



## ***La sexta edición de Empréndete Guate cierra con LA GRAN FINAL***



## **Bi anuncia la segunda edición de Total Health**

## **Feria Regalarte 2024 impulsa los regalos sostenibles en el sector corporativo**



## La sexta edición de Empréndete Guate cierra con LA GRAN FINAL



Un año más cierra con éxito la edición de Empréndete Guate, el concurso nacional de emprendimiento que ya acumula seis ediciones de darle oportunidad a los emprendedores a nivel nacional de acceder a capacitación y capital semilla.

Cada año, Empréndete Guate, presentado por BAC, ha logrado impulsar el emprendimiento a nivel nacional, y este no fue la excepción, potencializando las habilidades empresariales de los participantes a través de ofrecerles capacitación, capital semilla y networking.

El concurso se lanzó en marzo pasado con un llamado a nivel nacional para emprendedores que estuvieran en cualquiera de estas dos etapas: proyectos en idea (aún sin lanzar) y emprendimientos con menos de tres años de estar en el mercado, en cinco categorías: comercio, servicios, manufactura, tecnología y emprendimiento social. La convocatoria cerró con más de 250 inscritos.

Desde la primera edición de Empréndete Guate, uno de los objetivos principales ha sido abrir las oportunidades para que más mujeres accedan a beneficios como los que ofrece el proyecto, y este año, por primera vez, este objetivo fue superado: el 63% de las inscripciones fue de mujeres, distribuidas a lo largo de todo el territorio nacional. Otro hito de esta edición fue alcanzar un 76% de proyectos inscritos con preexistencia de 3 años, lo que demuestra cómo el emprendimiento es un motor que puede transformar una economía y abrir nuevas oportunidades de crecimiento.

Con esta sexta edición, Empréndete Guate ha ofrecido 300 becas para la Ruta del Emprendedor, una capacitación intensiva de ocho semanas ofrecida por expertos de la Universidad Galileo a 50 emprendedores por año y quienes se gradúan de un diplomado; este es uno de los beneficios más apreciados por los participantes. Y ha entregado más de Q316,000 en capital semilla.

### Los nueve finalistas fueron:

Pablo Daniel Velásquez Hernández con Whereable.  
Dayana Rodríguez Cabrera con Jomjom.  
Christopher Jari Álvarez Martínez con pideflete.com.  
Claudia Fernández con Happy Pets.  
María Cristina de los Ángeles Dávila Bran con Editorial Papel de Arroz.  
Luis Alfredo Tautiu Tzay con Enmienda Orgánica TERRAMAYA.  
Lilybeth Gabriela Alejandra Ramírez Álvarez con Centro Clínico de Nutrición y Terapias Alternativas "Holísticas".  
Sofía Anelisse González Borja con Maya Guau Guatemala.  
Sandra Sabina Tavico Pú con Fábrica Tavico.



## Feria Regalarte 2024 impulsa los regalos sostenibles en el sector corporativo

La segunda edición de Regalarte espera, del 10 al 12 de octubre, en Infinia Event Center a familias guatemaltecas, empresarios y público en general, para que este fin de año exploren regalar una propuesta artesanal.

Esta feria es la propuesta para que mipymes del sector abran nuevos mercados, esta vez en el segmento de regalo corporativo. Organizada por la Comisión de Hecho a Mano de AGEXPORT, Regalarte reunirá la oferta de una gran variedad de artículos diseñados y elaborados por manos guatemaltecas, con calidad, sostenibles y con valor cultural.



Velas, agendas, cestos, accesorios, bolsos, marroquinería, entre otros, son parte de la oferta de más de 45 mipymes con más del 85% lideradas por mujeres originarias de los departamentos de Guatemala, Sacatepéquez, Sololá, Chimaltenango, Totonicapán y Chiquimula. Los productos serán presentados en Regalarte, para que el público en general y empresas corporativas consideren, este fin de año, dar un obsequio único, diferente y con valor cultural.

*“Comprar productos hechos a mano apoya a las comunidades locales, especialmente a micro, pequeñas y medianas empresas lideradas por mujeres y jóvenes. La compra de dichos productos también promueve la cultura y tradiciones de Guatemala. Estos productos impulsan el comercio justo y sostenibilidad, lo que permite a los artesanos recibir una compensación justa por su trabajo. Regalarte es una excelente oportunidad para las familias y empresarios, quienes podrán disfrutar de una experiencia única de compras y actividades”,* indicó Aida Fernández, Gerente del Sector de Manufacturas de AGEXPORT.

## Tampico Revoluciona la Forma de hacer Marketing en Guatemala



El domingo 29 de septiembre, Tampico celebró la culminación de su segundo mural en Avenida Las Américas, reafirmando su compromiso con la cultura guatemalteca a través del arte. Este evento formó parte de la campaña "Tradiciones", que busca resaltar la riqueza cultural y la identidad que une a los guatemaltecos en lo cotidiano.

