

VIVE • FRESCO

JULIO DEL 2024

by: *FreshMarket*



HORMONAS DE LA FELICIDAD

CHULETAS DE MIEL A LA MOSTAZA

ENSALADAS Y LECHUGAS

¡CONOCE NUESTROS DEPARTAMENTOS!

LUJO SILENCIOSO

COFFE LOVERS

**VIVE
UN VERANO**

MUY FRESH

SABOR QUE VA AL 100 CONTIGO



COME BIEN

VIVE • FRESCO



JULIO 2024

03

INNER WEALTH
HORMONAS DE LA FELICIDAD

06

NUTRICIÓN
ENSALADAS Y LECHUGAS

10

RECETAS
CHULETAS A LA MOSTAZA MIEL

12

REUNIONES FRESCAS
COFFE LOVERS

15

HOGAR
LUJO SILENCIOSO

19

FRESH MARKET CERCA DE TI
¡CONOCE NUESTROS DEPARTAMENTOS!





SIEMPRE AL DENTE

COME BIEN

HORMONAS. DE LA



IINER WEALTH HORMONAS DE LA FELICIDAD

El cuerpo humano se compone de diversos sistemas que se encargan de las actividades vitales que lo hacen funcionar y que nos mantienen con vida. Uno de esos sistemas es el **endocrino**, que produce las hormonas que controlan las funciones importantes como el desarrollo, el crecimiento, el metabolismo y la reproducción.

Las glándulas que producen los diversos tipos de hormonas que actúan en el cuerpo se distribuyen en todo el organismo, sin embargo, el cerebro es el lugar en el que se crean las sustancias capaces de interferir de manera positiva en el estado anímico de las personas y son conocidas como “hormonas de la felicidad”. Las cuatro hormonas asociadas con la sensación de bienestar son: **serotonina** (bienestar, relajación, autoestima), **dopamina** (placer, satisfacción), **oxitocina** (hormona del amor) y **endorfinas** (analgésica).

Por razones fisiológicas o de enfermedades neurodegenerativas o trastornos psicológicos, algunas personas son incapaces de generar estas hormonas por sí solas, lo que las hace permanecer en un estado de desánimo constante, que muchas veces se confunde con depresión.

Esa incapacidad de sentir dicha, regocijo o alegría que tal vez estés experimentando, pudiera deberse a la falta de producción de hormonas de la felicidad. La buena noticia es que es posible crearlas con actividades cotidianas y simples con las que sentirse bien es más sencillo de lo que imaginas.

¿CÓMO ACTIVAR LAS HORMONAS DE LA FELICIDAD?

Serotonina: Disfruta la naturaleza. Agradece todos los días. Practica la bondad.

Dopamina: Duerme 8 horas diarias. Celebra logros diarios. Ejercítate diariamente.

Oxitocina: Medita. Abraza a alguien. Se generoso con alguien.

Endorfinas: Baila y canta. Ríe con alguien. Practica un hobby.

Ahora ya sabes que hay medidas que puedes tomar en caso de sentir que la felicidad no llega por sí sola a tu vida.

¡Ponlo en práctica!



REDUCE 10 AÑOS DE MANCHAS*

A PARTIR DE 4 SEMANAS**



ANTES DESPUÉS

*Manchas ocasionadas por el sol y cambios hormonales. Basado en estudio de percepción y eficacia **Resultados visibles: Disminución de intensidad de las manchas siguiendo instrucciones de uso. Serum No.1 a nivel Mundial, fuente: Nielsen IQ, Market Track, Face Care Anti Spot Serum market (client defined category) analysis in 36 countries (client defined), Value Sales in EUR, Volume Sales in Pack, May 2021 - April 2022.



ENSALADAS & LECHUGAS

Eres amante de las ensaladas, pero a la comerlas no sueles distinguir muy bien entre ellas y te interesa conocerlas y saber sus características, propiedades y nutrientes, lee con atención y elige la que vaya a de acuerdo a tus intereses nutricionales y cuyo sabor sea tu favorito.



LECHUGA ROMANA.

Es la más popular y conocida. Es fácil de identificar y está presente en la mayoría de las ensaladas en los restaurantes. Tiene un tallo fuerte y sus hojas son largas. Es muy baja en calorías y alta en potasio y ácido fólico. Su consumo favorece la protección de la mucosa gástrica.

KALE

También conocida como col rizada, es un vegetal de color verde oscuro y tiene un sabor característico que lo convierte en el favorito de muchos. Es originaria de Alemania y su alto contenido de calcio se absorbe, según expertos, mejor que en la leche. Tiene un alto contenido de hierro y ayuda a fortalecer el sistema inmune, al mismo tiempo que produce glóbulos rojos y previene la anemia.



