

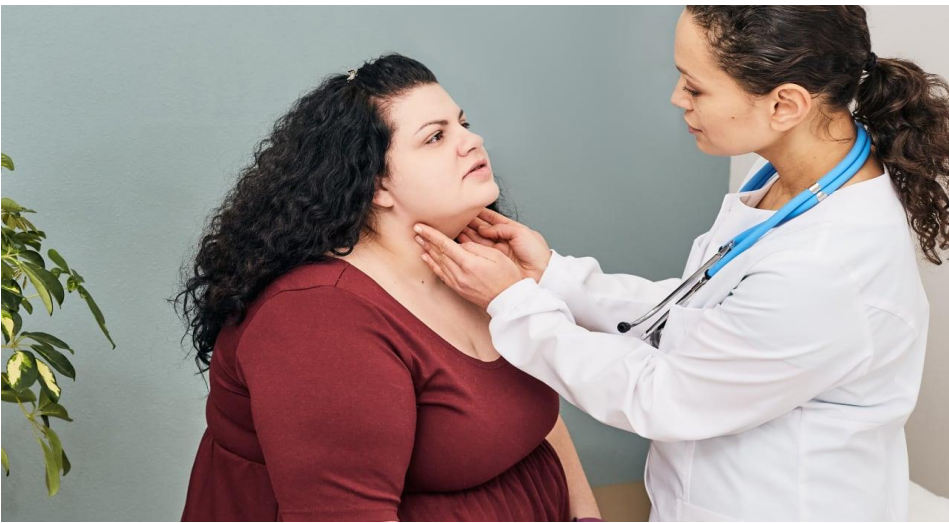
FELIZ

Día de la Madre



**AUTOMAQ  
revolucionaria el  
mercado automotriz  
con el nuevo FOTON  
TUNLAND V9  
HÍBRIDO**

**Nuez de Brasil la  
semilla que te  
ayuda si padeces de  
la Tiroides**





# 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.

# AUTOMAQ revoluciona el mercado automotriz con el nuevo FOTON TUNLAND V9 HÍBRIDO



Automaq, empresa guatemalteca líder en el área automotriz, anuncia la introducción al mercado del nuevo Foton Tunland V9 Híbrido. Destacándose como un pickup con todo propósito que integra tecnología de última generación con un diseño robusto y eficiencia energética.

Este modelo se posiciona como el único pickup de su clase que cuenta con un sistema híbrido de 48V, tracción 4X4 y capaz de adaptarse tanto al uso urbano como a los terrenos exigentes. Diseñado para un público amplio, permite confort en un vehículo tanto para trabajo como recreación.

### Tecnología que se adapta a las necesidades del usuario

La Tunland V9 Híbrida cuenta con un motor turbodiésel AUCAn 4F20, con diseño ligero que alcanza los 161 caballos de fuerza y 500 Nm de torque. Que, gracias al sistema híbrido que posee, permite optimizar la eficiencia del combustible y reducir las emisiones. Además, por su caja ZF de 8 velocidades, permite al conductor realizar cambios suaves en 0.2 segundos, equilibrando comodidad y velocidad.

### Innovación y compromiso con el medio ambiente

Buscando acoplarse a las necesidades y condiciones del mercado local, la Foton Tunland V9 Híbrida desafía la topografía variada de Guatemala, que está repleta de montañas, áreas rurales y caminos irregulares con:

- Tracción 4x4: que permite enfrentar terrenos difíciles y condiciones climáticas adversas.
- Suspensión trasera Multilink: que ofrece mayor confort y estabilidad en caminos irregulares.
- Despeje al suelo de 240 mm: facilitando la conducción en caminos sin pavimentar y obstáculos comunes en zonas rurales.

A pesar de seguir utilizando un motor turbodiésel, su tecnología híbrida ayuda a reducir el consumo de combustible y realiza más kilómetros por litro de diésel. Contribuyendo a disminuir la huella de carbono del vehículo. Asimismo, la tecnología avanzada se diseñó para optimizar recursos y reducir sus emisiones a lo largo de su ciclo de vida.

La Foton Tunland V9 Híbrido ya está disponible en Guatemala en las distintas sedes de Automaq, ubicadas en Calzada Roosevelt, Zona 9 y Las Américas; y en las de Autonet, ubicadas en Carretera a El Salvador, Chimaltenango, Xela, Escuintla y Petén o en la página web: [www.foton.gt](http://www.foton.gt)

Este pickup se posiciona como el modelo más avanzado y premium dentro de la línea de pickups de Automaq, destacándose por sus características



## Buscar y comprar con Inteligencia Artificial: Visa revela nueva era de comercio



La Inteligencia Artificial (IA) está transformando la forma en que compramos y pagamos. Visa está trayendo el poder de su red y su experiencia de décadas para brindar confianza y seguridad al comercio impulsado por IA. Presentando hoy en el Visa Global Product Drop, Visa Intelligent Commerce permite a la IA encontrar y comprar. Se trata de una iniciativa innovadora que abre la red de pagos de Visa a los desarrolladores e ingenieros que están construyendo los agentes fundamentales de IA que están transformando el comercio.

### Creando un futuro confiable para el comercio con IA

Millones de personas pronto dependerán de la IA para encontrar el suéter perfecto, buscar un nuevo destino de vacaciones o completar la lista de compras. Visa eliminará la fricción del pago, haciendo posible realizar transacciones en un mundo impulsado por la IA de forma segura y confiable.

