



Restaurante Palermo Buenos Aires Celebra una Década de Experiencia Gastronómica Excepcional



La nueva técnica asiática para caminar, perder grasa y reducir el estrés

“Experiencias La Curacao Las Finales”



Restaurante Palermo Buenos Aires Celebra una Década de Experiencia Gastronómica Excepcional



El icónico Restaurante Palermo Buenos Aires celebra diez años de deleitar a guatemaltecos y visitantes con una experiencia culinaria inigualable. Desde su apertura en mayo de 2014, el restaurante se ha destacado como un referente gastronómico en el corazón de Guatemala, fusionando la auténtica cocina argentina con un ambiente acogedor.

El décimo aniversario del Restaurante Palermo Buenos Aires es un hito significativo que refleja nuestra dedicación a la excelencia y nuestro arraigado compromiso con la satisfacción del cliente. Durante la última década, hemos sido testigos de momentos especiales, desde cenas románticas hasta reuniones de negocios

Para conmemorar esta ocasión especial, Grupo Palermo ha preparado una serie de eventos y promociones exclusivas para sus clientes leales. Desde degustaciones de vinos argentinos hasta menús especiales de aniversario, la celebración promete ser una experiencia inolvidable para todos los amantes de la buena comida y la hospitalidad, entre las actividades se tendrán:

Gran Noche de Tango de Aniversario: cada jueves del mes de mayo se tendrá un espectáculo en vivo:

- Jueves 16 de mayo Palermo Fontabella, Z.10
- Jueves 23 de mayo Palermo La Noria, Z.14
- Jueves 30 de mayo Palermo Spazio, Z.15

Reservar al +(502) 3055 5512 (incluye botella de vino y entradas seleccionadas a escoger por Q289).

Durante todo el mes de Mayo (sin restricción de horario), Palermo Buenos Aires obsequiará una copa de cortesía en cualquiera de las 4 sucursales.



Abraham Az, gerente de operaciones de Grupo Palermo, expuso el restaurante nació como un sueño compartido entre amigos, lleno de pasión y esperanza por ofrecer auténticos sabores argentinos en Guatemala. "Cada plato y cada detalle llevan consigo el sabor y el espíritu del país de la pampa. A lo largo de esta década, hemos mantenido nuestro compromiso de brindar platos exquisitos elaborados con ingredientes frescos y de la más alta calidad, cautivando así los paladares guatemaltecos", puntualizó Az.

Además Abraham Az compartió que en 2014 iniciamos con un solo restaurante y, diez años después, hemos logrado abrir las puertas de otros tres puntos de experiencia, estratégicamente ubicados en la Ciudad de Guatemala para estar cada día más cerca de nuestros amigos y clientes. Estos son: Palermo Fontabella zona 10, Palermo La Noria zona 14, Palermo La Estación zona 10 y Palermo Spazio zona 15; cada uno atiende de lunes a sábado en un horario de 12 a 23hrs y domingo de 12 a 18hrs.

Grupo Palermo

Es un Grupo que ofrece innovadoras propuestas gastronómicas que sorprende a sus clientes, comensales y amigos; representando la máxima expresión de la comida argentina en Restaurante Palermo Buenos Aires, con 4 ubicaciones, 2 en Zona 10, una en Zona 14 y en Zona 15.



La nueva técnica asiática para caminar, perder grasa y reducir el estrés

Originaria de Afganistán, la caminata afgana es una práctica ancestral que ha ganado popularidad en todo el mundo por sus beneficios para la salud y el bienestar.

La caminata afgana, una técnica de senderismo inspirada en los nómadas afganos y permite recorrer largas distancias sin hacer un gran esfuerzo físico. El secreto consiste en coordinar los pasos con la respiración para lograr un ritmo constante.

Esta técnica consiste en caminar de una forma particular y no solo promueve la pérdida de peso, sino que también ayuda a reducir el estrés y mejorar la concentración al enfocar la atención en la respiración.

¿En qué consiste la caminata afgana?

