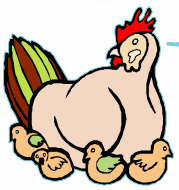
Alternatiivne elustiil



Muuda oma elu
Muuda oma südant
Muuda oma toitumist
♥~~~~~~~♥
Ei tapmisele
Ole terve ja armastav



Näited toitvatest, elu säästvatest toiduainetest:

Toidud	Valgu kontsentratsioon (protsent kaalu kohta)
Tofu (sojast)	16 %
Gluteen (jahust)	70 %
Mais	13 %
Riis	8.6 %
Sojaoad, aedoad, kikerherned, läätsed jms.	10 - 35 %
Mandlid, kreekapähklid, kašupähklid, sarapuupähklid, männiseemned jms.	14 - 30 %
Kõrvitsaseemned, seesamiseemned, päevalilleseemned jms.	18 - 24 %

- Kontsentreeritud multivitamiinitabletid/kapslid on samuti head vitamiinide, mineraalainete ja antioksüdantide allikad.
- Puuviljades ja juurviljades leidub rohkelt vitamiine, mineraalaineid ja antioksüdante. Need sisaldavad ka kõrgekvaliteedilist kiudainet, mis tagab hea tervise ning pika eluea.
- Soovitav päevane valgu kogus on 50 grammi päevas (keskmise täiskasvanu kohta)
- Taimetoidust saadav kaltsium on organismile kergemini omastatav kui lehmapiimast saadud kaltsium

- **Selleks, et vähendada ülemaailmse linnugripiepideemia puhkemise ohtu,**
- **vältida hullulehmatõve (BSE) ja sigade haiguse (PMWS) jms ohtu,**
- **lõpetada miljonite meie armsate koduloomade, mereasukate ja ka suleliste sõprade jätkuv igapäevane võigas tapmine.**

Tark on hakata taimetoitlaseks jäädavalt.

See on tervis
See on ökonoomia
See on ökoloogia
See on kaastunne
See on rahu
See on üllas





Lisainformatsiooni saamiseks külastage järgnevaid koduleheküIgi:
http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng/veg/alternativeliving/10/estonian.htm või
http://AL.Godsdirectcontact.org.tw
http://www.vegsoc.org/ http://www.vrg.org/ http://www.vegsource.com/
või võtke ühendust: **AL@Godsdirectcontact.org** või eestiqym@yahoo.com

Supreme Master Television, vaid positiivseid saateid näitav telekanal, annab su elule uue tähenduse. Vaadatav 24-tundi interneti tv´na: http://suprememastertv.com/webtv/

Maailma tuntuimad taimetoitlased:

Filosoofid, vaimsed juhid
Tema Pühadus Tiibeti XIV Dalai-Laama *(Tiibeti vaimne juht)*, **Paramahansa Yogananda** *(India vaimne õpetaja)*, **Sokrates** *(Kreeka filosoof)*, **Jeesus Kristus ja varajased kristlased, Konfutsius** *(Hiina filosoof)*, **Šakjamuni Buddha, Lao-zi** *(Hiina filosoof)*, **Püha Assisi Franciscus** *(Itaalia pühak)*, **Thich Nhat Hanh** *(Vietnami budistlik munk/kirjanik)*, **Maharishi Mahesh Yogi** *(India kirjanik, filosoof, Transtsendentaalse meditatsioonitehnika looja)*, **Lev Tolstoi** *(Vene kirjanik/filosoof)*, **Pythagoras** *(Kreeka matemaatik/filosoof)*, **Zoroaster** *(Iraani pärimususundi zoroastrismi looja)*, **jt.**

Kirjanikud ja kunstnikud
Leonardo Da Vinci *(Itaalia kunstnik)*, **Ralph Waldo Emerson** *(USA esseist ja luuletaja)*, **George Bernard Shaw** *(Iiri kirjanik)*, **John Robbins** *(USA kirjanik)*, **Mark Twain** *(USA kirjanik)*, **Albert Schweitzer** *(Saksa filosoof, füüsik, muusik)*, **Plutarchos** *(Kreeka kirjanik)*, **Voltaire** *(Prantsuse kirjanik)*, **jt.**

