

VIVE • FRESCO

Septiembre de 2023

by: *Fresh*Market 

**LA GRANADA,
ROJA COMO
LA PASIÓN
POR MÉXICO**

**EMBELLECE TODO
CON FLORES**

**¡VIVA MÉXICO!
CON DON RAMÓN®**

**LIBÉRATE DE
LOS APEGOS**

**MÉXICO EN
EL MUNDO**

**VIVE EL MES PATRIO
VIVA MÉXICO**

SHAMPOO EQUILIBRANTE

BALANCE PERFECTO ENTRE
LIMPIEZA E HIDRATACIÓN



PARA PELO MIXTO

VIVE • FRESCO

SEPTIEMBRE DE 2023

06

DE TEMPORADA

La granada, roja como la pasión por México

09

INNER WEALTH

Libérate de los apegos

12

HOGAR

Embellece todo con flores

16

REUNIONES FRESCAS.

¡Viva México! Con Don Ramón®

20

SABÍAS QUÉ...

México en el mundo

FreshMarket

SEPTIEMBRE DE 2023

FreshMarket

3

¡UN SPLASH DE SABOR Y PROBIOTICOS PARA TI!




BEBIDA
VIVA

NIVEA

CELLULAR

REDUCE 10 AÑOS DE MANCHAS*



ANTES DESPUÉS

A PARTIR DE 4 SEMANAS**

*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.

CUIDA TU PIEL 173300202D0338

NIVEA

CLINICAL

MÁXIMA PROTECCIÓN**

QUE AYUDA A RECUPERAR EL TONO NATURAL DE TU PIEL

NUEVO

96h de Protección¹
+ Vitamina C*



CUIDA TU PIEL
173300202D0343

¹Protección Antitranspirante. Estudio de Eficacia, Beiersdorf AG
*Como Sodium Ascorbyl Phosphate al 95% de pureza. **Máxima protección dentro del portafolio de NIVEA

LA GRANADA

ROJA COMO LA PASIÓN POR MÉXICO



La gastronomía mexicana es tan diversa como deliciosa, y a los mexicanos nos es muy fácil identificar las temporadas y festividades con tan solo ver los ingredientes que conforman un platillo.

Apenas inicia septiembre, las mesas de miles de hogares y restaurantes mexicanos se pintan de rojo con el color de una de las frutas que llegaron a nuestro país para quedarse y formar parte de nuestra gastronomía, que, dicho sea de paso, está declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO.

La granada es una fruta derivada del árbol granado (*punica granatum*), es

originaria de Persia y el Himalaya Occidental y se cree que fue introducida a México por los españoles.

Las jugosas semillas de una pulpa color roja y el grosor de su piel que va del amarillo al escarlata, la convierten en una fruta exótica que se utiliza principalmente en la elaboración de recetas, pero también tiene utilidad en el área de la salud.



GASTRONOMÍA

El uso más popular de la granada es en un platillo originario de Puebla que ya es sinónimo de las cenas mexicanas por excelencia: los chiles en nogada.

El agua fresca de granada es refrescante y aporta mucho colorido a las cenas y reuniones, por lo que puede ser una opción a considerar si buscas darle un giro a las bebidas que consumes usualmente.



CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES

La granada es rica en potasio (es un electrolito auxiliar en la contracción de los músculos), vitamina A (importante para la visión), vitamina C (formación de colágeno y reparación de tejidos) y contiene minerales como el magnesio (regula niveles de glucosa), calcio (reduce riesgo de osteoporosis), fósforo (produce energía), cobre (en zinc fortalece el sistema inmunitario), sodio (equilibra fluidos corporales) y el hierro (ayuda al cuerpo a fabricar la hemoglobina y así transportar oxígeno a los pulmones).

En **Fresh Market** encuentras granadas frescas y jugosas que puedes preparar en recetas deliciosas o consumir como fruta y te van a encantar.

FUD
Cuida-t⁺

CUIDARTE AHORA
SABE MEJOR



¡PRUÉBALOS!

- DELICIOSO SABOR*
- REDUCIDOS EN GRASA
- CARNE 100% DE PAVO

HAZ EJERCICIO DIARIAMENTE. *COMPARADO CON VERSIÓN ANTERIOR.



LIBÉRATE DE LOS APEGOS

Todos estamos luchando batallas de las que tal vez no hablamos con nadie. Estamos en este viaje del que no recordamos el inicio y no podremos contar el final. Un día abrimos los ojos, inhalamos por primera vez y desde entonces todo ha sido sobrevivir, primero gracias a nuestros padres y luego con los esfuerzos propios de hacer por nosotros mismos lo mejor que podamos hacer. Algo que determina lo bien o mal que lo pasaremos en este viaje son los apegos.

