



Мережа фітнес-клубів David Lloyd Clubs відкрила в Лондоні кафе, в якому можна розплатитися за страви виконанням фізичних вправ. Про це пише Daily Mirror.

Щоб отримати безкоштовний ланч в закладі Run for Your Bun, що розташований в районі Ковент-Гарден, потрібно виконати шестихвилинну високоінтенсивну програму, в яку входять присідання, вправи для преса, ножні випади, віджимання, бігова доріжка і велотренажер. Допускаються перепочинки у 30 секунд між різними видами вправ.

За свої старання початківці-прихильники здорового способу життя отримують піту з овочами, а також копченим лососем або смаженим сиром «халумі» (на вибір). Також їм дадуть кілька продуктів для корисного перекусу - горіхи, фрукти, базилік.

Нове кафе зголосилася фінансово підтримати благодійну організацію British Heart Foundation.

В David Lloyd Clubs задумалися про необхідність змін в стилі життя сучасних людей після того, як провели власне дослідження, згідно з яким службовці проводять 90 відсотків часу в офісах, сидячи за робочим столом. З урахуванням того, що середній робочий день становить вісім годин, в рік, за підрахунками експертів, налігає 1576 годин (близько 65 днів) сидіння на стільці. Крім того, з тисячі респондентів третина зізналися, що обідати також вважають за краще прямо перед монітором, замовляючи їжу через мобільні додатки.