

## विषय-सूची

1. स्वास्थ्य	1
2. प्राकृतिक जीवन शैली	5
3. प्राण शक्ति मितव्ययता	7
4. उपवास	11
5. आहार	13
6. योगाभ्यास	36
7. स्वस्थ रहने के लिए आदर्श दिनचर्या	117
8. रोगों के कारण एवं निवारण	132
9. आध्यात्मिक विषय	173