

VIVE • FRESCO

ENERO DEL 2025

by: *FreshMarket* 

LEER Y CRECER

GREEN HEALTH

DELICIAS SALUDABLES

TENDENCIAS FITNESS

NUEVO AÑO. MISMA FRESCURA

TENDENCIAS FITNESS

Colgate

NUESTRA TECNOLOGÍA DE **BLANQUEAMIENTO** **MÁS PODEROSA***



*En pasta dental
CONSULTA REGULARMENTE A TU ODONTÓLOGO

VIVE • FRESCO

ENERO 2025

FreshMarket

03

INNER WEALTH
LEER Y CRECER

06

DE TEMPORADA
GREEN HEALTH

10

RECETA
DELICIAS
SALUDABLES

12

MANTENTE
FRESCO
TENDENCIAS
FITNESS

15

FRESH MARKET
CERCA DE TI
NUEVO AÑO, MISMA
FRESCURA



LA GRAN
COCINA MEXICANA **SABE**



100% VEGANO



70% NOPAL



LEER &
CRECER



INNER WEALTH LEER Y CRECER

Nuevo año, nuevos retos. Si la decisión de tomarte en serio tu salud emocional ya está tomada y necesitas refuerzos para ayudarte a construir una versión mejorada y más sana de ti mismo, nosotros te apoyamos. Algunas respuestas para las incógnitas de la vida están ocultas entre las páginas de algunos libros escritos con la única finalidad de ser auxiliares en tu camino hacia el crecimiento personal que deseas. *¿No sabes por dónde empezar?*

ENLISTAMOS ESTOS EXCELENTES TÍTULOS QUE PODRÍAN SERTE DE VITAL AYUDA.

HÁBITOS ATÓMICOS

- James Clear

Esta excelente obra se ha convertido en la biblia de quienes buscan **cambiar el enfoque y mejorar su vida** con pequeñas acciones cotidianas que te acercan al éxito en todos los sentidos.



COME, MUÉVETE Y DUERME

- Tom Rath

Cada uno de los treinta capítulos de este libro nos ayuda a **sobrevivir al estilo de vida moderno** que nos drena emocional, física y mentalmente, mediante la implementación de sencillas actividades saludables.



LO QUE LA COMIDA LE HACE A TU CEREBRO

- Uma Naidoo

La frase **“eres lo que comes”** toma sentido y relevancia con la recopilación de datos nutrimentales que revelan los efectos positivos de los alimentos y su correcta utilización en el combate a las enfermedades.



HABLEMOS SOBRE EL AMOR

- Natasha Lunn

No hay manera de sobrevivir en el mundo sin interacciones humanas. Esta obra **plantea el significado del amor** en todos los escenarios y deshebra las palabras que giran en torno a este sentimiento. Muy recomendable.

GRIT

- Angela Duckworth

Este manual sobre la determinación **plantea la perseverancia como una actitud de vida**. Y nos hace ver la pasión como el combustible de todos aquellos que lograron alcanzar el éxito.

ESTABLECER LA LECTURA COMO UN HÁBITO COTIDIANO PUEDE SER EL PRIMER PASO HACIA LAS METAS QUE DESEAS ALCANZAR.

¡EMPIEZA HOY!



3 VECES
+ PROTECCIÓN

MÁXIMA PROTECCIÓN



GREEN HEALTH

La temporada de darle gusto al cuerpo con las delicias culinarias que se preparan para las reuniones familiares aún no termina. Sin embargo, el cuidado de la salud es un tema que no tiene pausa, por lo que ingerir alimentos que nos ayuden a mantener nuestro organismo en excelente estado no sólo es importante sino también necesario. El invierno continúa y la buena noticia es que la estación es óptima para la cosecha de deliciosos vegetales verdes que favorecen la salud y que por supuesto puedes encontrar en **FRESH MARKET**.



ESPÁRRAGOS

Son una excelente guarnición rica en antioxidantes que ayudan a combatir los radicales libres. Aportan minerales como potasio, fósforo, magnesio y yodo y son bajos en hidratos de carbono y sodio, por lo que son ideales para diabéticos.

CHICHAROS

Son una excelente fuente de proteína vegetal, que promueve el crecimiento de niños y jóvenes y ayuda a mantener la masa muscular. Favorecen considerablemente la salud digestiva por su alto contenido en fibra y son altos en Vitamina K, que ayuda en la coagulación de la sangre.



ESPINACAS

Son un superalimento con muchísimos nutrientes y muy pocas calorías. Es considerado un alimento saciante y su cantidad de agua favorece su rápida digestión. Contienen luteína que es necesaria para la salud ocular y pueden ser consumidas crudas o cocidas.