La esencia de la caminata afgana radica en la sincronización de la respiración con el movimiento, siguiendo un patrón de 8 tiempos. Durante tres pasos, se inhala aire de manera lenta y controlada. En el cuarto paso, se retiene la respiración brevemente.

Luego, en los siguientes tres pasos, se exhala el aire lentamente, ya sea por la nariz o por la boca. Por último, se da un paso adicional donde se realiza una pausa antes de volver a inhalar. Los beneficios de la caminata afgana

Gana resistencia y mejora la salud cardiovascular:

Ajustar la respiración al ritmo de los pasos permite caminar durante períodos más prolongados sin experimentar fatiga, lo cual es especialmente beneficioso para la salud cardiovascular. Además, puede contribuir a mejorar el control de la glucosa, los niveles de colesterol y la presión arterial, entre otros parámetros de salud.



Mejora la circulación sanguínea:

La sincronización de la respiración con el movimiento estimula el paso de la sangre por venas y arterias, mejorando así la circulación sanguínea en todo el cuerpo. Ayuda a prevenir o reducir la aparición de varices al mejorar el retorno venoso al corazón.

Aumenta la concentración y reduce el estrés:

Puede contribuir a mejorar la concentración y la paciencia, además de ayudar a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y la presión arterial.

Que partes del baño acumulan bacterias y no reciben una buena limpieza



La limpieza del baño es no sólo primordial por una cuestión de orden y estética del hogar, sino también como parte del cuidado de la salud. Es decir que para mantenernos saludables debemos tener higienizado cada sitio que habitamos, para evitar contraer enfermedades.

El baño es uno de estos espacios de la casa que necesita especial atención. Allí es donde nos higienizamos y hacemos nuestras necesidades todos los días y puede llegar a ser el caldo de cultivo perfecto para que muchos virus, hongos y bacterias lo adopten como su hogar.

Principalmente los días de calor y humedad, estos virus pueden llegar a proliferarse y esto podría terminar por afectar nuestra salud de diversas formas.

Por eso es muy importante que implementemos una limpieza frecuente del baño para gozar de buena salud.

Los 4 rincones del baño que debemos desinfectar

La ducha

La ducha es un espacio que hay que limpiar frecuentemente. Contrariamente a lo que muchas personas creerían, que en primer lugar iría el inodoro, es la ducha uno de los espacios del baño que más suciedad puede acumular.

Esto debido a la combinación entre residuos de jabón, aceites corporales y otros restos de suciedad que, en conjunto, pueden convertirse en el lugar más "apropiado" para que estas bacterias se acumulen con mayor facilidad.

Grietas y cortinas

También es importante limpiar no solo los rincones, sino también las cortinas y las grietas, al menos una vez a la semana. Para ello se puede utilizar el vinagre blanco para que este espacio de tu baño permanezca desinfectado por más tiempo.

El inodoro

Por supuesto que el inodoro debe recibir una limpieza especial y frecuente, para eliminar hongos, bacterias y virus.

El piso

Por último, tenemos que mencionar, lógicamente, el piso, ya que también se recomienda limpiarlo al menos una vez por semana, con un limpiador específico para eliminar bacterias.

La diferencia entre bloqueador solar y protector solar

Es muy importante que siempre integremos a nuestra rutina de cuidado de la piel el protector solar o bloqueador solar, para cuidarnos de enfermedades graves como el cáncer de piel, sobre todo ahora que la ola de calor está muy fuerte y puede tener muchos riesgos para nuestra salud. Con estas altas temperaturas, es importante contar con una protección adecuada, como el bloqueador solar y el protector solar. Pero cuál es la diferencia entre estos dos.

El bloqueador solar está diseñado para bloquear los rayos UV del Sol, actuando como una barrera física en la piel. Contiene ingredientes como óxido de zinc o dióxido de titanio, que reflejan y dispersan la radiación UV. Este tipo de protección es ideal para personas con piel sensible o para actividades de larga duración bajo el Sol.

Mientras el protector solar absorbe los rayos UV antes de que penetren en la piel, transformando la energía UV en un calor inofensivo. Estos productos suelen contener compuestos orgánicos como avobenzona y oxibenzona. El protector solar es más ligero en la piel y suele ser la elección preferida para el uso diario.