Empoderando a consumidores, comercios y desarrolladores Visa ayudará a transformar el comercio con IA – hoy un concepto futurista y relativamente desconocido – en una experiencia sin fricciones, segura y personalizada tanto para comercios como consumidores.

Visa Intelligent Commerce incorpora un conjunto de APIs integradas y un programa de socios comerciales a las plataformas de IA, permitiendo a los desarrolladores implementar las capacidades de comercio con IA de Visa de forma segura y a escala.

Visa Intelligent Commerce ofrece:

- Tarjetas compatibles con IA. Reemplaza los datos de la tarjeta con credenciales digitales tokenizadas, lo que mejora la seguridad de los consumidores y simplifica los procesos de pago para los desarrolladores. A su vez, confirma que el agente elegido por el consumidor esté autorizado para actuar en su nombre. Esto incorpora la verificación de identidad al comercio con IA. Solo el consumidor puede indicar al agente qué hacer y cuándo activar una credencial de pago.
- Personalización impulsada por IA. El consumidor tiene el control. Comparte información básica sobre gastos y compras de Visa con el consentimiento del consumidor para mejorar el rendimiento del agente y personalizar las recomendaciones de compra.
- Pagos con IA sencillos y seguros. Permite a los consumidores establecer fácilmente límites y condiciones de gasto, proporcionando directrices claras para las transacciones del agente. Además, comparte señales comerciales en tiempo real

Las tecnologías de pago de Visa, incluyendo las API de tokenización y autenticación, ayudarán a habilitar transacciones que sean seguras y sin fricciones, brindando confianza a los consumidores que utilizan la IA para realizar compras. Visa cuenta con décadas de experiencia en la gestión de fraude, junto con una sólida plataforma de datos, y utiliza esta experiencia para impulsar el programa Visa Intelligent Commerce.

## Nuez de Brasil la semilla que te ayuda si padeces de la Tiroides



En la búsqueda constante de alternativas naturales para mejorar la salud, hay un fruto seco que ha destacado por su capacidad para apoyar la función tiroidea y promover un aspecto juvenil, es conocido como la nuez de Brasil o castaña de Brasil un fruto seco nativo de la región amazónica que ha ganado popularidad por sus beneficios únicos.

La tiroides es una glándula en forma de mariposa ubicada en el cuello que produce hormonas clave para regular el metabolismo, el crecimiento y la función de los órganos.

Los trastornos tiroideos, como el hipotiroidismo o el hipertiroidismo, pueden tener un impacto significativo en la salud general, afectando el peso corporal, la energía, la piel y más.

La nuez de Brasil es excepcionalmente rica en selenio, un mineral esencial que desempeña un papel crucial en la función tiroidea. El selenio es un componente esencial de las enzimas que ayudan a regular la producción de hormonas tiroideas y a proteger la glándula tiroides de los radicales libres.

Consumir nueces de Brasil regularmente puede ayudar a mantener niveles adecuados de selenio en el cuerpo, apoyando así la salud de la tiroides.

la nuez de Brasil es una potencia antioxidante. Contiene altos niveles de selenio, vitamina E y otros antioxidantes que ayudan a combatir el estrés oxidativo y proteger las células del daño causado por los radicales libres.

Añadir nueces de Brasil a tu dieta es una forma sencilla de aprovechar sus beneficios. Se pueden consumir crudas como un refrigerio saludable o se pueden incorporar en ensaladas, yogures, batidos o postres. Sin embargo, es esencial tener en cuenta que el selenio es necesario en cantidades moderadas.

La nuez de Brasil es mucho más que un simple fruto seco. Con su abundancia de selenio y propiedades antioxidantes, puede ser un aliado poderoso para la salud de la tiroides y la juventud de la piel.



## AIWA y Bodegangas se unen para llevar calidad y tecnología a más hogares guatemaltecos



Con más de 70 años de historia, AIWA, marca japonesa reconocida por su calidad, durabilidad e innovación tecnológica, anuncia que a partir de este mes su amplio portafolio de productos estará disponible en las tiendas Bodegangas en todo el país.

Este anuncio se hizo oficial durante un evento especial con medios de comunicación e invitados especiales, que se llevó a cabo en la sede de Bodegangas en Villanueva, donde voceros de ambas marcas compartieron los detalles de esta alianza estratégica.

La incorporación de AIWA a la cadena Bodegangas marca un paso importante para acercar aún más la tecnología confiable y funcional de la marca a las familias guatemaltecas. Dentro del portafolio que estará disponible se incluyen desde televisores con tecnología Google TV y sistemas de sonido de alta potencia, hasta electrodomésticos innovadores como freidoras digitales, aspiradoras robot, aires acondicionados invertir y refrigeradoras con tecnología spot off y mucho más.

*“Guatemala es un país clave en nuestra estrategia de expansión en Centroamérica. Esta alianza con Bodegangas nos permite fortalecer nuestra presencia local y brindar a más hogares acceso a productos de alta calidad, respaldados por décadas de experiencia e innovación”, afirmó Marvin García, Country Manager para Guatemala y El Salvador en AIWA Latinoamérica.*

Por su parte, el representante de Bodegangas Herberg Peña destacó que esta nueva incorporación al portafolio de la cadena “responde al compromiso de ofrecer a nuestros clientes marcas confiables, con excelente relación calidad-precio, y una propuesta que se adapta a sus necesidades cotidianas.”

La presencia de AIWA en Bodegangas se enmarca en su nueva campaña institucional “Si es AIWA, es calidad”, que busca reforzar el posicionamiento de la marca como una solución confiable para el hogar guatemalteco moderno.

## Las 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