Teadlased, leiutajad ja insenerid
Charles Darwin *(Inglise loodusuurija)*, **Albert Einstein** *(Saksa teadlane)*, **Thomas Edison** *(USA teadlane/leiutaja)*, **Söör Isaac Newton** *(Inglise teadlane)*, **Nikola Tesla** *(Horvaatia teadlane/leiutaja)*, **Henry Ford** *(USA Ford Motors´i asutaja)* **jt.**

Poliitikud, riigiametnikud ja aktivistid
Susan B. Anthony *(USA naisõiguslaste juht)*, **Mahatma Gandhi** *(India rahvusliikumise juht)*, **Coretta Scott King** *(Ameerika inimõiguste eest võitleva liikumise aktivist ja juht, Martin Luther King Jr´i naine)*, **Sloveenia president Janez Drnovsek, Dr. A. P. J. Abdul Kalam** *(India president)*, **Dr. Manmohan Singh** *(India peaminister)*, **Dennis J. Kucinich** *(USA Kongressi liige)*, **jt.**

Näitlejad, filminäitlejad ja TV-staarid
Pamela Anderson *(USA näitleja)*, **Ashley Judd** *(USA näitleja)*, **Brigitte Bardot** *(Prantsuse näitleja)*, **John Cleese** *(Inglise näitleja)*, **David Duchovny** *(USA näitleja)*, **Danny Devito** *(USA näitleja)*, **Cameron Diaz** *(USA näitleja)*, **Richard Gere** *(USA näitleja)*, **Daryl Hannah** *(USA näitleja)*, **Dustin Hoffman** *(USA näitleja)*, **Katie Holmes** *(USA näitleja)*, **Steve Martin** *(USA näitleja)*, **Demi Moore** *(USA näitleja)*, **Ian McKellen** (*Inglise näitleja)*, **Tobey Maguire** *(USA näitleja)*, **Paul Newman** *(USA näitleja)*, **Brad Pitt** (*USA näitleja*), **Gwyneth Paltrow** *(USA näitleja)*, **Joaquin Phoenix** *(USA näitleja)*, **Steven Seagal** *(USA näitleja)*, **Brooke Shields** *(USA modell/näitleja)*, **Jerry Seinfeld** *(USA näitleja)*, **Naomi Watts** *(USA näitleja)*, **Kate Winslet** *(Inglise näitleja)*, **jt.**

Popstaarid ja muusikud
Joan Baez *(USA folgilaulja)*, **George Harrison** *(Inglise muusik, Beatles´i liige)*, **Paul McCartney** *(Inglise muusik, Beatles´i liige)*, **Ringo Starr** *(Inglise muusik, Beatles´i liige)* **Bob Dylan** *(USA muusik)*, **Michael Jackson** *(USA popstaar)*, **Morrissey** *(Inglise laulja)*, **Olivia Newton John** *(Inglise-Austraalia laulja)*, **Sinead O'Connor** *(Iiri laulja)*, **Pink** *(USA laulja)*, **Prince** *(USA popstaar)*, **Justin Timberlake** *(USA poplaulja)*, **Tina Turner** *(USA popstaar)*, **Shania Twain** *(Kanada laulja)*,**Vanessa Williams** *(USA poplaulja)*, **jt.**

Sportlased
Billie Jean King *(USA tennisetšempion)*, **Bill Walton** *(USA korvpallimängija)*, **Carl Lewis** *(USA üheksakordne olümpiavõitja)*, **Edwin C. Moses** *(USA kahekordne olümpiavõitja)*, **Elena Walendzik** *(Saksa poksitšempion)*, **Alexander Dargatz** *(Saksa sportlane, tšempion kulturismis, arst)*, **jt.**

Modellid
Christie Brinkley *(USA supermodell)*, **Christy Turlington** *(USA supermodell)*, **jt.**

jne. http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/vg-vip