En ningún otro lugar (fuera de la naturaleza) encontrarás legumbres y vegetales tan frescos como en **FRESH MARKET**, por lo que la conservación de sus nutrientes está garantizada por nuestro compromiso de frescura.

LALA
100

+ PROTEÍNA
SIN LACTOSA



ALIMENTATE SANAMENTE



*¡Dale **sabor** a tu navidad
con toda nuestra **variedad**!*

EMPIEZA SANAMENTE

DELICIAS SALUDABLES

Lo saludable no está peleado con lo delicioso y para muestra las recomendaciones culinarias que nos dimos a la tarea de buscar para que tu deseo de alimentarte sanamente y sin sufrir por el sabor, sea una realidad. Lo primero que debes hacer es ir a Fresh Market ya que sólo ahí encontrarás la calidad y frescura en los alimentos necesarios para estas recetas.

¿LISTO PARA SABOREAR?

RECETA DELICIAS SALUDABLES

ENSALADA DE SALMÓN & AGUACATE

INGREDIENTES

- 200 gramos de salmón ahumado.
- 2 aguacates maduros.
- 1 pepino.
- 100 gramos de tomates cherry.
- 1 cebolla morada pequeña.
- Hojas de arúgula.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal y pimienta.
- Jugo de limón.
- Semillas de sésamo (opcional).

PREPARACIÓN

- 1 Corta los aguacates en cubos pequeños y rocíalos con limón para que no se oxiden.
- 2 Corta el salmón en tiras finas.
- 3 Pela el pepino y corta en rodajas finas.
- 4 Parte los tomates cherry a la mitad.

PREPARACIÓN

- 5 Corta la cebolla morada en juliana fina.
- 6 En un bowl grande, mezcla todos los ingredientes y añade las hojas de arúgula troceadas.
- 7 Rocía aceite de oliva y agrega sal y pimienta.
- 8 Opcionalmente puedes decorar con semillas de sésamo.

¡A DISFRUTAR!

ENSALADA CAPRESE

INGREDIENTES

- 2 tomates saladette.
- 200 gramos de Mozzarella fresca.
- 20 Hojas de albahaca, grandes.
- Aceite de oliva, extra virgen.
- Sal y pimienta negra.

PREPARACIÓN

- 1 Cortamos los tomates en rodajas, ni muy finas ni muy gruesas y escurrimos el exceso de agua.
- 2 Cortamos el queso en rodajas similares a las del tomate. Reservamos.

- 3 Aparte, picamos albahaca fresca y la mezclamos con aceite de oliva, sal y pimienta, formando una mezcla parecida al pesto.

- 4 En un plato plano, acomodamos los ingredientes intercalando una rodaja de tomate, una hoja de albahaca y una

rodaja de mozzarella y así sucesivamente.

- 5 Agregamos la mezcla que preparamos anteriormente y rectificamos sal y pimienta de ser necesario.

Esta ensalada puede disfrutarse sola o acompañada de un corte de carne.

RECETA DELICIAS SALUDABLES



Atu lado
cuando disfrutas
convertirte en chef.

Siempre
atulado

Descubre
más recetas:



Conoce toda la línea de productos que Dolores Premium® tiene para ti.

