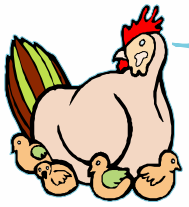
Alternatív életmód



Változtass az életeden
Változtass a szíveden
Változtass az étrendeden
♥~~~~~~~♥
Ne legyen több gyilkolás
Légy egészséges és szeretetteljes



Példák a tápláló, életmentő élelmiszerekre:

Élelmiszerek	Fehérjetartalom, (súly%):
Tofu (szójából)	16 %
Glutén (lisztből)	70 %
Kukorica	13 %
Rizs	8.6 %
Szójabab, szárazbab, csicseriborsó, lencse, stb.	10 - 35 %
Mandula, dió, kesudió, mogyoró, fenyőmag, stb.	14 - 30 %
Tökmag, szezámmag, napraforgómag, stb.	18 - 24 %

- A koncentrált multivitamin tabletták/kapszulák is jó forrásai a vitaminoknak, ásványi anyagoknak és antioxidánsoknak.
- A gyümölcsök és zöldségek tele vannak vitaminnal, a jó egészség megőrzéséhez és a hosszú élethez fontos ásványi anyagokkal, antioxidánsokkal, és jó minőségű rostokkal.
- A javasolt napi adag: 50gramm fehérje (átlagos felnőtt esetén)
- A növényekből származó kalcium jobban felvehető, mint a tehéntejből származó

- **Azért, hogy csökkentsük a világméretű madárinfluenza járvány valós fenyegetését,**
- **Hogy elkerüljük a kergemarhakór (BSE), a sertéskór (PMWS), stb. veszélyét;**
- **Hogy véget vessünk a kedves háziállatainkat, a tengeri élővilágot, és szárnyas barátaink milliárdjait naponta érintő folyamatos, rémisztő áldozatnak,**

Bölcs dolog végleg áttérni a vegetáriánus étrendre.

Ez egészség
Ez gazdaság
Ez ökológia
Ez környörület
Ez béke
Ez nemes





További információért légy szíves tekintsd meg az alábbi honlapokat:
http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/ vagy küldj e-mailt: budapestcenter@gmail.com
www.vegetarianus.hu www.kozvetlenkapcsolatistennel.hu/veggie10ok.html www.veg.hu
www.sohagabor.hu/vegetarianus www.vrg.org www.vegsoc.org www.vegsource.com

A csak pozitív műsorokat sugárzó Supreme Master Television új dimenziót fog hozni az életedbe. Világszerte 24 órán át fogható élő TV-adás az Interneten:
http://suprememastertv.com/webtv/

A világ vegetáriánus és vegan elitje:

Filozófusok, spirituális vezetők

Váradi Tibor *(magyar, a Napfényes Élet Alapítvány alapítója)*, **Edmond Bordeaux Székely** *(magyar származású történész, filozófus)*, **Őszentsége a XIV. Dalai Láma** *(tibeti spirituális vezető)*, **Paramahansa Yogananda** *(indiai spirituális tanár)*, **Szokratész** *(görög filozófus)*, **Jézus Krisztus & korai keresztények, Konfuciusz** *(kínai filozófus)*, **Shakyamuni Buddha, Lao-ce** *(kínai filozófus)*, **Assisi Szent Ferenc** *(olasz keresztény szent)*, **Thich Nhat Hanh** *(vietnami buddhista szerzetes/író)*, **Maharishi Mahesh jógi** *(indiai író, filozófus, a Transzcendentális Meditáció vezetője)*, **Lev Nyikolajevics Tolsztoj** *(orosz filozófus/író)*, **Pithagorasz** *(görög matematikus/filozófus)*, **Zoroaszter** *(iráni – a Zoroaszter vallás alapítója)*, **stb.**

Írók, művészek & festők

Leonardo Da Vinci *(olasz festő)*, **Ralph Waldo Emerson** *(USA esszé író és költő)*, **George Bernard Shaw** *(ír író)*, **John Robbins** *(USA író)*, **Mark Twain** *(USA író)*, **Albert Schweitzer** *(német filozófus, orvos, zenész)*, **Plutarkosz** *(görög író)*, **Voltaire** *(francia író)*, **stb.**

Tudósok, feltalálók & mérnökök

Szentgyörgyi Albert *(magyar származású Nobel-díjas)*, **Charles Darwin** *(angol természettudós)*, **Albert Einstein** *(német tudós)*, **Thomas Edison** *(USA tudós/feltaláló)*, **Sir Isaac Newton** *(angol tudós)*, **Nikola Tesla** *(szerb/amerikai tudós/feltaláló)*, **Henry Ford** *(USA, a Ford Motors alapítója)*, **stb.**