LECHUGA MORADA

Su composición es 95% de agua, por lo que su consumo es ideal si se busca equilibrar la alimentación. Aunque su sabor es un poco amargo, va perfecto con ensaladas dulces. Contiene flavonoides, antioxidantes que promueven la reducción de colesterol.



ARAGÚLA

Aunque no es una lechuga, es una hortaliza que ha ganado gran popularidad en el mundo culinario por su sabor y el gran contenido de fibra que aporta a la dieta. Es una verdura de hojas alargadas que se utiliza ampliamente en la cocina italiana y su consumo se ha relacionado con la disminución de estragos neuronales en personas con Alzheimer.



FRESH MARKET lleva en el nombre la frescura y los vegetales y alimentos de mayor calidad están disponibles para ti en todos nuestros departamentos. **¡VISÍTANOS HOY!**



**Yo no me
complico**



Más como tú, *Mazatún*

**HIDRATACIÓN
ESENCIAL**



**0 CALORÍAS
AZÚCAR
SIN CONSERVADORES**

CHULETAS

A LA

Mostaza miel



Tu sección de recetas favorita está de regreso con un platillo con el que podrás deleitar a todos y cuya preparación es sencilla y rápida. **¡Toma nota!**

INGREDIENTES

- 4 Chuletas de cerdo.
- 3 cucharadas de aceite.
- 3 cucharadas de miel.
- 3 cucharadas de mostaza.
- 1 cucharada de maicena.
- 1 cucharada de mantequilla.
- ¼ de taza de jugo de naranja.
- Sal y pimienta.

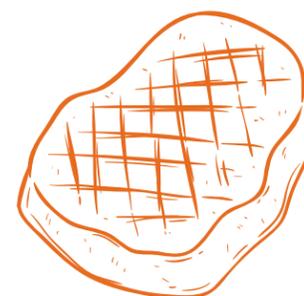
PREPARACIÓN

- 1 Calienta una sartén, agrega el aceite y sella las chuletas por cinco minutos de cada lado. Cuando estén selladas agrega media taza de agua y tapa la sartén, cocinando por diez minutos a fuego medio.
- 2 En otra sartén, agregamos la mantequilla, la mostaza, la miel, el jugo de naranja, la maicena y salpimentamos. Revolvemos bien, y cuando la mezcla esté

perfectamente integrada, agregamos las chuletas y cocinamos a fuego bajo por diez minutos, para reducir lo más posible.

- 3 Podemos servir con puré de papas y ensalada fresca y tenemos un platillo delicioso.

La carne de cerdo es sumamente saludable y nuestro departamento de Carnes y Aves en FRESH MARKET cuenta con la más selecta variedad para los paladares más exigentes.



COFFEE LOVERS

La temporada de verano dio inicio el 20 de junio y se extenderá hasta el 22 de septiembre de este año. El calor no es precisamente una caricia y refrescarse es indispensable para no morir sofocados y derretidos. Si tienes planeado reunirte con amigos o familia en estos días y quieres alternativas frescas para bebidas frías para tus reuniones, el cafecito helado puede ser la opción más deliciosa para refrescarte y aquí te presentamos tres opciones exquisitas.

ICED PEANUT BUTTER LATTE

1 porción

Para elaborarlo necesitas: café, ½ taza de leche, una cucharada de crema de cacahuate, canela en polvo y hielo.

Prepara el café negro y agrégalo a la licuadora con la leche, la crema de cacahuate, la canela y el hielo. Mezcla bien, sirve en un vaso y disfruta.

DALGONA COFFEE

4 porciones

Para preparar esta refrescante bebida necesitaras: ocho cucharadas de café soluble, ocho cucharadas de azúcar, ocho cucharadas de agua caliente, leche de avena o almendras y hielo.

En una batidora incorpora el café, el azúcar y el agua caliente y lo mezclamos por un minuto hasta espesar y obtener crema de café.

Llena los vasos con hielo, agrega la leche vegetal, corona con la crema de café y listo. ¡Disfrútalo!



CARIBBEAN COFFEE

Si quieres subir el nivel de tu reunión y agregar un poco de alcohol a tus bebidas con café, esta te encantará.

Necesitas: una taza de café negro, una bola de helado de vainilla, ron al gusto y cubos de hielo.

Una vez preparada la taza de café debes dejarla enfriar, la viertes en la licuadora, agregas el helado y el ron. Licúas hasta obtener una consistencia cremosa y sirve en vasos con abundante hielo.

SKAKERATO COFFEE

Le daremos un twist a tu espresso con esta preparación. En una coctelera agrega hielo, un espresso o espresso cortado, azúcar al gusto, cierra la coctelera y agita por 15 segundos. Sirve en una copa coctelera y siente la frescura.

