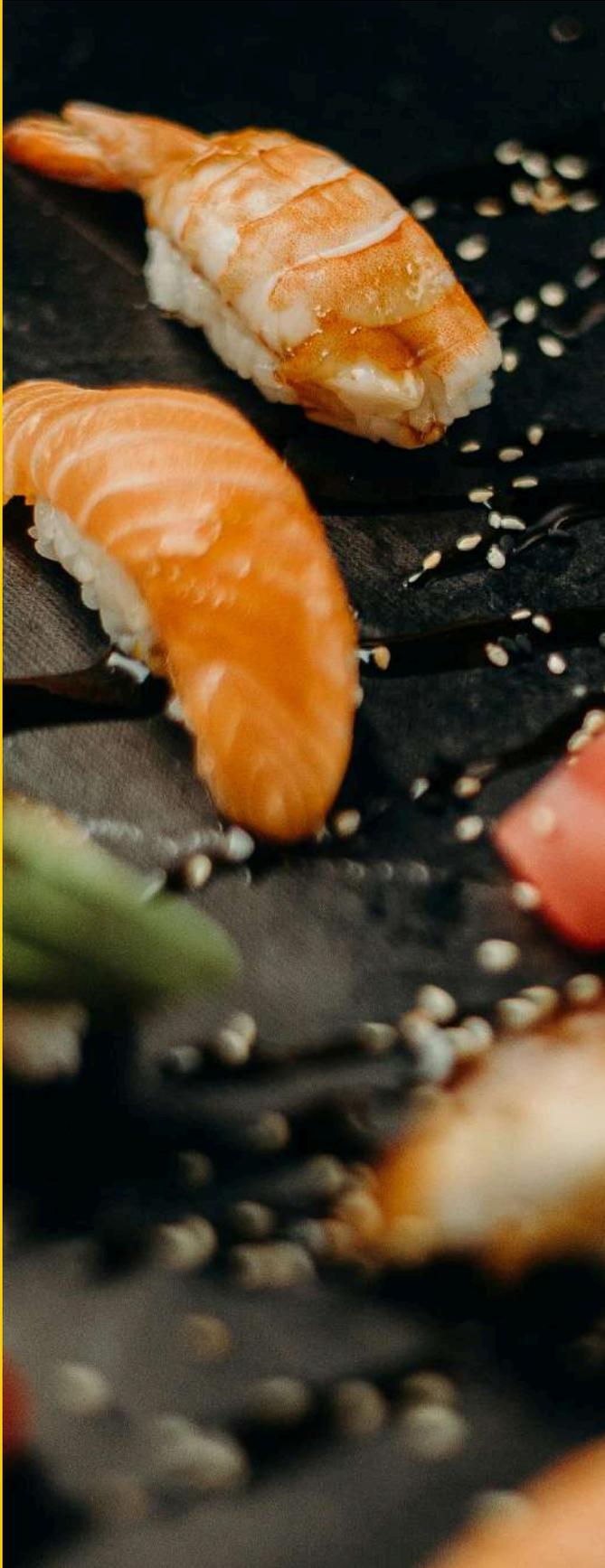
## TODO COMENZÓ CON UNA IDEA CLARA:

Ofrecer Sushi de alta calidad, hecha con ingredientes frescos y pensada para quienes valoran lo saludable, pero sin renunciar al sabor. Como amantes del fitness y de una vida activa, estos dos hermanos entendieron desde el principio que comer bien también puede ser una experiencia placentera, creativa y nutritiva.

Ambos, además de ser papás, llevan una vida en constante movimiento. Entre entrenamientos, trabajo y familia, lograron sacar adelante un proyecto que nació con esfuerzo, pero sobre todo con mucha pasión. Hoy, Two Brothers Sushi Bar es el resultado de esa combinación mágica entre disciplina, buen gusto y amor por lo que hacen.

Son papás, hermanos, soñadores... pero también líderes. Y su restaurante es una prueba viviente de que cuando el propósito es claro y el corazón está involucrado, las cosas buenas no tardan en llegar.





