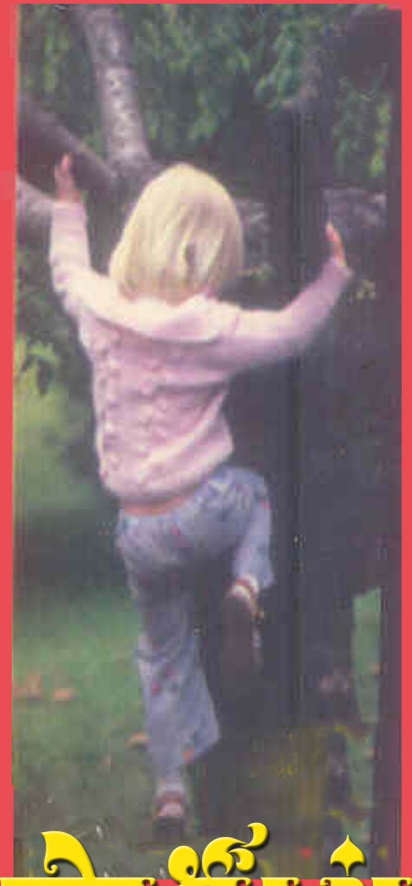
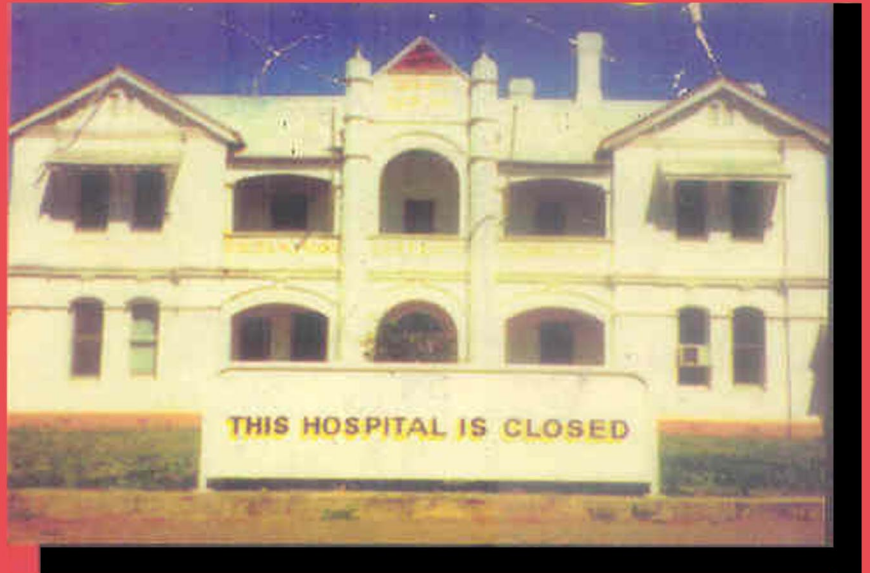


ఏదేను యొక్క ఆరోగ్య ప్రణాళిక



# ప్రకృతిలో కొనసాగండి



నీ గమ్యమును పరిపూర్ణము చేయుటకు

దీర్ఘకాలము జీవించుట

**MARK & PATTI VIRKLER**

## ఏదేను యొక్క ఆరోగ్య ప్రణాళిక

### ప్రకృతిలో నివసించుట

ఈ పుస్తకం మీ జీవితాన్ని కాపాడగలదు

ప్రకృతిలో జీవించు ! వాక్యానుసారమైన అహారము, ఆరోగ్యమునకు వైజ్ఞానిక పరిశోధనలకు గల ఆశ్చర్యకమైన సంబంధాన్ని ఇందు కనుకొనగలవు. అంతేగాక మీ ఆరోగ్యమును యవ్వనముగాను, చురుగాను ఆకర్షణీయంగాను అపాయకరమైన రోగాలనుండి కాపాడుకొనగలవు.

బలహీనతను, రోగమును వీటిచేత జయించగలవు

\* రోగనిరోధకశక్తిని పునస్థాపించుట

\* నీ శరీరకణాలను బలపరుచుట

భవిష్యత్తులో డాక్టర్లు మందులు సూచించక రోగియొక్క అహారము, వ్యాధి నిరోధకమును గూర్చి శ్రద్ధ వహించును.

థామస్ ఎ. ఎడిసన్.

42 ఏళ్ల ప్రాయంలో ఒక ఆరోగ్య సమస్యను ఎదుర్కొన్న మార్క్ విర్క్లర్ ఆరోగ్యమునుగూర్చి 50కి పైగా పుస్తకాలను చదివి తాను నేర్చుకున్న వాటిని అనుసరించారు. ఆయన 30 పౌండ్లు బరువును కోల్పోయారు. నడుము కొలత 7 ఇంచులు తగ్గిపోయినది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి 63 పాయింట్లు తగ్గింది, 20 ఏళ్ల క్రితం తన ఆరోగ్యం ఎలా ఉండేదో ఆ స్థితి మరల కలిగింది. ఈ పుస్తకంతో పాటు మార్క్ గారు 50 ఇతర పుస్తకాలు కొన్ని ప్రతులు రచించారు. ఆయనకు పాష్టరుగా 25 సంవత్సరాల అనుభవం ఉన్నది. మార్క్, పాట్రి విర్క్లర్లు న్యూయార్క్ లోని బఫెలో నందు నివసిస్తున్నారు.

**"Speaking to the Purpose of God for this  
Generation and for the Generations to Come"**

**P.O.Box 310, Shippensburg PA 17257-0310**

