

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！



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。現在では、RIZAP 関連書籍の累計書籍発行部数は 775,000 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：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

« 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