Politikusok, államférfiak & aktivisták

Susan B. Anthony *(USA, a női választójogi mozgalom vezetője)*, **Mahatma Gandhi** *(indiai polgárjogi vezető)*, **Coretta Scott King** *(USA polgárjogi aktivista és vezető, Dr. Martin Luther King felesége)*, **Janez Drnovsek** *(Szlovénia elnöke)*, **Dr. A. P. J. Abdul Kalam** *(India elnöke)*, **Dr. Manmohan Singh** *(India miniszterelnöke)*, **Dennis J. Kucinich** *(USA képviselő)*, **stb.**

Színészek, film & TV csillagok

Vitray Tamás *(magyar TV riporter)*, **Eszenyi Enikő** *(magyar színésznő)*, **Pamela Anderson** *(USA színésznő)*, **Ashley Judd** *(USA színésznő)*, **Brigitte Bardot** *(francia színésznő)*, **John Cleese** *(angol színész)*, **David Duchovny** *(USA színész)*, **Danny Devito** *(USA színész)*, **Cameron Diaz** *(USA színésznő)*, **Richard Gere** *(USA színész)*, **Daryl Hannah** *(USA színésznő)*, **Dustin Hoffman** *(USA színész)*, **Katie Holmes** *(USA színésznő)*, **Steve Martin** *(USA színész)*, **Demi Moore** *(USA színésznő)*, **Ian McKellen** *(angol színész)*, **Tobey Maguire** *(USA színész)*, **Paul Newman** *(USA színész)*, **Brad Pitt** *(USA színész)*, **Gwyneth Paltrow** *(USA színésznő)*, **Joaquin Phoenix** *(USA színész)*, **Steven Seagal** *(USA színész)*, **Brooke Shields** *(USA modell/színésznő)*, **Jerry Seinfeld** *(USA színész)*, **Naomi Watts** *(USA színésznő)*, **Kate Winslet** *(angol színésznő)*, **stb.**

Popsztárok, zenészek & előadóművészek

Laár András *(magyar énekes és humorista)*, **Dolák-Saly Róbert** *(magyar író, énekes és humorista)*, **Révész Sándor** *(magyar rock énekes)*, **Katona Klári** *(magyar pop énekesnő)*, **Illényi Katica** *(magyar hegedűművész)*, **Pitti Katalin** *(magyar operaénekesnő)*, **Laki Dóra & Szőnyi Levente** *(magyar, többszörös világbajnok salsatáncos pár)*, **George Harrison** *(angol zenész, a Beatles tagja)*, **Paul McCartney** *(angol zenész, a Beatles tagja)*, **Ringo Starr** *(angol zenész, a Beatles tagja)*, **Joan Baez** *(USA folkénekesnő)*, **Bob Dylan** *(USA zenész)*, **Michael Jackson** *(USA popsztár)*, **Morrissey** *(angol énekes)*, **Olivia Newton John** *(angol-ausztrál énekesnő)*, **Sinead O'Connor** *(ír énekes)*, **Pink** *(USA énekesnő)*, **Prince** *(USA popsztár)*,**Justin Timberlake** *(USA pop énekes)*, **Tina Turner** *(USA popsztár)*, **Shania Twain** *(kanadai énekesnő)*,**Vanessa Williams** *(USA pop énekesnő)*, **stb.**

Sportolók

Kőbán Rita *(magyar, kétszeres olimpiai és hatszoros világbajnok kajakozó)*, **Sipos István** *(magyar ultramaratoni futó, világcsúcstartó)*, **Billie Jean King** *(USA teniszező)*, **Bill Walton** *(USA kosárlabdázó)*, **Carl Lewis** *(USA kilencszeres olimpiai bajnok atléta)*, **Edwin C. Moses** *(USA kétszeres olimpiai bajnok atléta)*, **Elena Walendzik** *(német ökölvívó)*, **Alexander Dargatz** *(német atléta, testépítő, orvos)*, **stb.**

Modellek

Bódi Sylvi *(magyar fotómodell)*, **Christie Brinkley** *(USA szupermodell)*, **Christy Turlington** *(USA szupermodell)*, **stb.**

És a lista folytatódik… http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/vg-vip http://hiresvegi.uw.hu/