La teoría del apego explica la dinámica de largo plazo en las relaciones interpersonales que tenemos a lo largo de nuestra vida. Los apegos que experimentamos desde nuestra infancia influyen de manera inevitable en nuestra salud emocional en la etapa adulta.

Un apego es una relación afectiva íntima, de larga duración que produce un vínculo entre dos personas y puede generar cosas positivas o negativas.

Existen cuatro tipos de apegos que están totalmente ligados a la crianza y que definen nuestro modo de relacionarnos afectivamente con el mundo.



AFECTO SEGURO

Las personas con afecto seguro tuvieron buenas crianzas y tienen buena autoestima. Sus dinámicas familiares fueron saludables y los padres además de cubrir las necesidades del niño le demostraron afecto, por lo que al ser adultos pueden expresar sus sentimientos y necesidades de manera clara. No crean relaciones de dependencia y no le tienen miedo al abandono.

AFECTO EVITATIVO

Las personas con afecto evitativo también se conoce como apego rechazante o inseguro. Por lo general fueron niños con padres distantes que no cubrieron sus necesidades básicas ni emocionales. Los niños no recibe validación en sus emociones y no tiene permitido llorar, por lo que los niños “aprenden” a estar bien sin recibir cariño y por ende no sabrá cómo expresarlo. Estas personas son sumamente desconfiadas, huyen de conflictos y le tienen miedo al compromiso. Constantemente tienen problemas en la intimidad por la incapacidad de conectar emocionalmente con las personas.



AFECTO AMBIVALENTE

El apego ambivalente o ansioso se genera por expresión de sentimientos contrapuestos. En estos casos los niños crecen con padres que a veces son buenos y a veces no. Las muestras de cariño son inconsistentes. Los padres a veces están presentes y a veces ausentes, por lo que los niños no confían en ellos y tienen una sensación constante de inseguridad. En la edad adulta son personas siempre en búsqueda de aprobación de los demás, les angustian los conflictos, generan relaciones de dependencia, les aterra el abandono y se preocupan más por sus parejas que por ellos mismos.



AFECTO DESORGANIZADO

El apego desorganizado se genera en niños que crecen en ambientes hostiles y agresivos. La relación padres – hijos se ve constantemente amenazada, están presentes la violencia, los maltratos físicos y psicológicos, por lo que el niño desde temprana edad normaliza la falta de amor y cariño. Las personas con apego desorganizado tienden a desconfiar de los demás y comúnmente se disocian para evadir su realidad. Son personas que viven los conflictos de manera muy dramática, tienen relaciones basadas en el amor-odio y se quedan en lugares donde los tratan mal por miedo al abandono.

Identificar los apegos es la mejor manera de lidiar con ellos. En el proceso de sanar hay un factor sumamente importante que no debe ignorarse: mucho de lo que te duele y que no te permite construir relaciones afectivas sanas, fue sembrado en tu mente por personas no sanas emocionalmente que no supieron amarte y NO es tu culpa. Eres suficientemente bueno, valioso, importante y especial.



TE ACOMPAÑAN
— EN CADA —
MOMENTO

EMBELLECE TODO CON FLORES



En temas de decoración, nada le da más vida a un espacio como lo hace la naturaleza. Las plantas y flores naturales tienen la facultad de enaltecer la belleza de un lugar con su propio encanto, y en ocasiones especiales y festejos, las flores toman un protagonismo por encima de otros elementos.

México tiene flores endémicas que enaltecen mundialmente a nuestra nación por lo exótico de sus formas y sus colores tan llamativos.



Las nochebuenas, el cempasúchil, las dalias, las orquídeas pelicano, la magnolia pacífica y la zapatilla de venus, son especies originarias de México que, en sus respectivas temporadas, visten de color y adornan con su belleza el lugar donde son colocadas.

Las fiestas mexicanas se caracterizan por lo llamativo de las flores con las que se decoran los espacios. No hay Navidad sin nochebuenas, no hay Día de Muertos sin flor de cempasúchil.

Ya sea que elijas dalias, rosas, claveles, tulipanes o peonias, elegir flores es la mejor manera de expresar alegría y amor.

Si vas a celebrar la Noche Mexicana y quieres darle un toque colorido a tu reunión, las flores son el elemento indicado para completar la mesa y en **Fresh Market** tenemos las más frescas y hermosas flores para cualquier ocasión especial o decoración.



La decoración es con flores naturales puede representar un poco más de trabajo que otras opciones, sin embargo, también le darán a tu hogar un toque de vida y un aroma delicioso. Puedes divertirte creando arreglos florales distintos y experimentar con floreros divertidos para darle variedad a tus espacios.

Puedes combinar y adaptar las flores a tu estilo de decoración y jugar con los contrastes de colores y texturas para crear un balance perfecto donde las flores luzcan sin generar un ambiente abrumador. Anímate a crear un espacio primaveral, encantador y con un buen aroma.



