



Almacenes Japón anuncia el lanzamiento de su nueva marca de Camas Capri



Dragon World un mundo lleno de diversión y experiencias en Miraflores

Los beneficios de practicar la natación



Almacenes Japón anuncia el lanzamiento de su nueva marca de Camas Capri



Desde diseños clásicos y elegantes hasta opciones modernas, cada cama Capri está cuidadosamente diseñada para adaptarse a una amplia gama de preferencias personales.

Con el lanzamiento de Camas Capri, Almacenes Japón reafirma su compromiso de ofrecer a nuestros clientes productos que no solo satisfagan, sino que superen sus expectativas.

Estamos entusiasmados con la introducción de esta nueva marca y confiamos en que Capri se convertirá rápidamente en la opción preferida para los Guatemaltecos que buscan calidad y confort en un buen descanso.

En Almacenes Japón, nos enorgullece ofrecerle al cliente una experiencia única de compra. Con una cuidada selección de productos de alta calidad y las últimas innovaciones tecnológicas.

Almacenes Japón empresa líder en Guatemala en el sector de venta al detalle de artículos. Se complace en anunciar el lanzamiento de su nueva marca de camas Capri. Esta emocionante incorporación al catálogo representa un compromiso renovado con la calidad, el confort y el diseño innovador en el sector de muebles para el hogar.

Industrias Capri, es una empresa salvadoreña con 70 años de experiencia que se ha convertido en el fabricante líder centroamericano en camas, colchones de resortes y espuma de hule, su calidad, servicio e innovación tecnológica permanente los ha colocado desde 1953 en la preferencia de los más exigentes consumidores, compitiendo con marcas nacionales e internacionales.

Las Camas Capri han sido diseñadas con el mismo estándar de excelencia que caracteriza a Almacenes Japón, combinando materiales de primera calidad y artesanía experta para ofrecer una experiencia de descanso superior.



Impulsa Desarrollos presenta VERVE Catorce: Un estilo de vida urbano con excelencia arquitectónica

Impulsa Desarrollos presenta su nuevo proyecto, VERVE, en la zona 14 de Guatemala, bajo un concepto innovador. Al reconocer una oportunidad en el mercado local, diseñó un proyecto diferenciado en términos de metrajés, arquitectura y ubicación, ofreciendo apartamentos de 1 y 2 habitaciones, una propuesta única en el sector.

VERVE Catorce es un edificio tipo boutique que busca revolucionar la experiencia de vivir en una de las áreas más privilegiadas y atractivas de la ciudad. Ubicado estratégicamente a pocos metros de Avenida Las Américas, el edificio no solo brinda proximidad al aeropuerto, zonas de oficinas, espacios recreativos, gastronomía de alto nivel, comercios y hospitales; sino que también destaca por su alta competitividad, tanto en las rentas largas como en ubicarse en un área con poca oferta para rentas cortas.

Estas rentas también interesan a los inversionistas al ver en este proyecto una opción para rentas en las diversas plataformas de reserva y alojamiento en apartamentos como Airbnb, Vrbo o Expedia; plataformas que han aumentado un 24% en la región centroamericana en el tercer trimestre de 2023, según Forbes Centroamérica.

VERVE Catorce se posicionará como un punto clave en el crecimiento global de este tipo de plataformas, al ofrecer un proyecto con un estilo de vida adaptado a las necesidades y aspiraciones de viajeros, jóvenes profesionales, ejecutivos independientes, parejas jóvenes e inversionistas.



Amenidades exclusivas

Su diseño vanguardista a cargo de la prestigiosa firma de arquitectura Studio Domus se refleja en cada rincón del edificio. Con 16 niveles, 77 apartamentos, 2 elevadores, 12 amenidades y 4.5 sótanos, el proyecto se distingue por sus líneas limpias y modernas, así como por sus espacios eficientes y diferenciados. VERVE Catorce representará la excelencia arquitectónica y es un símbolo de la nueva era de viviendas urbanas en Guatemala.

Sus amenidades están diseñadas para ofrecer confort y exclusividad en todo momento. Desde un lobby flexible y acogedor, open space para momentos de ocio y convivencia, snack bar con vending machines, coffee station completamente equipada; así como un fitness center espacioso.



Dragon World un mundo lleno de diversión y experiencias en Miraflores



Miraflores se convierte en un reino mágico lleno de dragones y emocionantes aventuras con el lanzamiento de Dragon World, una experiencia inmersiva espectacular que promete llevar tanto a niños como a adultos a un emocionante viaje a través de la tierra de estas criaturas místicas. Los invitados podrán disfrutar de una aventura completa, en la que la iluminación, elementos sensoriales, humo, olores y movimiento se combinan para crear una experiencia inolvidable.

