



¡Un estilo de vida en balance requiere de aliados! Tenemos clases fitness gratuitas en la CDMX

- *La marca de avena Quaker® te ayuda a dar el primer paso hacia un estilo de vida activo con clases de zumba y entrenamiento funcional en CDMX. A partir del 17 de febrero, los capitalinos podrán participar en estas activaciones sabatinas que se realizarán en sucursales de Walmart Supercenter y Bodega Aurrera.*

Ciudad de México, 13 de febrero de 2024.- Comenzar el 2024 con hábitos positivos que perduren es importante, por lo que realizar el ejercicio y tener una alimentación balanceada de manera regular es fundamental. Tener un arranque de año con actividades *fitness*, acompañado de alimentos como la avena que aportan beneficios a nuestro cuerpo, es clave para lograr tu mejor versión. Con esto en mente, Quaker®, la marca experta en nutrición pondrá en marcha sesiones de actividad física en la Ciudad de México abiertas al público capitalino para que tomen clases de zumba y entrenamiento funcional que inspiren a la comunidad a emprender un estilo de vida activo.

De acuerdo con [datos](#) del INEGI, tan solo el 42.1% de la población mexicana mayor de 18 años realiza ejercicio físico en su tiempo libre. Consciente de la importancia que tiene fomentar la actividad física dentro de la población, Quaker® suma estas clases *fitness* al esfuerzo de acercar la avena a sus consumidores, como una alternativa de alimento nutritivo.

“Sabemos lo importante que es encontrar un balance entre lo físico y mental. Por ello, queremos ser fuente de inspiración y aliados para que las personas sigan adelante con sus metas, porque con Quaker® ¡claro que pueden!, este es el lema de nuestra campaña que además de motivar a los mexicanos a perseguir sus objetivos, mantiene el compromiso que desde hace años Quaker® ha hecho con fomentar el bienestar de sus consumidores, impulsándolos a superar obstáculos y adoptar hábitos que los beneficien”, dijo Daniel Díaz, director de Marketing de Quaker® México.

Al ritmo de las melodías más vibrantes, el entrenamiento funcional tendrá lugar en la sucursal de Parque Toreo de Walmart Supercenter el 17 de febrero en horario de 8:00 am y 10:00 am de manera gratuita. Esta sesión durará 40 minutos y ofrecerá intervalos de actividad aeróbica para activar todo el cuerpo, mejorar la coordinación y el sistema cardiovascular. Asimismo, las clases de zumba se llevarán a cabo en diversas sucursales de Bodega Aurrera el 24 de febrero y 3 de marzo. Con el mismo lapso de tiempo por rutina, esta actividad abierta al público tiene el propósito de fortalecer los grupos musculares y articulaciones.

Para conocer las ubicaciones exactas en donde se llevarán a cabo estas sesiones, sólo tienes que seguir la actualización de nuestro calendario Quaker® en nuestras redes sociales (IG: [@Quaker_mx](#), FB: [@Quakermx](#), y X: [@Quaker_mx](#)); registrarte y acudir a la fecha y horario que mejor te convengan.

Las sesiones serán lideradas por Haydee Hoffman y Álvaro Martínez, profesionales certificadas con más de seis años de experiencia, para sumergir a los participantes en una divertida experiencia de actividad física.

El super grano de avena es un alimento con nutrientes esenciales, necesarios para cubrir los requerimientos diarios de las personas. De hecho, una porción de 30 g de avena Quaker® por las mañanas no solo ofrece un sabor increíble, sino que también aporta 4 g de proteína, que representa el 5% de la porción diaria recomendada -tomando en consideración el peso promedio de una persona de 70kg- siendo este uno de los nutrientes más importantes en la práctica de actividad física.

Con esta acción, Quaker® reafirma a sus consumidores que ¡Claro que pueden! ayudándoles a alcanzar este futuro que se han propuesto, impulsando un estilo de vida en balance dentro de la comunidad mexicana, acercándoles oportunidades para activarse físicamente que los motiven a alcanzar sus metas.

Sobre PepsiCo Alimentos México

PepsiCo México es una de las compañías de productos de consumo más grandes del país. Es líder mundial en el sector de alimentos y bebidas, con una cartera de productos que incluye 22 de las marcas más emblemáticas en el mundo. Tenemos más de 110 años en los hogares mexicanos, con productos deliciosos y cada vez más saludables, como Sabritas, Gamesa, Quaker, Pepsi, Gatorade y Sonrics, con presencia en todo el territorio nacional. Junto con nuestro socio embotellador, somos fuente de más de 80 mil empleos directos e influimos de manera significativa en el sector de fabricación, agricultura y servicios profesionales.

Para obtener más información, visite pepsico.com.mx y síganos en Twitter y Facebook: @PepsiCoMex.