

LIBROS EDITADOS POR EDICIONES TAO

- Enciclopedia Abreviada del Tai-chi*, Ángel Fdez. de Castro; 2005. Madrid.
- Tai-chi Chuan “El Cerebro Abdominal”*, Ángel Fdez. de Castro; 2004 (4ª edición). Madrid.
- Los Trece Capítulos de Taichi del Maestro Cheng*, Cheng Man-ching; 2004 (4ª edición).
- Las Transmisiones Secretas de la Familia Yang*, Douglas Wile; 2007 (3ª edición). Madrid.
- Instrucciones Avanzadas de Cheng Manching para la Forma del Taichi*, Cheng Man-ching; 2003 (2ª edición). Madrid.
- No Hay Secretos*, Wolfe Lowenthal; 2006 (4ª edición). Madrid.
- La Puerta a lo Milagroso*, Wolfe Lowenthal, 2004 (2ª edición). Madrid.
- Clásicos Perdidos del Taichi, de Finales de la Dinastía Ching*, Douglas Wile; 1999. Madrid.
- Los Precursores del Taichi Chüan*, Douglas Wile; 2001. Madrid.
- Los Elementos Prácticos del Chikung*, Gary J. Clyman; 2002. Madrid.
- Historia y Anécdotas de Maestros de Taichi de la Familia Yang*, Ángel Fdez. de Castro; 2004.
- Historia de Maestros de Taichi de la Familia Chen*, Ángel Fernández de Castro; 2005.
- Los Orígenes del Taichi*, Ángel Fdez. de Castro; 2004. Madrid.
- Los Clásicos del Taichi: Su Historia y sus Autores*, Ángel Fernández de Castro; 2005.
- ¿Qué es el Taichi?*, Ángel Fdez. de Castro; 2005.
- La Relación entre I Ching y Taichi*, Ángel Fdez. de Castro; 2006. Madrid.
- Extractos Biográficos y Escritos de Zheng Man-qing sobre Taijiquan y Qigong*, Douglas Wile; 2007.
- Cultivando el Asombroso Tao*, Ángel Roy; 2007.
- A Años Luz... El Sentido de la Vida*, Ángel Fdez. de Castro; 2004. Madrid.
- Sumi-e: Técnicas Básicas de Pintura a la Tinta China*, Ángel Fdez. de Castro; 2005. Madrid.
- Wubaomen Chikung: El ABC del Chikung*, Sun Junqing; 2012 (2ª edición) Madrid.
- Wubaomen Chikung: Un Método para la Salud*, Sun Junqing; 2012 (2ª edición) Madrid.
- El Taijiquan de Sun Lutang*, Rafael de la Mata & Ángel Fernández de Castro; 2008. Madrid.
- Zhu Dao Qigong: El Camino del Bambú*, Ana Mª speziale & Ángel Fdez. de Castro; 2008. Madrid.
- El Chi*, Francisco Pericás Álvarez; 2008. Madrid.
- Tú Puedes*, Francisco Pericás Álvarez; 2009.
- Qigong para Regular Órganos y Emociones*, Josep Muñoz Costas; 2009. MADRID.
- El Temazcalli*, Inocente Morales Baranda; 2010.
- Con mi Ayuda Dejarás de Fumar*, Francisco Pericás Álvarez; 2010. Madrid.
- La Última Iniciación*, Francisco Pericás Álvarez; 2011. Madrid.
- El Equilibrio entre el Cielo y la Tierra*, Jonas Holst; 2013. Madrid.



Francisco Pericás Álvarez

A diferencia de otras, en ésta, no se trata de pasar hambre, ni siquiera de controlar el peso de lo que se come, sino de comer sólo lo que es compatible y apartar lo que no lo es para cada uno en particular y en los momentos correctos, ya sea el desayuno, al medio día o a la cena.

¿Que se pretende? Perder peso mientras el organismo se libera de toxinas y grasas.

Evitar muchos virus e infecciones comunes. Prevenir y combatir enfermedades.

Evitar muchos de los factores que causan un rápido deterioro de las células, frenando el envejecimiento prematuro.

¿Que se consigue?

En obesidad o en excesos exagerados de peso, se consigue perder entre 6 y 10kg al mes, según características físicas y salud personal.

Una desintoxicación general del organismo.

El cuerpo recupera la energía vital óptima.

Aumenta el rendimiento físico y se equilibran los centros psíquicos y el sistema nervioso.

Aumentan las defensas ante las enfermedades, y muchas ya establecidas van disminuyendo e incluso desapareciendo de forma definitiva.

¿Por qué fracasan las dietas? Porque nunca te han tratado como realmente eres. Si comes de todo, comes lo bueno y lo malo. Si eres diferente, si lo que a unos alimenta a otros les enferma, ¿Por qué deben comer lo mismo?.

Nunca has tenido tan cerca las respuestas correctas a tus preguntas.

En esta obra, el profesor Francisco Pericás expone principios básicos para que entendamos la realidad de una alimentación sana. Presenta dietas según cada genética, teniendo en cuenta también la correcta combinación de alimentos y las influencias energéticas en relación con los órganos internos. Todo de fácil comprensión y con una experiencia de éxitos fabulosa.

Son ya miles los que experimentan los beneficios de la alimentación genética, ya sea para bajar de peso, como para corregir enfermedades relacionadas con la mala o inadecuada alimentación.



9 788493 588977

EDICIONES
TAO

Francisco Pericás Álvarez

Dieta Según la Genética Personal

Dieta Según la Genética Personal

Según tu grupo sanguíneo

Francisco Pericás Álvarez



Adelgaza desde lo natural



El autor, Francisco Pericás Álvarez, es cinturón negro 9º Dan de Kungfu y máximo representante del estilo Yuen Shaolin, cinturón negro 4º Dan de Karate y profesor de defensa personal policial (por el Ministerio del Interior); profesor de Taichi, Chikung y Feng-shui, es Técnico superior en Naturopatía. Es director del departamento de Investigación A.E.M.E.N. Es experto en tabaquismo; es profesional de la Fiacioterapia, Colorterapia, Auriculoterapia, Reflexoterapia, Alimentación Genética y Medicina Biológica.

Ha realizado otros cursos sobre Fisioterapia en Traumatología, Ortopedia y Reumatología; es especialista en Enfermería de Nutrición y Dietética; Traumatología del deporte, Toxicomanías y alcoholismo, entre otros.

Es autor de la Revista *Mundo Natural* y numerosos artículos publicados en revistas nacionales e internacionales deportivas y de salud como: *El Budoka, Dojo, Gente, Serpis, Las Peñas, Gandia Magazin*, y la Revista *Mía*.

Además, es autor de los libros *Energía Vital-Chikung. El Yô Kung fu*, de Editorial Alas. *Es Fácil Dejar de Fumar con la Ayuda Adecuada. El Chi -energía de vida. Tú Puedes. Con mi Ayuda dejarás de Fumar. La Última Iniciación*; y de la presente obra, estas publicadas por Ediciones TAO.