



## Lenovo Legión se une como patrocinador de la Guatemala Game Show 2



## Honda Motos reinaugura su primera agencia en Chimaltenango

**Creatina qué tanto le hace daño a tu cuerpo si la consumes**



## Honda Motos reinaugura su primera agencia en Chimaltenango



*“Estamos muy satisfechos en como ha estado funcionando la tienda de Chimaltenango, es por eso que modernizamos la agencia para ofrecer un magnífico servicio a nuestros usuarios, queremos que todos nos visiten. Esta sede no solo fortalece nuestra presencia en la comunidad, sino que nos permite brindar productos de calidad con experiencias personalizadas que hacen realidad los sueños de aquellos que buscan una motocicleta, expresó Mencionó el licenciado Herberth Argueta, gerente general de Honda Motos en Guatemala.*

Honda Motos se enfoca en satisfacer a sus clientes a través de la calidad de sus motocicletas. En esta agencia, se ofrecen las mejores promociones y planes de financiamiento con atractivas tasas para los motociclistas

Honda Motos continúa a la vanguardia en el servicio de sus clientes en esta ocasión especialmente a los vecinos de Chimaltenango y sus alrededores con la reapertura de su tienda de venta de motos y repuestos.

Esta agencia fue la primera abierta del municipio y ofrece sus servicios en horarios de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 6:00 p.m. y los sábados de 8:00 a.m. a 1:00 p.m. En este espacio, los clientes podrán encontrar los modelos más innovadores y recientes de la gama Honda. Además, contará con los mejores accesorios y repuestos, así como con asesores especializados para guiar a los clientes en la elección del modelo de motocicleta que mejor se adapte a sus necesidades y gustos.



## Avances en Apoyo a Personas con Discapacidad



Esta iniciativa refleja una acción positiva hacia la inclusión y el apoyo activo a las personas con discapacidad, fortaleciendo así el compromiso social y gubernamental con este sector vulnerable de la población.

El gobierno, representado por la Primera Dama la Dra. Lucrecia Peinado y la subsecretaria Nathalee Contreras, han demostrado un compromiso firme con el apoyo a personas con discapacidad a través de una reunión clave con Fundabiem. En esta reunión se discutieron los avances y se estableció un plan para asegurar que los centros dedicados al cuidado de personas con discapacidades, especialmente niños, reciban el respaldo necesario.

Uno de los puntos destacados fue la colaboración estrecha con la Sosep para gestionar con empresas a nivel nacional e internacional el suministro de equipos médicos esenciales y facilitar las terapias necesarias para los beneficiarios. Este compromiso subraya el esfuerzo continuo del gobierno por mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad, garantizando su acceso equitativo a recursos y tratamientos que promuevan su desarrollo integral.



## Lenovo Legión se une como patrocinador de la Guatemala Game Show 2

Lenovo Legión, la submarca de productos gaming de Lenovo, participará como patrocinador principal de la Segunda Edición del Guatemala Game Show, uno de los eventos más esperados del año que reúne a cientos de gamers y expertos en tecnología nacionales e internacionales, que se llevará a cabo del 11 al 13 de julio, en la zona 10 de la ciudad de Guatemala.

La actividad totalmente gratuita, es organizada por la Asociación de Deportes Electrónicos de Guatemala (ADEG) y contará con conferencias de invitados internacionales, competiciones de videojuegos y un estadio virtual (metaverso, para quienes no puedan asistir de forma presencial), así como shows de música al cierre en cada jornada. Además de los premios, los participantes competirán por obtener las posiciones más destacadas, que les permitirán ser los representantes guatemaltecos de la próxima convención de videojuegos más importante de Centroamérica.

Los equipos de Lenovo Legión, están diseñados para desafiar los límites y alcanzar increíbles niveles de gaming; sus pantallas de alta resolución y controles especiales proporcionan una experiencia de alta calidad, rendimiento y potencia, durante las sesiones de juego de los grandes expertos y aficionados. Además, la submarca Legión LOQ, es ideal para disfrutar de una velocidad y rendimiento de juego espectacular, recomendada para los jugadores que están por iniciar un viaje legendario en el mundo gamer.