¿SEDIENTO?



DE L'EAU
DE L'AIR
LA VIE

SER COMO SOMOS
nos hace únicos

NUEVA COLECCIÓN
CRISTALINA

TEQUILA

Don Ramón[®]



EVITA EL EXCESO

WWW.ALCOHOLINFORMATE.ORG.MX

¡VIVA MÉXICO! CON DON RAMÓN®



Septiembre es el mes con el que arranca la temporada del año favorita para muchos. Después del Grito de Independencia, prácticamente es octubre, luego Día de Muertos y cuando menos pensamos, ya es Navidad.

Si ya estás pensando en la celebración que harás en la noche mexicana, a continuación sugerimos deliciosas y refrescantes bebidas (súper fáciles) con Mezcal y Tequila Don Ramón® para que te pongas alegre y grites de alegría el orgullo de ser mexicano.



PALOMA FRÍA CON MEZCAL (4 PERSONAS)

Es un *twist* a la tradicional Margarita. Es un trago refrescante y fuerte a la vez, para quienes gustan de bebidas con carácter.

INGREDIENTES

- 600 ml de mezcal Don Ramón®
- 600 ml de jugo de toronja.
- 120 ml de jugo de limón.
- 4 pizcas de salsa Tabasco.
- 4 cucharadas de miel de agave.
- 1 lima.
- Hielo.

PREPARACIÓN

1. Verter en una licuadora el mezcal, el jugo de toronja, el jugo de limón, la salsa tabasco, la miel de agave y los cubos de hielo.
2. Licua a velocidad baja y conforme se deshaga el hielo sube la potencia de la licuadora.
3. Sirve en copas grandes o vasos clásicos y decora con rodajas de lima. ¡Listo!



JALAPEÑO MARGARITA

La reinención de un clásico como la Margarita con un elemento muy mexicano como el chile, da como resultado una bebida para valientes.

INGREDIENTES

- 2 onzas de Tequila Don Ramón®
- ½ onza de Patrón Citrónge Orange.
- ½ onza de jarabe de agave.
- 1 onza de jugo de lima fresco.
- 3 rodajitas de jalapeño.
- Limón para decorar.

PREPARACIÓN

1. En una coctelera se machaca una rodajita de jalapeño con la miel de agave. Se agregan los tequilas y el jugo de lima y se agita con hielo para enfriar.
2. Sirve colado sobre hielo en un vaso bajo y decora con una rebanada de limón y una rodaja de jalapeño. ¡Disfruta!



CUIDADOSAMENTE BATIDA.
SABOR Y TEXTURA UNICA.

DALE UN TOQUE GOURMET
A TUS PLATILLOS CON PARMA



MÉXICO EN EL MUNDO

México es uno de los países favoritos por todos en el mundo y no vamos a negarlo. En la lista de países amigos de nuestra nación que celebran, a su manera, las fechas importantes para los mexicanos, se encuentran Canadá, Estados Unidos, Francia, China, Ucrania, Brasil, Catar, Polonia, Emiratos Árabes, Filipinas y Paraguay, entre muchos otros. Estas naciones han pintado en más de una ocasión los colores de la bandera mexicana en sus edificios más representativos a manera de homenaje a nuestro país.



Vancouver City Hall.



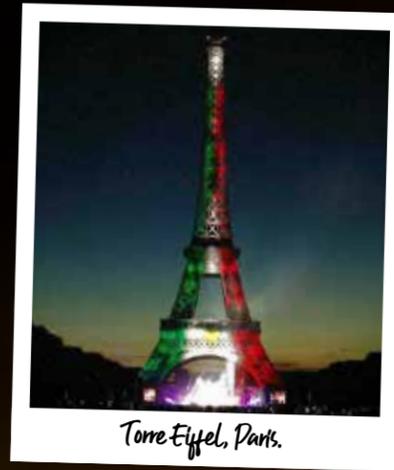
Rueda de la fortuna, Orlando, Florida.



Torre Colpatria, Colombia.



Obelisco de Buenos Aires, Argentina.



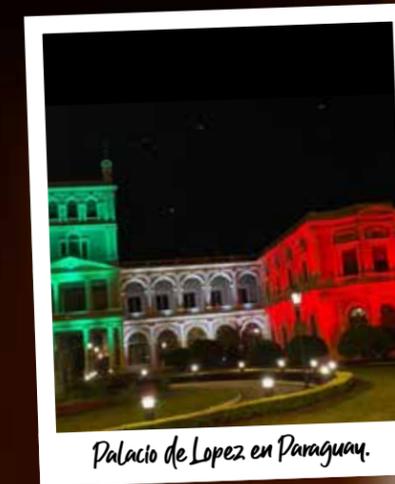
Torre Eiffel, París.



Empire State, New York.



Edificio Burj Khalifa, Dubai.



Palacio de Lopez en Paraguay.