## UN CHEF INIGUALABLE

Una de las joyas de Two Brothers es su master chef, que no solo es experto en sushi tradicional y fusión, sino que también es el alma del lugar. Carismático, cálido y cercano, no duda en saludar a cada cliente con una sonrisa, recomendar el mejor roll según tu antojo y, si te abris un poquito, hasta darte consejos de vida que van más allá del menú.

Su talento con el cuchillo es impresionante, pero lo que verdaderamente destaca es su capacidad de conectar con las personas. Cocina con técnica, sí, pero también con intuición y humanidad. Porque en Two Brothers, cada plato tiene una historia, y él se encarga de que cada bocado te cuente algo.



# SUSHI

Two brothers

**Si sos de los que aman el sushi pero cuidan lo que comen, Two Brothers es tu lugar.**

Tienen opciones para todos los gustos, todo con ingredientes de primera y con una presentación que es tan bella como balanceada.

Además, no es raro ver a deportistas, entrenadores o familias enteras que van después de entrenar a recargar energías de forma rica y saludable. Porque aquí el sushi no solo es arte... también es combustible.

Desde que cruzás la puerta, sabés que este no es un sushi bar cualquiera. El ambiente es cálido, moderno, pero cercano. La atención es personalizada y el equipo completo tiene una actitud que te hace sentir en confianza. No importa si sos un experto en sushi o si es tu primera vez probándolo: aquí todo el mundo es bienvenido, con respeto y cariño.



Si todavía no lo conocés, este mes del padre es la excusa perfecta para hacerlo. Y si ya fuiste, seguramente sabés que volver no es una opción... es una necesidad.



📍 Centro comercial Unicentro, zona 10.  
Ciudad de Guatemala

# NUTRICIÓN PURA

*sabor real*



@FITNUTS\_GT

# TECNOLOGÍA



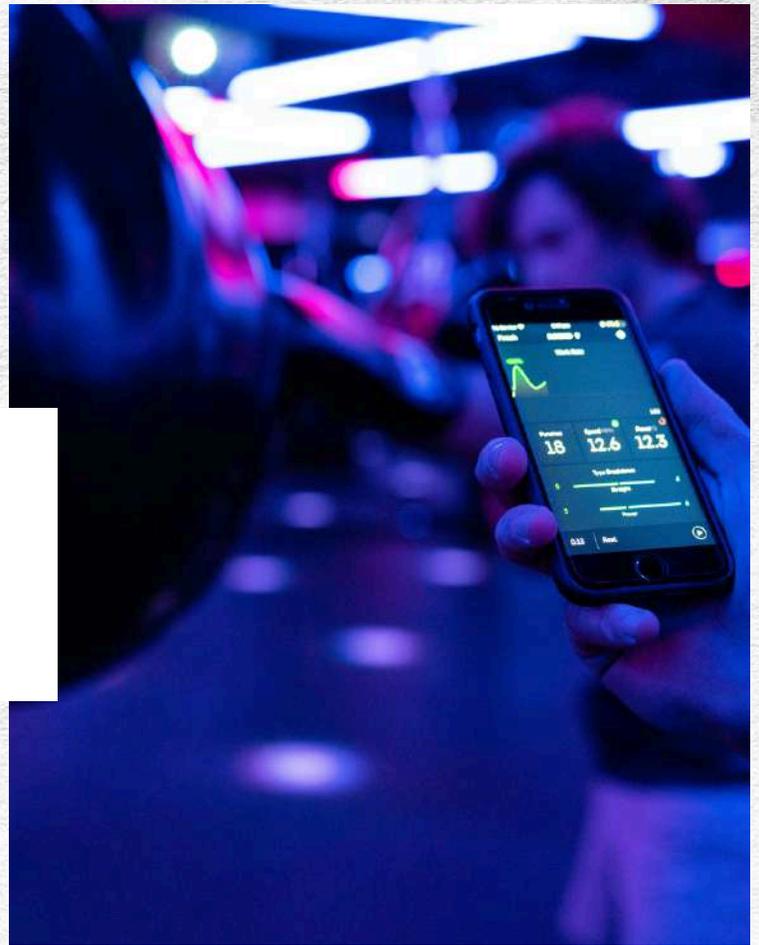
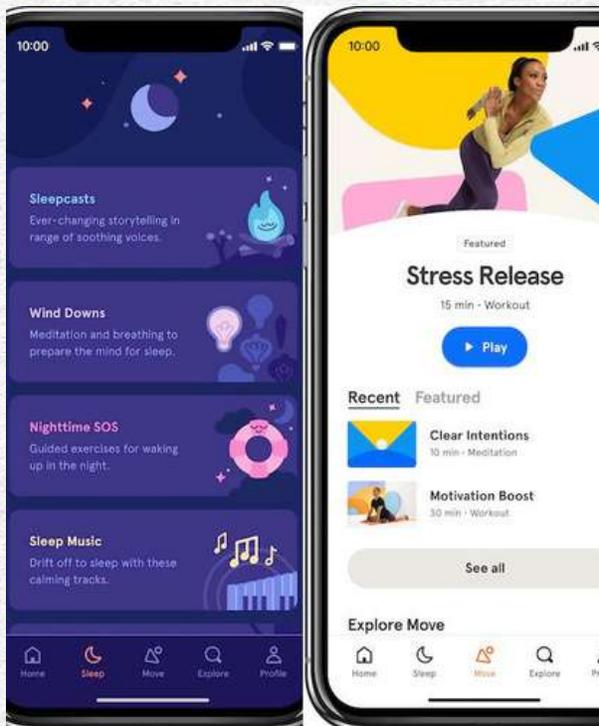
---