Para que los asistentes puedan conocer y experimentar de estos productos estrella, Lenovo contará con un stand durante los 3 días de evento, donde podrán acercarse a disfrutar la experiencia del juego en una zona de competencia 2vs2 participando por diferentes premios. Asimismo, podrán conocer todo el ecosistema de Lenovo, incluyendo Lenovo Legión, Lenovo LOQ, Legión Go, Monitores y Accesorios Gaming. Por último, tendrán acceso a descuentos exclusivos de productos Gaming Lenovo en Tiendas MAX, durante los días del evento.



*“Nuestra historia en Lenovo, siempre ha consistido en dar forma a la inteligencia informática para crear un mundo mejor. Buscamos ofrecer tecnología para todos, brindando productos, soluciones y software para comunidades, empresas y sociedades, es por esta razón que nos emociona mucho ser parte de la Segunda Edición del Guatemala Game Show, ya que más que un espacio, es una verdadera experiencia solo para conocedores que buscan alcanzar su máximo potencial como gamers”. Indicó Dominique Carles, Manager LAS Consumer Marketing de Lenovo.*

## ¿En Guatemala cuándo pagan el bono 14 ?

El bono 14 en Guatemala es una prestación obligatoria para cualquier trabajador tanto del sector público como privado.

Qué es el Bono 14? Es una bonificación anual para los trabajadores del sector público y privado, según lo establecido en el decreto 42-92. Este pago deberá realizarse en la primera quincena de julio de cada año.

El bono 14 equivale a un salario completo mensual si lleva un año trabajando en la empresa o institución. Si lleva menos tiempo en la compañía, el pago es proporcional. Para efectuar el cálculo del dinero líquido a recibir, aplique la siguiente fórmula: (Sueldo base x días trabajados) / 365.

esta bonificación forma parte de los derechos laborales de cualquier trabajador guatemalteco, sumándose a otras prestaciones como el aguinaldo, las vacaciones, entre otros.

El incentivo debe ser pagado durante los primeros 15 días de julio. El bono 14 debe ser pagado en los primeros 15 días de julio.

Todo trabajador posee derecho a recibir sus prestaciones a tiempo y según las consideraciones que estipula la Constitución Política de la República de Guatemala.

El bono 14 pertenece al conjunto de dichos beneficios laborales establecidos en la carta magna, entre los cuales se encuentran también el aguinaldo, las vacaciones, indemnización en caso de despido injustificado y otros derechos laborales.



Todo trabajador posee derecho a recibir sus prestaciones a tiempo y según las consideraciones que estipula la Constitución Política de la República de Guatemala.

El bono 14 pertenece al conjunto de dichos beneficios laborales establecidos en la carta magna, entre los cuales se encuentran también el aguinaldo, las vacaciones, indemnización en caso de despido injustificado y otros derechos laborales.

El empleador tiene hasta el 15 de julio del 2024 para hacer efectivo el pago del bono 14 a todos sus empleados. Si el patrono no cumple con esta obligación, a partir del 16 de julio se puede denunciar de forma presencial o al teléfono 1511 del Ministerio de Trabajo.

## Visa y Gotuuri se unen para ofrecer experiencias turísticas únicas en Panamá y Colombia



Visa y Gotuuri, una reconocida plataforma panameña de experiencias turísticas, unen esfuerzos para enriquecer las opciones turísticas para los viajeros internacionales en Panamá y Colombia, donde Gotuuri opera. Este acuerdo subraya el compromiso de ambas organizaciones en ofrecer a turistas experiencias auténticas y exclusivas.

Gotuuri colabora estrechamente con guías certificados, pequeños negocios y profesionales del sector turístico para ofrecer experiencias auténticas que permiten a los viajeros sumergirse en la cultura local del país, participando en un ecosistema de turismo sostenible. Este enfoque no solo beneficia a los turistas, sino que también apoya a las comunidades locales, promoviendo un ciclo de turismo responsable y sostenible.

A través de esta colaboración, Visa apoya con la implementación de soluciones de pagos digitales, de manera que los viajeros internacionales puedan acceder a una amplia gama de actividades, desde tours culturales hasta experiencias gastronómicas, utilizando de manera segura sus tarjetas Visa Crédito, Débito o Prepago. Además, los tarjetahabientes Visa contarán con beneficios exclusivos en cada reserva, destacando el compromiso de Visa de agregar valor a sus usuarios y mejorar sus experiencias de viaje.