El nuevo mural fue pintado por la talentosa artista guatemalteca Valeria Áviles, quien plasmó en su obra una serie de elementos que representan la vida diaria y las tradiciones de Guatemala. Incluyendo un *tuc Tuc*, medio de transporte tradicional, una máscara maya utilizada en rituales ancestrales, un *trompo*, una pelota plástica y un *yax*, juguetes emblemáticos en la infancia de los guatemaltecos, junto con una *guacamaya*, ave protegida del país. El mural invita a los espectadores a sumergirse en la herencia cultural del país y cada elemento fue seleccionado para resaltar la riqueza de la vida cotidiana y su impacto en la identidad cultural guatemalteca.

Además de la obra visual, el evento contó con una dinámica interactiva, donde los niños que asistieron pudieron participar pintando parte de la valla. Esta actividad no solo les permitió expresar su creatividad, sino también formar parte de un proyecto artístico que celebra la cultura y tradición de Guatemala.

"Este mural es una muestra del arraigo que tiene Tampico en las familias guatemaltecas. Con esta iniciativa, buscamos que el consumidor sienta a Tampico como parte de su cotidianidad, reconociendo que la identidad de nuestro país no solo se construye a través de sus majestuosos paisajes, sino también en lo cotidiano, en lo que nos conecta como guatemaltecos". Comentó Ricardo López, Gerente de Categoría Refrescantes de Alimentos Maravilla.



## Bi anuncia la segunda edición de Total Health



El próximo domingo 6 de octubre, el Museo Miraflores albergará la segunda edición de Total Health, un evento que es posible gracias al apoyo de Banco Industrial y está enfocado en el bienestar integral, que ofrecerá una variedad de actividades diseñadas para ayudar a los asistentes a mejorar su salud física, mental y emocional. Durante un día completo, los participantes podrán asistir a más de 20 actividades, incluyendo talleres, conferencias y clases de fitness, además de explorar productos y servicios de marcas saludables.

En un ambiente dinámico y accesible, Total Health proporcionará acceso a expertos en diversas áreas del bienestar. Desde alimentación equilibrada hasta métodos de relajación, los asistentes podrán conocer nuevas herramientas que promuevan un estilo de vida saludable. Este evento se realizará en tres salones distintos dentro del Museo Miraflores, lo que permitirá una experiencia variada y enriquecedora.

Una de las actividades destacadas será el entrenamiento full body a cargo de la reconocida Coach Fitness Sharon Larios, quien llega desde México para compartir su experiencia y energía con los participantes.

**Fecha: domingo, 6 de octubre**

**Hora: 9:00 am a 7:00 pm**

**Lugar: Museo Miraflores, Guatemala**

Para el ingreso existen dos paquetes que los asistentes pueden adquirir: Entrada "All you can fun" que tiene un valor de Q275 en preventa y día del evento Q350 el cual tiene los siguientes beneficios:

- Acceso a diversas clases, conferencias y talleres que se desarrollan en los 3 salones
  - Clase de entrenamiento con Sharon Larios.
  - Goodie bag con snacks saludables y productos de marcas participantes.
  - Almuerzo saludable.
  - Sorteos y acceso a experiencias en los stands de las marcas.
- Y la entrada "Be Healthy" la cual es gratuita para todo público registrándose en este link <https://forms.gle/HEq3FXmM7F1qw6Np7> donde los asistentes tendrán acceso a:
- Talleres en salón La Ceiba.
  - Goodie bag
  - Sorteos y experiencias con stands de marcas saludables



## Hero MotoCorp Lanza la Nueva Scooter Xoom 110



Hero MotoCorp, el mayor fabricante de motocicletas y scooters del mundo, continúa fortaleciendo su portafolio en Guatemala con el lanzamiento de la nueva scooter Xoom 110.

Diseñada para marcar una nueva tendencia en el mercado de scooters, la Hero Xoom 110 ofrece un estilo deportivo, y divertido que facilita el día a día de nuestros usuarios. Equipada con frenos IBS, iluminación 100% LED y un tablero digital, Xoom 110 garantiza una experiencia de conducción cómoda, segura y moderna.

El rendimiento también es una de las principales características de esta nueva scooter, gracias a su eficiente motor de 110.9 cc, que genera una potencia máxima de 8.046 hp y un torque de 8.70 Nm. Además, su sistema i3S de bajo consumo de combustible convierte a la Xoom 110 en una opción ideal para quienes buscan eficiencia sin sacrificar el rendimiento.

### Características principales de la Hero Xoom 110:

- **Diseño Deportivo y Divertido:** La Xoom 110 se destaca por su diseño atractivo y moderno, pensado para quienes buscan una scooter con personalidad.
- **Llantas de 12 pulgadas y frenos IBS:** Las llantas más grandes junto con el sistema de frenos integrados garantizan mayor estabilidad y seguridad al conducir.
- **Tecnología i3S:** El sistema i3S optimiza el consumo de combustible, haciendo de la Xoom 110 una opción más económica.
- **Tablero Digital e Iluminación LED:** Equipado con un tablero digital y faros LED, ofrece una experiencia de conducción tecnológica y segura, incluso en condiciones de poca luz.
- **Comodidad:** La Xoom 110 cuenta con un amplio baúl y guantera, ofreciendo mayor capacidad de almacenamiento para las necesidades diarias.