Con las olas de calor, la intensidad de los rayos UV aumentan significativamente, y si no protegemos nuestra piel puede sufrir de daños como quemaduras, envejecimiento prematuro o en casos más graves cáncer de piel. Por eso es importante elegir un bloqueador o protector solar para cuidar nuestra piel.

La elección entre bloqueador solar y protector solar debe basarse en varios factores:

Tipo de piel

Piel sensible: Si tienes piel sensible te recomendamos más optar por un bloqueador solar, pues puede irritar menos tu piel.

Piel grasa o propensa al acné: Pero si tu piel es más grasa un protector solar será tu mejor amigo, pues contiene fórmulas no comedogénicas.

Actividades cotidianas

Exposición prolongada al sol: Si vas a tener alguna actividad en la que tengas que estar varias horas bajo el sol, el bloqueador solar es ideal debido a su capacidad de reflejar los rayos UV.



Actividades acuáticas: Busca productos resistentes al agua, disponibles en ambas formulaciones.

Preferencias personales

Textura y sensación en la piel: Los protectores solares tienden a ser más ligeros y menos visibles.

Preocupaciones ambientales: Algunos bloqueadores solares contienen fórmulas más amigables con los arrecifes de coral.

Para aplicar el bloqueador solar o protector solar durante esta ola de calor no olvidar aplicar generosamente en la piel y de forma uniforme, asegurando cubrir todas las áreas expuestas; aplicar cada 2 a 4 horas, después de nadar o sudar; también es muy importante elegir el Factor de Protección Solar (SPF) adecuado, uno de 30 o superior es lo más recomendable.

Ahora ya sabes la diferencia entre bloqueador solar y protector solar puedes elegir el mejor para tu piel y tus actividades diarias.

“Experiencias La Curacao Las Finales”

La Curacao presentó su promoción “Experiencias La Curacao Las Finales” la cual consiste en participar, por compra, para ganar dos viajes dobles, todo pagado, un viaje al partido de la Final de la Copa América 2022 en Miami a y un viaje de la final de la Eurocopa 2024 en Berlín, Alemania.

Además de poder ganar más de los 25 premios entre camas, Tvs, motos, teléfonos móviles y electrodomésticos, de las marcas HONOR, FACENCO, AKT Motos, TCL Y MABE, y estará vigente del 13 de mayo al 12 de julio 2024, en todas sus tiendas, a nivel nacional.

Mecánica de la promoción:

Al realizar su compra, al contado o al crédito, en tiendas La Curacao, de cualquier producto, de las marcas Honor, Facenco, AKT Motos, TCL y Mabe, se tienen que registrar por medio de un QR que encontrarán en las tiendas y materiales POP de la promoción, ingresando sus datos de factura, se asignará un código y ¡listo! estará participando por un viaje a Berlín y otro a Miami, a los partidos de las finales de fútbol más emocionantes del mundo, todo pagado, además de muchos premios de las marcas patrocinadoras. (Las compras online participan automáticamente)

Los viajes incluyen:

- Boleto aéreo: Guatemala – Berlín/Miami– Guatemala (para 2 personas a cada país)
- Hospedaje
- Entrada al Partido GRAN FINAL MIAMI /GRAN FINAL BERLÍN 2024
- Traslado Apto – Hotel – Apto
- Traslado Hotel – Estadio– Hotel



“Tenemos lo más novedoso para decorar, renovar y amueblar su hogar, visítenos y descubra todas las opciones que ofrecemos, siempre las mejores marcas, garantía, crédito y servicio a domicilio. Además de participar en la promoción EXPERIENCIAS LA CURACAO y viajar a Berlín y a Miami, todo pagado, con el apoyo de las prestigiosas marcas Honor, Facenco, AKT Motos, TCL y Mabe, a disfrutar “en vivo” los partidos finales de las selecciones más importantes del mundo” indicó Marco Galván, Gerente Comercial- La Curacao.