Con el propósito de brindar actividades que fomenten el entretenimiento en familia y sumergirlos por completo en un viaje de fantasía, Dragon World ofrece tres atracciones ubicadas en diferentes puntos del centro urbano, todas con temática de dragones y equipadas con la avanzada tecnología animatrónica característica de las actividades que Spectrum ofrece a sus invitados.

Los invitados podrán disfrutar de Dragon Land, una piscina de pelotas ambientada en un bosque donde reside un temible dragón, el cual sorprenderá a los niños ya que a través de la tecnología animatrónica, moverá los ojos y sus grandes alas, además de expulsar humo de su boca. Además, tendrán Dragon's Nest, una segunda piscina de pelotas adornada con la presencia de un adorable dragón bebé con tecnología animatrónica.



"La constante innovación es fundamental para nosotros en Miraflores. Siempre buscamos que nuestros invitados encuentren experiencias nuevas en este centro urbano, y qué mejor si son actividades para divertirse en familia. Estamos encantados de darles la bienvenida a Dragon World, una auténtica experiencia familiar diseñada para transportar a nuestros invitados al emocionante mundo de los dragones. Queremos ofrecer una experiencia verdaderamente única y espectacular para que tanto niños como adultos puedan disfrutar juntos.", comentó María José Marroquín, Gerente de Miraflores.

Consejos para cuidar tu salud En época de lluvias



Durante la época de lluvias y de altas temperaturas surgen enfermedades que ponen en riesgo nuestra salud. Hay más probabilidades de contraer ciertas enfermedades debido a los encharcamientos y probable contaminación de pozos con agua de consumo y la población queda expuesta a padecimientos como gastroenteritis, diarrea, deshidratación, dermatitis, dengue (clásico y/o hemorrágico) e incluso enfermedades respiratorias.

Para evitar todo esto es necesario tomar en cuenta recomendaciones como: cocinar bien los alimentos especialmente carnes, pescados y mariscos para eliminar cualquier bacteria o parásito, limpiar y desinfectar regularmente las superficies donde se cocina para evitar contaminar unos alimentos con las bacterias de otros.

Lavar con agua segura, desinfectar o pelar las frutas y verduras que se consuman crudas. Además, guardar los alimentos perecederos en refrigeración adecuada y evitar dejarlos expuestos a temperaturas ambiente por periodos prolongados.

Es importante tomar en cuenta:

- Hervir el agua antes de consumirla.
 - Evitar el contacto con aguas estancadas.
 - No nadar ni bañarse en ríos, charcas o estanques que puedan estar contaminados con residuos fecales o químicos.
 - Si necesita guardar agua tape los recipientes con tapadera o nylon amarrado y deshágase de recipientes que puedan acumular agua para evitar la proliferación de zancudos del dengue.
- Para prevenir las enfermedades también es importante lavarse las manos con jabón y agua limpia antes de comer, después de usar el baño y antes de preparar alimentos, mantén la basura bien tapada y fuera del alcance de animales para evitar que atraiga plagas que puedan transmitir enfermedades. medidas para no enfermar son:
- Usa paraguas o impermeables.
 - Cúbrete la boca al toser o estornudar y evita frotarte los ojos.
 - Si padeces de una enfermedad respiratoria utiliza una mascarilla.
 - Utiliza zapatos o botas que no permitan el paso del agua. Al llegar a casa retíralos y límpialos adecuadamente.
 - Abrígate bien y evita cambios bruscos de temperatura.

Instamos a la población a mantenerse atenta ante información oficial que emita esta cartera de salud u otras

Los beneficios de practicar la natación

Permite tonificar, es un excelente ejercicio cardiovascular y tiene bajo impacto, por lo que se aconseja para personas de todas las edades.

Al practicar natación, se utilizan dos tercios de los músculos de todo el cuerpo, potenciando la fuerza, resistencia y flexibilidad al mismo tiempo. Por eso, se ha ganado el título de "deporte más completo".

Pero esos no son todos sus beneficios, ya que además, desgasta menos las articulaciones que otras prácticas deportivas porque, al flotar, el cuerpo no recibe el impacto de superficies duras y, de esta manera, evita los micro traumas que pueden provocar lesiones.

