

RIZAP 管理栄養士が完全監修した、究極の献立を紹介
全 94 品を掲載した『ライザップ式 2 週間ダイエットレシピ』が
2018年2月17日(土)、日本文芸社より発売決定！



当社子会社である RIZAP 株式会社（本社・東京都新宿区、代表取締役社長 瀬戸 健）はグループ会社である株式会社日本文芸社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：中村 誠）より、『ライザップ式 2 週間ダイエットレシピ』を 2018 年 2 月 17 日(土)に発売することをお知らせいたします。

『ライザップ式 2 週間ダイエットレシピ』では、ボディメイクに最適なレシピを朝・昼・夜の 3 食、2 週間分を掲載。ボディメイクを始めるにあたり重要になる、最初の 2 週間をサポートできる内容となっております。低糖質食を実践する上で多くいただく「何を食べればよいのか分からない・・・」というお悩みにもお応えすべく、おすすめのレシピの組み合わせや手軽に使えるコンビニ商品、飲み会や外食をする際のポイントなど、すぐにでも取り入れられる情報が盛りだくさんです。

朝・昼・夜、3 食の糖質量、たんぱく質量、栄養バランスを完全にコントロールでき、楽しくボディメイクするためのポイントも掲載。3 食しっかり食べて痩せる、RIZAP ならではの食事メソッドを盛り込んだ充実の 1 冊となっております。

RIZAP は、累計 9.6 万人を超えるお客様に「人生最高の体と自信」を提供することをコンセプトに、理想の身体へのボディメイクにコミットしてまいりました。また、これまで「女子のライザップ」を始め、様々な書籍を発売。現在、RIZAP 関連書籍の累計書籍発行部数は 77 万 5 千部を越えています。これからも書籍を通じて皆様のボディメイクや健康をサポートし続けていきます。

「 本件に関するお問い合わせ 」

RIZAP 株式会社 PR 事務局 担当：渡辺・朝比奈

TEL：03-6744-9754 FAX：03-5337-0636 Mail：press@rizapgroup.com

発売書籍に関して

- ◆タイトル：ライザップ式 2週間ダイエットレシピ
- ◆出版社：株式会社日本文芸社
- ◆監修：RIZAP 株式会社
- ◆発売日：2018年2月17日(土)
- ◆判型：B5変型判・128ページ
- ◆定価：本体1100円+税

会社概要

RIZAP 株式会社



<http://www.rizap.jp/>

「結果にコミットする。」をコンセプトに、パーソナルトレーニングジム「RIZAP(ライザップ)」を運営。2012年2月の1号店オープン以来、店舗拡大とともに急成長を続ける「RIZAP」は、一般のスポーツジムとは異なり、ゲストの夢、理想、真のニーズと本気で向き合う資質を持ったトレーナーを厳選。「人生最高の体と自信、そして期待を上回る感動を提供する」ため、パーソナルトレーナーの品質にこだわり、ゲストの理想の体型の実現を全力でサポートするプロ集団です。黒と金のロゴと rise up には、どんなに暗闇の中でも必ず光り輝くことができ、そして高く高く昇っていき、という想いを込めています。その輝きであり、輝きを与える存在が RIZAP です。大きな変化の中での苦難にも立ち向かい、更なる高みを目指し、一致団結してゲストの結果にコミットし続けます。

現在、合計 123 店舗を運営。新規獲得会員数は累計 9.8 万人を超えています。(2018年1月末時点)

所在地：〒169-0074 東京都新宿区北新宿 2-21-1 新宿フロントタワー31F

設立日：2010年5月7日

資本金：8億8500万円(2017年9月30日現在)

代表者：代表取締役社長 瀬戸 健

事業内容：健康に関する研究、ボディメイク事業等

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP 株式会社 PR 事務局 担当：渡辺・朝比奈

TEL：03-6744-9754 FAX：03-5337-0636 Mail：press@rizapgroup.com