

«各位»

2017年5月26日

自宅でも外出先でもダイエット&糖質コントロールが可能に！
約 1000 種類の食材を徹底網羅した
『ライザップ糖質量ハンドブック』を発売

自宅でも外出時でも！**ダイエット&糖質コントロール**がすぐできる！

ライザップ
糖質量
ハンドブック



ライザップ
トレーナー
も愛用！

ライザップ式糖質管理法で

1日3食 しっかり食べて
健康的にやせる！

日本文芸社

これ1冊で
ライザップの
食事法が
実践できる！

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、本日『ライザップ糖質量ハンドブック』を発売しますことをお知らせいたします。

『ライザップ糖質量ハンドブック』では、約 1000 種類の食材を徹底網羅。含有される糖質量はもちろんのこと、たんぱく質量や脂質量・塩分量・カロリーまで掲載しています。他にも、低糖質食の実践方法や食事バランスチェック表なども掲載。糖質量を始めとした食品に関する知識を幅広く得られることで、ライザップ式低糖質食事法を簡単に生活に取り入れることが可能となります。

また、ダイエットに不可欠な糖質コントロールはもちろんのこと、筋力を向上したい方、体型を維持したい方、健康管理をしたい方まで、様々な目的や生活習慣に合わせたライザップの食事メソッドを紹介。自宅での調理や外出先でも RIZAP トレーナーが愛用している当書籍を利用しながら、1日3食しっかり食べてストレスフリーで過ごせる秘訣が満載です。

ライザップは、累計 7 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 589,000 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。

■ 発売書籍に関して

【タイトル】ライザップ糖質量ハンドブック

【出版社】株式会社日本文芸社

【発売日】2017年5月26日（金） 全国書店・インターネット書店

2017年5月29日（月）から随時展開 全国ファミリーマート等

【取り扱い店舗】全国書店、全国コンビニエンスストア

【定価】¥800+税

■ 本件に関するお問い合わせ ■

RIZAP PR 担当：渡辺・朝比奈

TEL：03-6744-9689 FAX：03-5337-0636 Mail：press@rizapgroup.com

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人材を厳選。「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。現在、国内116店舗、海外4店舗を運営。新規獲得会員数は累計7万人を超えています。(2017年4月末時点)

株式会社日本文芸社

日本文芸社

<http://www.nihonbungeisha.co.jp/>

趣味・健康といった広く読者が求める知識ニーズに応えるため、「日常生活において役立つ“知識”の提供と“大衆娯楽”の出版を通じて社会貢献すること」を出版理念とし、雑誌部門においては「ゴルフレッスンコミック」「週刊漫画ゴラク」を柱とする青年コミック誌を中心に、さまざまな趣味、娯楽雑誌を展開。また、書籍部門では実用書をはじめ一般書、新書などの商品構成をもつ総合出版社。2016年3月よりRIZAPグループ会社の傘下となっています。

■ 本件に関するお問い合わせ ■

RIZAP PR 担当 : 渡辺・朝比奈

TEL : 03-6744-9689 FAX : 03-5337-0636 Mail : press@rizapgroup.com