En el agua, el peso de una persona es aproximadamente el 10% de su peso normal, y el margen de movilidad es mucho mayor. Nadar ayuda a mantener flexibles las articulaciones, especialmente el cuello, los hombros y la pelvis. Por otro lado, se consume hasta un 10% más de oxígeno y el corazón bombea hasta un 18% más de sangre, lo que implica una mejor circulación sanguínea y un aumento en la resistencia cardiorrespiratoria.

A esta lista se deben agregar los beneficios para la salud mental. Al concentrarse en la respiración, el cuerpo se relaja, reduciendo la sensación de estrés. Paralelamente, el cuerpo libera endorfinas, hormona que reduce los niveles de ansiedad y mejora el estado de ánimo, aumentando la sensación de placer.

La natación es un deporte que implica un alto nivel de actividad física, lo que requiere un aumento en el gasto energético, convirtiéndose en una excelente herramienta para control del sobrepeso y la obesidad. Como ejemplo, en condiciones óptimas, y dependiendo de la intensidad con que se practique, la natación permite quemar entre 500 y 600 calorías por hora de práctica.

Beneficios de la natación para todos

De distintas maneras, beneficia a adultos y niños, y a personas con diferentes condiciones, por lo que está recomendada para: Embarazadas, pacientes con artritis y quienes padecen problemas de espalda y de peso.

Personas con afecciones pulmonares como el asma, ya que pueden respirar más fácilmente en ambientes húmedos como los que hay en las piscinas templadas.

Adultos mayores, quienes además de mantener la fuerza física,



Quienes tienen diabetes y deben practicar actividad física para disminuir la posibilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Niños, para quienes no solo es fundamental aprender a nadar, sino que también les permite mejorar la capacidad de aprendizaje, pues la práctica constante de este deporte activa los dos hemisferios cerebrales y los cuatro lóbulos del cerebro, lo que implica una mayor cognición y un aprendizaje más fácil.

Personas que sufren de várices, ya que la natación favorece la circulación sanguínea, siendo una buena forma de aliviar la pesadez de las piernas.

Para quienes quieren mejorar la memoria, puesto que la respiración que se pone en práctica al nadar ayuda a oxigenar el cerebro, mejorando su capacidad, al tiempo que la coordinación motriz favorece la formación de nuevas uniones neuronales.

Quienes necesitan reducir el colesterol, ya que este deporte contribuye a disminuirlo.

Mujeres que sufren de osteoporosis tras la menopausia, ya que la natación hace trabajar más los músculos, lo que a su vez ayuda a conseguir una mayor densidad ósea.

Cuáles son las frutas y verduras NO deben ir en el refrigerador

Mantener las frutas y verduras en las condiciones adecuadas favorecerá preservar su frescura y sabor. Pero, exactamente ¿por qué no metes los plátanos al refri, pero las fresas sí? La decisión de refrigerar o no estos alimentos depende en gran medida de sus características fisiológicas, es decir, de cómo responden a las temperaturas y a la humedad. Entender estas características puede ayudarnos a evitar un mal uso que podría acelerar su deterioro o arruinar su textura y sabor.

Las frutas y verduras tienen distintas respuestas a la temperatura y a la humedad debido a sus procesos biológicos. Algunas de estas características que se deben tomar en cuenta.

Por ejemplo, después de ser cosechadas, las frutas y verduras continúan con su proceso de respiración, que es básicamente su forma de seguir «vivas». En este proceso, consumen oxígeno y liberan dióxido de carbono. La velocidad con la que respiran puede afectar cuánto tiempo se mantienen frescas. Por ejemplo, si respiran rápidamente, se deterioran más rápido.

Otro aspecto importante es la producción de etileno. Esta hormona vegetal regula el crecimiento y la maduración de las frutas. Algunas frutas, como las manzanas y los plátanos, producen mucho etileno y pueden hacer que otras frutas y verduras cercanas maduren más rápido. Por eso, es importante saber qué frutas almacenar juntas.

Finalmente, está la sensibilidad al frío. No todas las frutas y verduras toleran bien las bajas temperaturas. Algunas pueden sufrir daños por frío, lo que se manifiesta en manchas, texturas blandas o cambios de sabor. Pero no te preocupes, aquí te vamos a explicar a detalle cuáles pueden ir al refrigerador y cuáles no, para evitar que pierdan su calidad.



Frutas y verduras que deben ir en el refrigerador

- Manzanas
- Uvas
- Fresas
- Zanahorias
- Lechugas y espinacas
- Brócoli y coliflor

Frutas y verduras que NO deben ir en el refrigerador

- Tomates
- Plátanos
- Papayas y mangos
- Cebollas y ajos
- Papas