PARA LOS PAPÁS QUE NO PARAN

## APPS PARA PAPÁS QUE BUSCAN BIENESTAR TOTAL

Entre el trabajo, las responsabilidades en casa y el deseo de estar presentes en la vida de sus hijos, muchos papás dejan su propio bienestar al final de la lista.

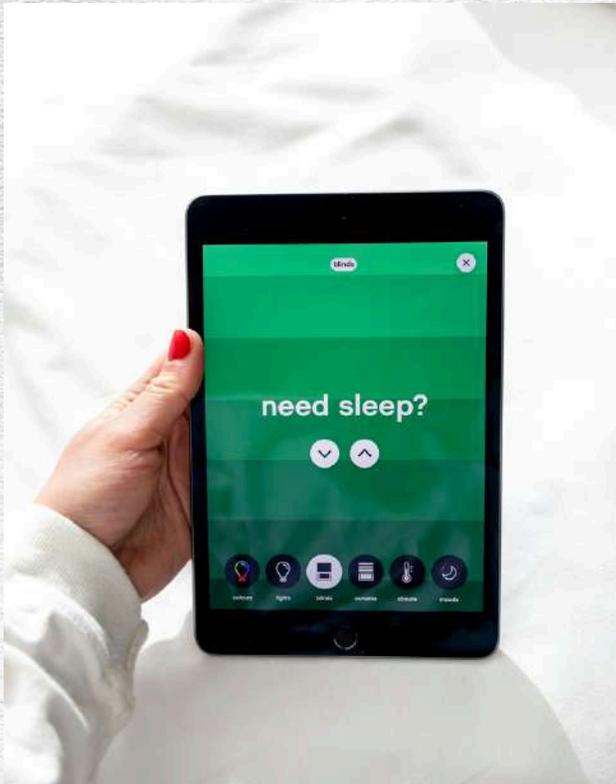
Pero la tecnología también puede ser una gran aliada para que ellos cuiden su mente, cuerpo y energía sin complicarse. Estas apps están diseñadas para ayudarlos a encontrar equilibrio, recargar energías y sentirse mejor consigo mismos... sin tener que parar.



## HEADSPACE: 5 MINUTOS QUE HACEN LA DIFERENCIA

Ser papá implica tomar decisiones todo el día, estar atento a mil cosas al mismo tiempo y casi nunca tener un momento de silencio. Headspace es una app pensada para devolver ese momento de calma en medio del caos. Con meditaciones guiadas de pocos minutos, ejercicios de respiración, programas para dormir mejor y sesiones para reducir el estrés, esta app se vuelve un refugio mental.

