

いつまでもキレイで健康でいたいすべての女性必見！

RIZAP トレーナー・管理栄養士完全監修の新書籍

『大人女子のカラダにライザップ』が 3月8日(木)に日本文芸社より発売！



第1章 健康的に食べてやせるために知っておきたいこと

memo

- ・体を温める食材を摂る
- ・タンパク質を摂る
- ・冷たい飲みものをひかえる

生姜 鶏肉で冷えず脂肪

生姜を洗って、ぬぐったのいい状態でゆずるとやせやすい体質に。

生姜をすりおろして、鶏肉と合わせて煮ると、生姜の辛味成分が脂肪燃焼を促進する効果がある。また、生姜にはたんぱく質を分解する効果がある。生姜をすりおろして、鶏肉と合わせて煮ると、生姜の辛味成分が脂肪燃焼を促進する効果がある。また、生姜にはたんぱく質を分解する効果がある。

常溫の水や白湯を飲んで代謝UP!

体温を上げて、血行のいい状態を維持しよう。常温の水や白湯を飲むことで、体温が上がり、代謝が上がる。また、常温の水や白湯を飲むことで、腸の動きが活発になり、便秘解消にも効果的。

血行が悪くて、やせにくい

RIZAP POINT!

やせやすい体は
血行が良くて代謝がいい体。
内臓機能を活発にさせ、
血のめぐりを良くしましょう。

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、『ライザップ式でやせる！不調をなくす！キレイになる！大人女子のカラダにライザップ』を 2018年3月8日(木)に発売することをお知らせいたします。

本書は、これまで 9.8 万人以上の悩みに答え、理想のボディメイクの達成を実現した RIZAP が、キレイと健康を手に入れたすべての大人女子のために体づくりの方法を紹介。ダイエットの基本、糖質コントロールはもちろん、忙しい大人女子でも手軽にできるトレーニング方法を解説します。

さらに、病院に行くほどではない体のマイナートラブルを RIZAP 流で改善するノウハウもお伝えします。年を重ねるにつれ、体形や体調にどんどん変化が訪れてしまう大人女子世代。「こんなはずでなかった!」、「今の自分が好きになれない…」と後悔している方や、近い将来後悔したくないと思っている女性たちが「一生モノのキレイと健康を手に入れる」ことを叶えるうれしい 1 冊です。

《 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

商品概要

- ◆タイトル：『ライザップ式でやせる！不調をなくす！キレイになる！大人女子のカラダにライザップ』
- ◆定価：本体 1,100 円+税
- ◆判型：A5 判・208 ページ
- ◆発売日：2018 年 3 月 8 日(木)

◆目次：第 1 章 ● 健康的に食べてやせるために知っておきたいこと

健康で太りにくい体のしくみやダイエットのコツを紹介

第 2 章 ● 今なら間に合う 10 年後のキレイをつくる食生活レッスン

おすすめの食材や食べ方のコツ、簡単レシピを紹介

第 3 章 ● 大人女子のマイナートラブルをライザップ流に改善する

体やメンタル面の不調を中心に、解決法を紹介

第 4 章 ● 忙しい大人女子でも手軽にできるボディメイク

日常の合間に、簡単に短時間で行えるトレーニングを紹介

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ける、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