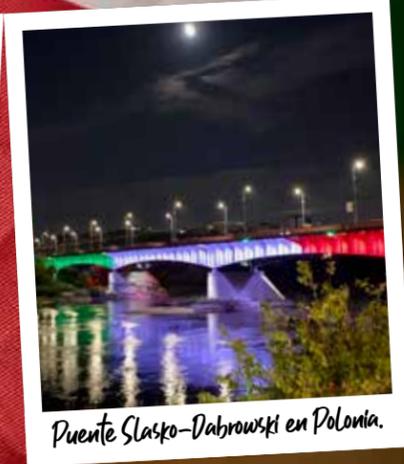
Recinto mundialista de Catar



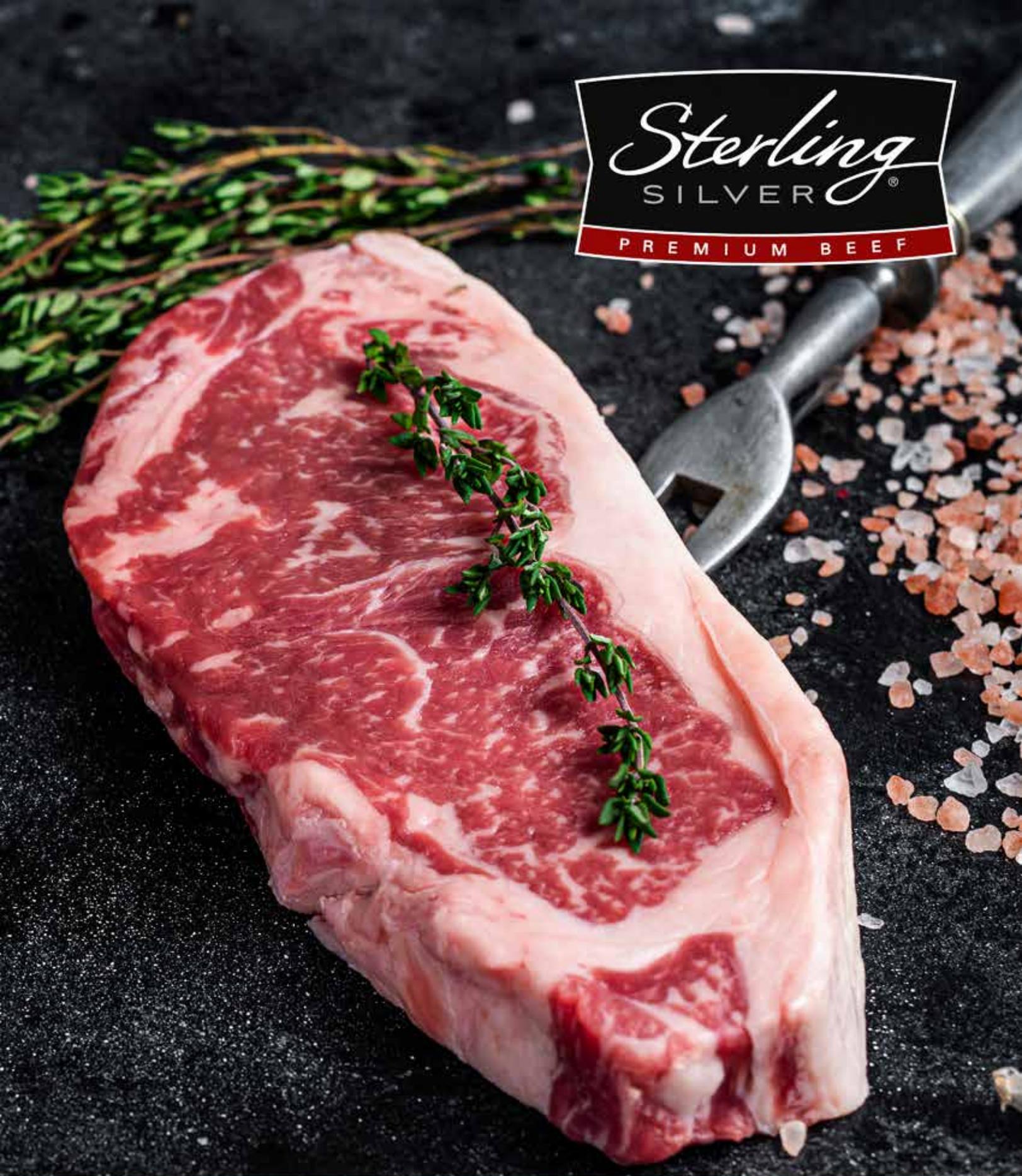
Camara de Comercio, New York.



Cataratas del Niagara, Estados Unidos.



Puente Slasko-Dabrowski en Polonia.



Sterling
SILVER®
PREMIUM BEEF

TOP SIRLOIN