ALIMÉNTATE CON PROTEÍNA



**EL COMPLEMENTO IDEAL
DE TUS COMIDAS**



GRILL
SELECTION
StKärne

TODO ES MEJOR
A LA PARILLA



TENDENCIAS FITNESS



ENERO DE 2025

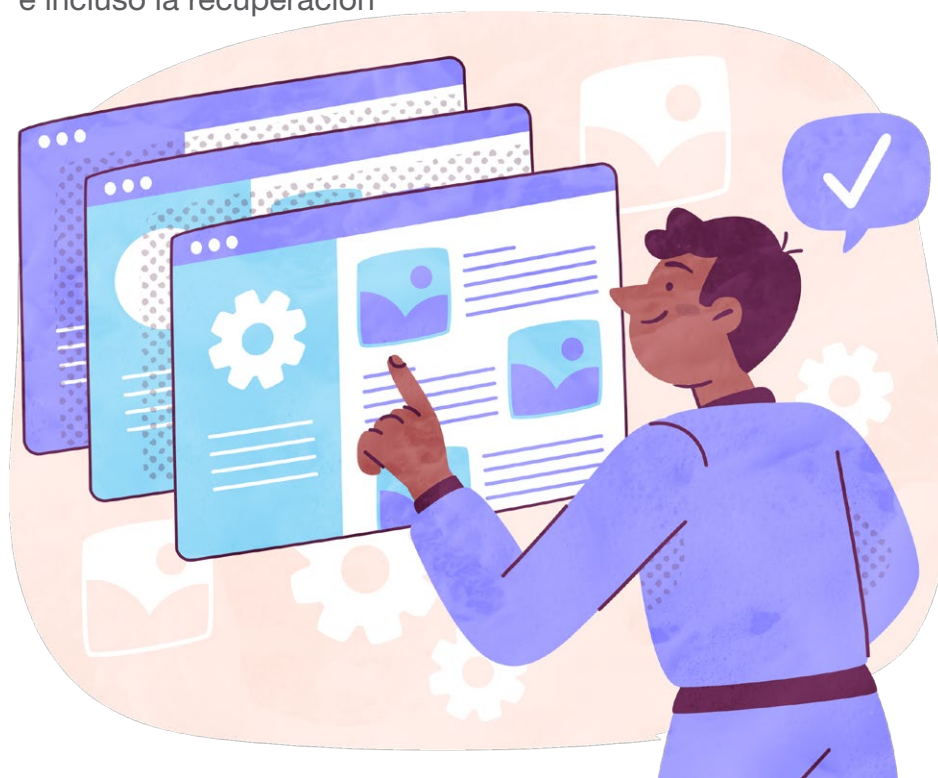
FreshMarket

15

El Colegio Americano de Medicina Deportiva presenta cada año su lista de tendencias globales en el mundo del fitness y como este año venimos con todo, y por recomendaciones de salud no paramos, te las presentamos para que te mantengas siempre **FRESCO**.

LO DE HOY ES LA TECNOLOGÍA PORTÁTIL.

Los relojes inteligentes y las pulseras de actividad que monitorean los pasos, las calorías y la frecuencia cardiaca, llegaron para quedarse. Especialistas en medicina deportiva indican que contar con estos dispositivos será vital para el control de la hidratación, la oxigenación sanguínea e incluso la recuperación



muscular. Esto facilitará en el futuro los diagnósticos de salud aportando datos reales recopilados por los usuarios en su vida cotidiana. La ropa deportiva equipada con sensores ya no es exclusiva de los deportistas.

De la misma manera...

LAS APLICACIONES INTELIGENTES

son la herramienta vital para quienes basándose en su estilo de vida y necesidades motrices requieren rutinas especializadas para ejercitarse. No todas las aplicaciones son iguales, sin embargo las que permiten generar un registro de datos biométricos y llevar un control de actividades son las adecuadas para empezar un programa de entrenamiento personal sin necesidad de salir de casa.



EL HIIT (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING),

o “entrenamiento a intervalos de alta intensidad”, dominará las rutinas de entrenamiento funcional en el 2025. Cada vez más personas apuntan a esta alternativa por su efectividad y resultados. En este programa de ejercicios aeróbicos se alternan periodos de ejercicios de alta intensidad seguidos de recesos de descanso cortos para mantener la frecuencia cardiaca elevada alta y no interrumpir la quema calórica durante el entrenamiento.

¿Estás listo para llevarte al siguiente nivel? Aliméntate sanamente, ponte en acción y...

¡MANTENTE FRESCO!

IDEAL PARA **COCINAR**



IDEAL PARA **ADEREZAR**



HAZLO A TU MODO CON

Oli De Nutrioli

COMIENZA
TU DÍA
CON
CEREAL
FITNESS



COME BIEN



✓ HECHO CON
GRANOS ENTEROS



COME BIEN

NUEVO AÑO MISMA FRESCURA



Las hojas del calendario son nuevas y las oportunidades para hacer bien las cosas están frente a nosotros. Iniciamos un nuevo año en el que la innovación será clave para ofrecerte el servicio de excelencia que, desde el inicio de nuestras operaciones, te hemos brindado.

Con optimismo, determinación y con la confianza de un trabajo hecho con pasión, te garantizamos que cada una de las visitas que nos hagas durante el 2025, serán una experiencia única, en la que la fresca será protagonista



de tu nuestros momentos compartidos.

Este año no solo refrendamos nuestros compromisos y afianzamos nuestras promesas, nos trazaremos nuevos objetivos que con perseverancia y enfoque alcanzaremos siempre con un espíritu positivo, nunca perdiendo de vista que lo más importante,

ERES TU.

Nuestras puertas están abiertas y para tu seguridad, nuestros pasillos y anaqueles en cada departamento siempre están llenos y bien surtidos



solo con lo mejor, así que haz tus compras con la tranquilidad de saber que estás en el lugar donde todo es **FRESCO**.

¡BIENVENIDO 2025!

¡BIENVENIDO A FRESH MARKET!





SIEMPRE AL DENTE

COME BIEN