

累計 45 万部突破！大人気につき第 4 弾登場 『自宅でできるライザップ レシピ編』6 月 2 日(土)発売

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、以下 RIZAP）は『自宅でできるライザップ』シリーズ・第 4 弾として、書籍『自宅でできるライザップ レシピ編』(1,300 円+税)を 2018 年 6 月 2 日(土)に扶桑社より発売することをお知らせいたします。



■ 累計 45 万部突破の人気シリーズ第 4 弾は、レシピ編

2016 年 6 月に発売した『自宅でできるライザップ』シリーズの第 1 弾「食事編」と第 2 弾「運動編」は、Amazon 書籍総合ランキングで 1 位・2 位を獲得しました(2016 年 6 月 22～23 日調べ)。第 3 弾「リズムトレーニング編」も初の音楽付きサーキットプログラムや外食ありきの 2 週間献立が話題となり、続々と重版され、シリーズ累計発行部数は 45 万部を突破しました。

この度、本シリーズの第 4 弾として発売する『自宅でできるライザップ レシピ編』では、ライザップ専属管理栄養士が考案した美味しい 91 品の低糖質レシピをご紹介します。おかずサラダ、食べるスープ、肉おかず、魚介おかず、大豆おかず、卵おかず、糖質オフスイーツとバラエティに富んだ低糖質レシピを盛り込みました。1 品あたりの、1 人分の糖質量は 0.8～9.9g。これらの掲載レシピを組み合わせた「2 週間献立」もご提案しております。

巻頭では、「糖質オフで太りにくくなるわけ」「ライザップメソッドがリバウンドしないわけ」を解説しているほか、ダイエットを成功へ導くための食事のポイントを「シェイプアップ期」「スタイルデザイン期」「マネジメント期」の 3 つのステージに分けてわかりやすく紹介しています。

「痩せたいから食べない」ではなく「痩せるために食べる」へ。鍵となるのは、糖質のコントロールです。RIZAP 式食事法を手軽に実践できる、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・荻野

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

■実店舗だけでなく、RIZAP メソッドをご自宅でも

RIZAPは、「人生最高の体と自信」を提供することをコンセプトに、累計10万6千人を超えるお客様を理想の身体へ導くボディメイクにコミットしてまいりました。昨年発表した「RIZAP 1,000万人健康宣言」では、2020年度までに1,000万人以上の方にRIZAPメソッドを体験していただき、健康で輝く人生をサポートすることを目標に掲げています。

これまで『自宅できるライザップ』シリーズをはじめ、さまざまな書籍にて、糖質コントロールレシピやトレーニング方法等を紹介し、おかげさまでRIZAP関連書籍の累計発行部数は80万部を超えました。今後も1人でも多くの方にRIZAPメソッドを体験いただく機会をつくり、「人生100年時代」と言われる昨今の社会的な課題「健康寿命の延伸」へのソリューションを提唱してまいります。

書籍概要



タイトル：自宅できるライザップ レシピ編

出版社：株式会社扶桑社

発売日：2018年6月2日(土)

取扱店舗：全国書店

価格：1,300円+税

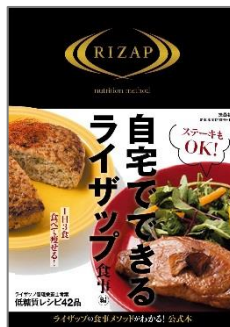
URL：<http://www.fusosha.co.jp/books/detail/9784594079604>

『自宅できるライザップ』シリーズ紹介



自宅できるライザップ 運動編

2016年6月25日発売



自宅できるライザップ 食事編

2016年6月25日発売



DVD付き 自宅できるライザップ リズム

トレーニング編
2017年6月17日発売



◀ 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・荻野

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

会社概要



RIZAP 株式会社

<https://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 125 店舗を運営。新規獲得会員数は累計 10 万 6 千人を超えています。(2018 年 5 月現在)

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(2018年3月31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

フリーコール : 0120-700-900 (通話料無料/24時間受付/年中無休)

« 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・荻野

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