*"Esta colaboración entre Visa y Gotuuri es una forma de innovar, promover el turismo y apoyar a los múltiples emprendimientos que complementan la oferta de turismo. Por un lado, es importante ofrecerles a los turistas en Panamá y Colombia experiencias que se puedan pagar de manera fácil y segura, al usar credenciales digitales Visa y, por otro, buscamos continuar impulsando el desarrollo y la competitividad tecnológica entre los medianos y pequeños negocios que tanto contribuyen con el movimiento económico de los países", dijo Santiago Rega, Director Senior de Desarrollo de Negocios Transfronterizos para El Caribe y Centroamérica.*



La plataforma Gotuuri, con raíces en Panamá, está en pleno proceso de expansión, buscando incluir más destinos y atraer a turistas de todo el mundo. Este acuerdo con Visa es un paso clave para ampliar su alcance y mejorar la experiencia del usuario a través de la implementación de soluciones de pagos digitales avanzadas.

Este acuerdo forma parte de la continua estrategia de Visa para impulsar la adopción de pagos digitales y mejorar la competitividad tecnológica de las pequeñas y medianas empresas dedicadas al turismo.

## La creatina qué tanto le hace daño a tu cuerpo si la consumes

En el mundo deportivo existen muchos mitos y creencias equívocas, las cuales pasan de boca en boca y solo logran confundir a la gente que hace ejercicio o practica algún deporte. Te hablaremos sobre la sustancia química llamada creatina, sus funciones biológicas y si en realidad es dañino para tu cuerpo.

Cada vez que nos alimentamos nuestro cuerpo aprovecha una parte de la comida y el resto se convierte en desechos. Parte de lo que rescata se utiliza para obtener energía o para sintetizar moléculas más complejas, como es el caso de los aminoácidos, que tienen una gran cantidad de finalidades como la creación de péptidos, proteínas, enzimas y funciones de defensa inmunitaria.

La creatina es un compuesto orgánico que se encuentra naturalmente en el cuerpo humano. Se sintetiza en el hígado, los riñones y el páncreas a partir de los aminoácidos arginina, metionina y glicina. La creatina es importante para el cuerpo porque se utiliza para producir energía en los músculos. La creatina se almacena en los músculos como fosfocreatina, que se puede convertir rápidamente en ATP, la principal fuente de energía para los músculos.

Las funciones importantes de la creatina en el cuerpo?

La creatina tiene los siguientes beneficios para el cuerpo:

**Mejora el rendimiento deportivo:** La creatina puede ayudar a aumentar la fuerza, la potencia y la masa muscular. Esto puede ser beneficioso para los atletas de resistencia y fuerza.

**Reduce la fatiga:** La creatina puede ayudar a reducir la fatiga muscular, lo que puede permitir a los atletas entrenar durante períodos de tiempo más prolongados.

**Protege contra las lesiones musculares:**

La creatina puede ayudar a proteger los músculos contra las lesiones, como las roturas musculares. La creatina es generalmente segura para la mayoría de las personas. Sin embargo, algunas personas pueden experimentar efectos secundarios leves, como diarrea, náuseas y calambres musculares.



En cuanto a si la creatina hace daño a los riñones, la respuesta es que no hay evidencia científica concluyente que respalde esta afirmación. Algunos estudios han sugerido que la creatina puede aumentar el riesgo de daño renal en personas con insuficiencia renal preexistente. Sin embargo, otros estudios no han encontrado ningún vínculo entre la creatina y el daño renal.

Hasta el momento, la creatina se considera como un suplemento seguro y eficaz para la mayoría de las personas. Sin embargo, es importante hablar con su médico o nutricionista antes de tomar creatina, especialmente si tiene alguna condición médica.

¿Cómo puedes tomar creatina de forma segura?

A continuación, te compartimos algunos consejos para tomar creatina de manera segura:

-Comienza con una dosis baja y aumente gradualmente la dosis según sea necesario.

-Bebe mucha agua para evitar la deshidratación.

-Si tiene alguna condición médica, hable con su médico antes de tomar creatina.