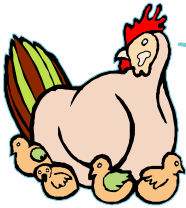




# Alternatief Lewe



Ons Bid  
Vir Jou

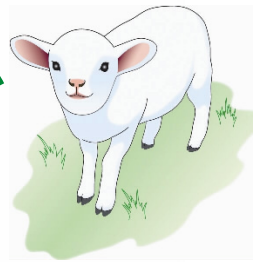


**Verander Jou Lewe**  
**Verander Jou Hart**  
**Verander Jou Dieet**



**Nie meer doodslaan nie**  
**Wees gesond en liefdevol**

Red Ons Lewe!  
Ons Hou  
Van Jou



**Voorbeelde van voedsame, lewensbesparende voedsel:**

<b>Voedsel</b>	<b>Proteïne Konsentrasie (Persentasie per Gewig)</b>
Tofoe (van soja)	16 %
Gluten (van graan)	70 %
Mielies	13 %
Rys	8.6 %
Sojabone, witbone, keker-ertjies, lensies, ens.	10 - 35 %
Amandels, okkerneute, kasjoeneute, haselneute, dennepitte, ens.	14 - 30 %
<b>Pampoensaadjies, sesamsaadjies, sonneblomsaadjies, ens.</b>	<b>18 - 24 %</b>

- Gekonsentreerde multi-vitamine tablette / kapsules is ook 'n goeie bron van vitamines, minerale en anti-oksideermiddels.
- Vrugte en groente is belaaie met vitamines, minerale en anti-oksideermiddels en bevat hoë gehalte vesel om goeie gesondheid en 'n lang lewe te handhaaf.
- Aanbevole daaglikse porsie: 50 gram proteïne (gemiddelde volwassene).
- Kalsium van groente is meer absorbeerbaar as dié van koemelk.

- Om die werklike bedreiging van 'n wêreldwye epidemie van voëlgriep te verminder;
- Om die gevaar van malkoeisiekte (BSE), varkenssiekte (PMWS), ens., te vermy;
- Om daagliks die aanhoudende, grusame opoffering van ons biljoene liewe huisdiere, seelewe en geveerde vriende te beëindig,

Is dit verstandig om vir goed na 'n vegetariese dieet oor te skakel.

**Dit is Gesondheid**  
**Dit is Ekonomie**  
**Dit is Ekologie**  
**Dit is Barmhartigheid**  
**Dit is Vrede**  
**Dit is Edel**



Dankie Vir Jou  
Barmhartigheid



Vir verdere inligting, raadpleeg asseblief die onderstaande webtuistes:  
<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/> of stuur 'n e-pos aan [AL@Godsdirectcontact.org](mailto:AL@Godsdirectcontact.org)  
<http://www.vegsoc.org/> <http://www.vrg.org/> <http://www.vegsources.com/>

**Supreme Master Televisie, beelddsaai alleenlik positiewe programme, sal 'n nuwe dimensie in jou lewe bring.**

Wêreldwyd beskikbaar as 24-uur direkte Internet TV by:  
<http://suprememastertv.com/webtv/>

# Vegetariese en Veganistiese Elite van die Wêreld :

## Filosowe, Geestelike Leiers

**Die Dalai Lama van Tibet – Sy Heiligheid die XIV** (*Tibetaanse Geestelike Leier*), **Paramahansa Yogananda** (*Indiese Geestelike Leermeester*), **Sokrates** (*Griekse Filosoof*), **Jesus Christus & die vroeë Christene**, **Confucius** (*Chinese Filosoof*), **Shakyamuni Boeddha**, **Lao Tzu** (*Chinese Filosoof*), **Die Heilige Franciscus van Assisi** (*Italiaanse Christelike Heilige*), **Thich Nhat Hanh** (*Vietnamese Boeddhistiese Monnik/Skrywer*), **Jogi Maharishi Mahesh** (*Indiese Skrywer, Leier van Transendentale Meditasie*), **Leo Nikolayevich Tolstoy** (*Russiese Skrywer/Filosof*), **Pythagoras** (*Griekse Wiskundige/Filosof*), **Zoroaster** (*Iraniër – Stigter van Zoroastrisme*), **Ens.**