Si eres coffee lover y quieres preparar alguna de estas bebidas con café de altura, con calidad y los granos más selectos, en **FRESH MARKET** tenemos lo que necesitas. ¡**COMPRÉBALO!**



TODO SUENA BIEN CON PAN TOSTADO



COME BIEN

LUJO SILENCIOSO

En temas de decoración, las reglas cambian de acuerdo a la personalidad y los gustos de quien busca embellecer los espacios. Y aunque no hay un parámetro mundial

establecido respecto a lo que se considera elegante y lo que se sale del buen gusto, hay una tendencia que siguen las personas que buscan un toque de sofisticación que denote riqueza sin rayar en lo ostentoso: **el lujo silencioso.**

HOGAR LUJO SILENCIOSO



LU-



En la actualidad, el lujo silencioso en decoración se trata de causar sensaciones de bienestar que provengan de la riqueza sin que se abrumen los sentidos. Esta corriente que se ha convertido en un estilo de vida que va íntimamente ligada con otro estilo que simplifica la belleza y la sencillez en una sola dirección: **el minimalismo.**

Una habitación con un techo de doble altura, por ejemplo, es un claro ejemplo del lujo silencioso en arquitectura. Si agregamos algún mueble fabricado con una madera

JO



fina, y al pie de un ventanal inmenso se coloca un sofá de terciopelo blanco, tendremos una habitación tan simple como refinada.

Si buscas apostar por la elegancia y la sofisticación en espacios funcionales y confortables, **el lujo silencioso es para ti.**

El **lujo silencioso** es la tendencia que rechaza la ostentación y la saturación de elementos decorativos o visuales en los espacios para enfocarse en la calidad y la elegancia.

Si bien es cierto que esta línea de discreción inició en el ámbito de la moda, se coló pronto en los terrenos de la arquitectura y el interiorismo, al replicar con éxito la simpleza de lo visual con elementos y materiales de alta gama y cuya calidad le aportaran riqueza a los espacios.



NUEVO AXE
FINE FRAGRANCE COLLECTION



HUELE DE LUJO
COMO UN PERFUME

Dove



Único con aceite de caléndula, ¼ de crema humectante y vitamina E.



¡CONOCE NUESTROS DEPARTAMENTOS!



Si ya has visitado Fresh Market, has sido testigo presencial de la calidad y la frescura de nuestros productos y la excelencia en nuestro servicio. Si aún no nos conoces ¿qué esperas? **¡Conoce nuestros departamentos!**

ABARROTES
Todo para una despensa completa con productos de altísima calidad.

ACEITES ORGÁNICOS
Aceites de la más alta calidad, extraídos con recetas artesanales por nuestros maestros sibaritas.

BEBIDAS Y JUGOS

La más diversa selección de bebidas. Jugos, néctares, bebidas de sabor, bebidas energéticas, cocteles sin alcohol y mucho más.

CAFÉ MOLIDO

El delicioso placer de degustar el mejor café con granos que son cuidados desde la raíz.

CARNES Y AVES

Carnes que enamoran los paladares más exigentes. Desde Rib Eye, New York hasta pato y cordero.

CHOCOLATERÍA

Chocolates y productos artesanales libres de colorantes, saborizantes y conservadores con una calidad insuperable.

COCINA

Nuestros platillos "Con Sazón para tu corazón" te harán sentir como si estuvieras en casa.

CONGELADOS

Atendiendo los requerimientos de la vida moderna, contamos con una amplia sección de alimentos congelados.

CREMAS NATURALES

Cremas untables y orgánicas, hechas de forma tradicional y artesanal cuidando todo el proceso de elaboración.

FRUTAS Y VERDURAS

Con la frescura como nuestra marca, te ofrecemos solo productos del campo frescos que van directo del huerto a tu mesa.

FARMACIA

Contamos con productos de los mejores laboratorios de México y del mundo, así como genéricos intercambiables.

JUICE BAR

Nuestro Juice Bar se caracteriza por contar con una amplia oferta de jugos, smoothies y shakes con frutas y verduras orgánicas.

LA VINATERA

Es un espacio para los amantes del vino. Contamos con un sommelier que será tu guía al momento de elegir tu vino.

SALCHICHONERÍA Y LÁCTEOS

Desde quesos selectos, jamón serrano, chorizo español hasta encurtidos, huevos de libre pastoreo, mortadelas y mucho más.

PANADERÍA Y TORTILLERÍA

Horneamos con calidad los panes y tortillas más frescos y deliciosos. Baguettes, bolillos, teleras, pan sin gluten, pan pita, pan artesanal.

VIVE + SANO

Solo productos destinados a mantener un estilo de vida saludable con alimentos selectos. Encontraras alimentos orgánicos, sin azúcar, sin gluten, sin lactosa, productos veganos, etc.

¡FRESH MARKET tiene solo lo mejor!



CARLOTA

LA
REINA
DE LO *Natural*



Mil maneras de disfrutar con Chorizo Chata

