

疲れない・太らない技術+株主優待 52ページ付録

個人生活を彩る流行情報誌 日経トレンドイ

**TRENDY**

JULY 2017 特別価格 650円

自宅でライザップ トレーニング&食事BOOK

太疲れない技術

「最先端・快眠ギア」を眠りの名医が全検証  
健康状態を丸ごと記録「心拍&GPSギア」4選  
「疲れを取り去る」No.1食材がわかった！  
自律神経が整う！「腸をもむだけ」健康法  
みるみる筋肉が盛り上がる「たった4分」の筋トレ術

ヒットを生む企画・発想者 秋元 康 × 森岡 毅

おもしろい！SONYが今、蘇った！ソニーのDNA

株主優待を青田買い

「利回り8%」もサクサク！ハズレなし！株値上昇に先回りせよ

TRENDY 特別付録

ライザップ

**自宅でRIZAP トレーニング&食事BOOK**

なりたい体を作る 部位別・筋トレ13

RIZAP 直伝

おいしいから続く！

RIZAP式 タンパク質たっぷり&低糖質料理

アンチエイジング 専門医が勧める

肉食ダイエット

外食チェーン&コンビニ

ひと目でわかる 糖質大図鑑

おかず

おでんなどそのまま食べられる総菜も低糖質

糖質ゼロおでん (カネテック/カネテック)  
実勢価格450円(税別)  
練り物入りでも糖質は1食1.3g

うまいのなんの！  
こんにゃくの甘辛しょうゆ炒め  
すき焼き風(ハイスキー食品)  
実勢価格200円(税別)

ヘルシーキッチン ZERO Plus ロースハム(ニッポンハム)  
実勢価格105円(ニッポンハム/税別)

サラダチキン プレーン(アリアハム)  
実勢価格158円(税別)

うまいのなんの！  
こんにゃくの甘辛しょうゆ炒め  
すき焼き風(ハイスキー食品)

実勢価格200円(税別)

こんにゃく麺で  
おかずを1品

麺自体にうまみを付けた特製こんにゃく麺を使用。水洗い不要で、具材入りの粉末タレを絡めるだけで、簡単におかずになる。

糖質量 5.5g  
タンパク質 2.1g  
カロリー 43kcal

1袋(151.8g)当たり