**Ideal para:** papás con agenda llena, que necesitan desconectar, aunque sea solo por cinco minutos.



## CALM: DORMIR BIEN TAMBIÉN ES PARTE DEL ENTRENAMIENTO

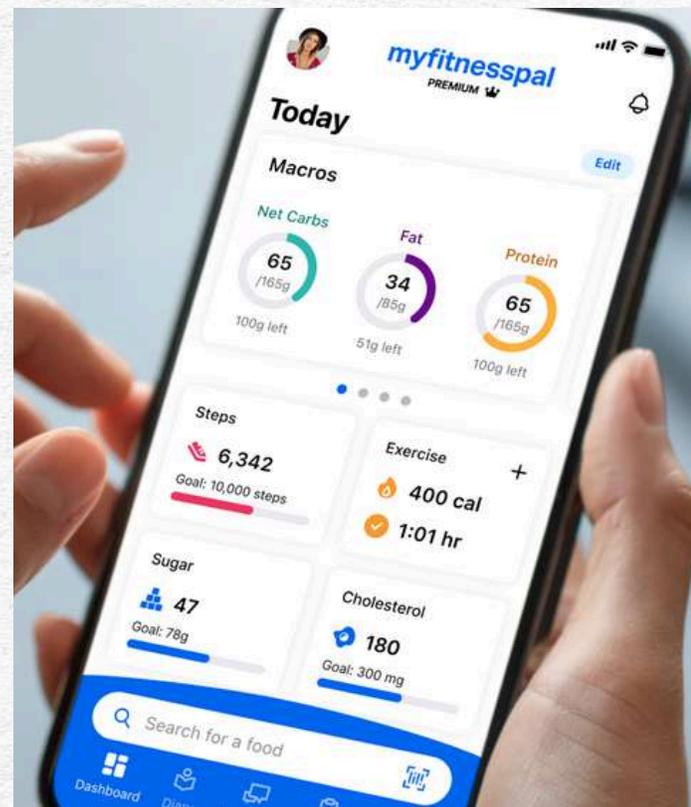
El descanso muchas veces queda en segundo plano, pero es vital para rendir física y mentalmente. Calm ofrece una experiencia completa para mejorar el sueño, relajar la mente y cuidar la salud emocional. Desde historias narradas por voces relajantes (como la de Matthew McConaughey), hasta paisajes sonoros y ejercicios de relajación para antes de dormir, esta app es como un spa mental portátil.

*Ideal para:* papás que sufren insomnio, duermen mal o les cuesta “bajarle el volumen” a su día.

## MYFITNESSPAL: ENTENDER LO QUE COMES CAMBIA TODO

Muchos papás quieren cuidar su alimentación, pero no tienen tiempo de llevar un diario ni contar calorías. MyFitnessPal lo hace por ellos. Con esta app pueden registrar lo que comen, conocer sus macros (proteínas, carbohidratos y grasas), hidratos, y hasta sincronizarla con sus apps de ejercicio. No se trata de hacer dieta estricta, sino de entender mejor cómo se alimentan y qué cambios pequeños pueden hacer para sentirse con más energía.