Con el lanzamiento de la Xoom 110, Hero MotoCorp refuerza su portafolio en Guatemala, que actualmente incluye modelos como la Eco Deluxe, Eco 150, Ignitor 125, Hunk 150SD, Hunk 150DD, Hunk 160R, Hunk 160R 4V, Dash 125, Pleasure 110, Xpulse 200 Advance, Xpulse 200 4V y Xpulse 200T. Este diverso catálogo de productos refleja la capacidad de Hero MotoCorp para satisfacer diferentes estilos y necesidades de conducción, desde las scooters urbanas hasta las motocicletas todoterreno.



## Siete consejos para aumentar tu masa muscular

Estos consejos van dedicados para aquellas personas que se entrenan de manera regular para aumentar su masa muscular, ofreciendo una serie de consejos a tener en cuenta, ya que sin mantener unas pautas de entrenamiento básicas difícilmente notaremos la evolución que estamos buscando sobre nuestro cuerpo.

### 1. Consultar a los especialistas

Este debería ser el primer paso, ya que el Entrenador Personal se encargará de programar las diferentes fases y adaptarlas a las necesidades de la persona para alcanzar el objetivo más fácilmente.

### 2. Realizar ejercicios funcionales

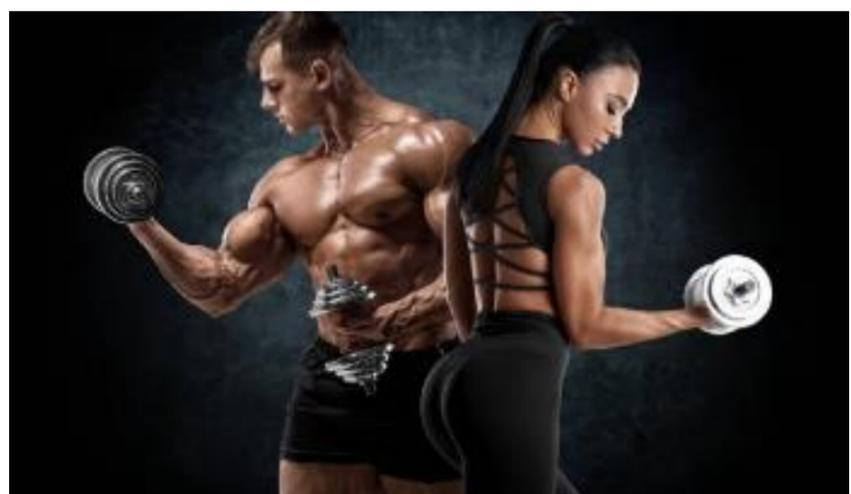
Un buen programa de entrenamiento debería estar compuesto principalmente por ejercicios multiarticulares, que formen el 70% u 80% de cada sesión. Estos ejercicios producen más hormona del crecimiento, por eso es tan importante que ocupen la mayor parte del entrenamiento.

### 3. Realizar movimientos lentos en cada ejercicio

Cualquier detalle en el entrenamiento es importante para conseguir los objetivos, por eso debemos tener en cuenta la velocidad del movimiento en cada repetición cuando estamos realizando series, porque para ganar masa muscular es clave hacerlo de manera lenta, así se prolonga el esfuerzo muscular y aumenta el flujo sanguíneo.

### 4. Realizar repeticiones con mucho peso

Si trabajamos con movimientos lentos, es recomendable utilizar grandes cantidades de peso y no realizar más de 10 repeticiones antes del fallo muscular».



### 5. Seguir una dieta específica

Si no consumes los alimentos adecuados, no lograrás tu objetivo. Por ello se recomienda acudir a un nutricionista, porque las probabilidades de alcanzar el éxito pueden aumentar hasta el 70% si seguimos una dieta personalizada, así nuestro cuerpo asimilará mejor los alimentos.

### 6. ¿Complementos vitamínicos, sí o no?

Ingerir complementos vitamínicos depende mucho del ritmo de vida de cada persona, porque en algunos casos se recomienda que la suplementación nutritiva es mejor que la busquemos directamente en la dieta diaria. En todo caso, si nos decidimos por tomar complejos vitamínicos, se recomienda consultar primero a un nutricionista para asegurarte cuál debería ser el porcentaje de la ingesta», añadiendo que «es mejor empezar con este tipo de suplementos a partir del tercer o cuarto mes de la dieta.

### 7. Considerar que el descanso también ayuda a incrementar la masa muscular

Descansa las horas suficientes para tener unos niveles óptimos de recuperación. Los elementos principales para que esto suceda son dormir entre 7 u 8 horas diarias y añadir 2 o 3 días de descanso a la semana en tu programación de entrenamientos.