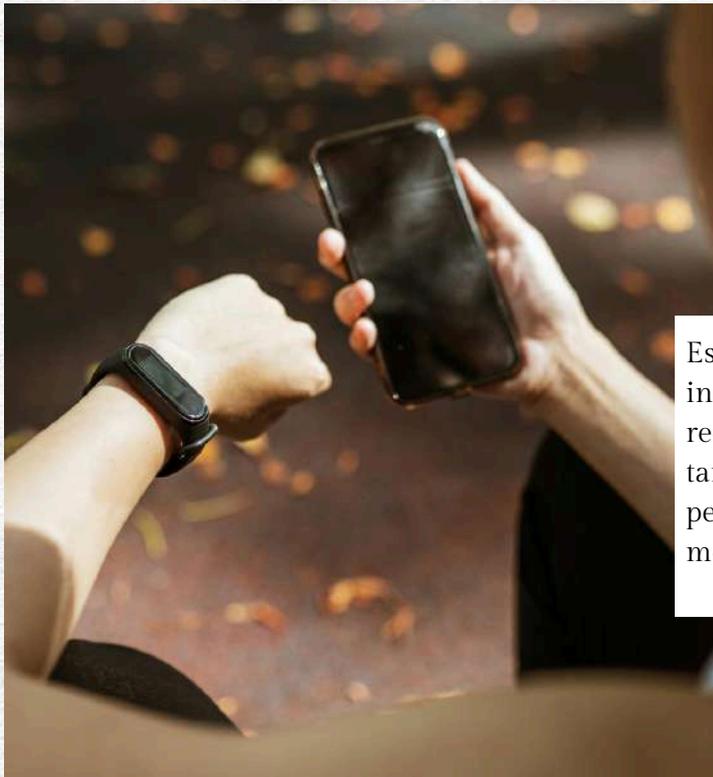
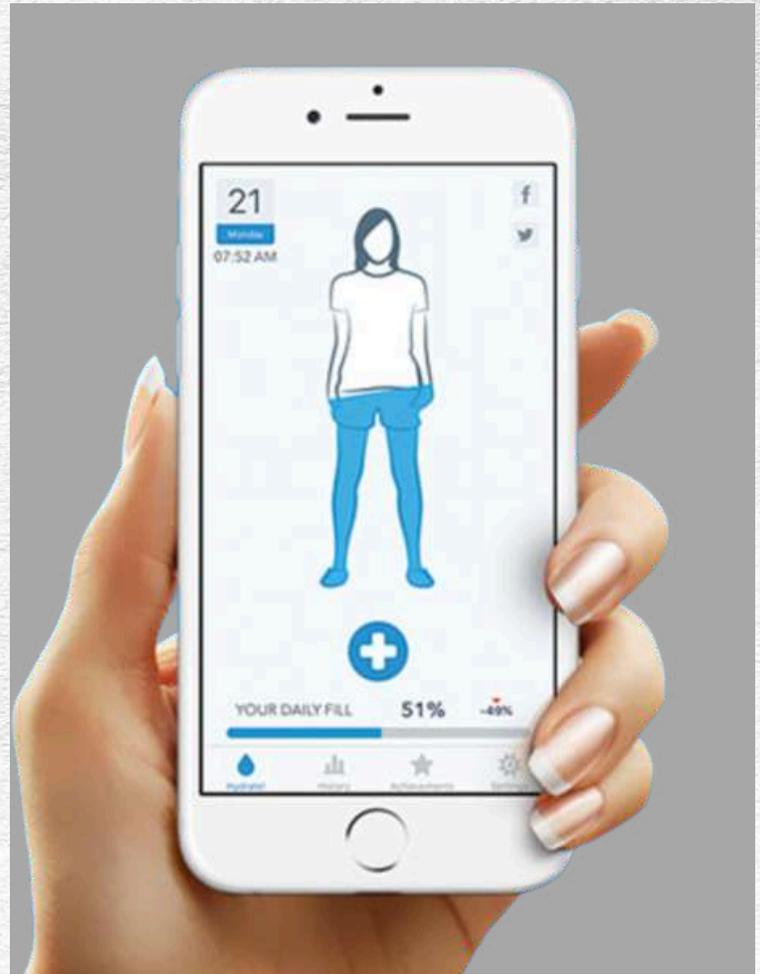
*Ideal para:* papás que entrenan o que están empezando a cuidar su cuerpo, sin obsesionarse.



## WATERMINDER: PORQUE EL AGUA TAMBIÉN ES COMBUSTIBLE

La mayoría de personas no toma suficiente agua durante el día, ¡y los papás no son la excepción! WaterMinder ayuda a crear el hábito de la hidratación con recordatorios personalizados, metas diarias y gráficos de progreso. Es visual, simple y se puede usar desde el teléfono o el smartwatch. Tomar suficiente agua mejora la concentración, la digestión, el rendimiento físico y hasta el estado de ánimo.

*Ideal para:* papás que están en movimiento todo el día y necesitan un recordatorio para cuidarse.



***Cuidarse no debería sentirse como otra tarea pendiente***

Estas herramientas están diseñadas para integrarse a la vida diaria sin complicarla, y recordarle a cada papá que su bienestar también importa. Porque no se trata de estar perfecto, sino de sentirse bien para poder dar lo mejor... en el trabajo, en casa y consigo mismo.



**RHINO FITNESS**

MAGAZINE