## Skrywers, Kunstenaars en Skilders

**Leonardo Da Vinci** (*Italiaanse Skilder*), **Ralph Waldo Emerson** (*Essayis en Digter, VSA*), **George Bernard Shaw** (*Ierse Skrywer*), **John Robbins** (*Skrywer, VSA*), **Mark Twain** (*Skrywer, VSA*), **Albert Schweitzer** (*Duitse Filosoof, Internis, Musikus*), **Plutarch** (*Griekse Skrywer*), **Voltaire** (*Franse Skrywer*), **Ens.**

## Wetenskaplikes, Uitvinders & Ingeneurs

**Charles Darwin** (*Britse Naturalis*), **Albert Einstein** (*Duitse Wetenskaplike*), **Thomas Edison** (*Wetenskaplike/Uitvinder, VSA*), **Seur Isaac Newton** (*Britse Wetenskaplike*), **Nikola Tesla** (*Serbies-Amerikaanse Wetenskaplike/Uitvinder*), **Henry Ford** (*Stigter van Ford Motors, VSA*), **Ens.**

## Politici, Staatspersone en Aktiviste

**Susan. B. Anthony** (*Leier van die Beweging vir Vrouestemreg, VSA*), **Mahatma Gandhi** (*Indiese Leier vir Burgerregte*), **Coretta Scott King** (*Aktivist en Leier vir Burgerregte, VSA; vrou van Dr. Martin Luther King Jnr.*), **President Janez Drnovsek** van Slowenië, **Dr. A. P. J. Abdul Kalam** (*President van Indië*), **Dr. Manmohan Singh** (*Eerste Minister van Indië*) **Dennis J. Kucinich** (*Kongreslid, VSA*), **Ens.**

## Akteurs, Filmsterre en Televisiesterre

**Pamela Anderson** (*Aktrise, VSA*), **Ashley Judd** (*Aktrise, VSA*), **Brigitte Bardot** (*Franse Aktrise*), **John Cleese** (*Britse Akteur*), **David Duchovny** (*Akteur, VSA*), **Danny Devito** (*Akteur, VSA*), **Cameron Diaz** (*Aktrise, VSA*), **Richard Gere** (*Akteur, VSA*), **Daryl Hannah** (*Aktrise, VSA*), **Dustin Hoffman** (*Akteur, VSA*), **Katie Holmes** (*Aktrise, VSA*), **Steve Martin** (*Akteur, VSA*), **Demi Moore** (*Aktrise, VSA*), **Ian McKellen** (*Britse Akteur*), **Tobey Maguire** (*Akteur, VSA*), **Paul Newman** (*Akteur, VSA*), **Brad Pitt** (*Akteur, VSA*), **Gwyneth Paltrow** (*Aktrise, VSA*), **Joaquin Phoenix** (*Akteur, VSA*), **Steven Seagal** (*Akteur, VSA*), **Brooke Shields** (*Model/Aktrise, VSA*), **Jerry Seinfeld** (*Akteur, VSA*), **Naomi Watts** (*Aktrise, VSA*), **Kate Winslet** (*Britse Aktrise*), **Ens.**

## Popsterre & Musikante

**Joan Baez** (*Folksangeres, VSA*), **Bob Dylan** (*Musikant, VSA*), **George Harrison** (*Britse Musikant, Lid van die Beatles*), **Michael Jackson** (*Popster, VSA*), **Paul McCartney** (*Britse Musikant, Lid van die Beatles*), **Morrissey** (*Britse Sanger*), **Olivia Newton John** (*Brits-Australiese sangeres*), **Sinead O'Connor** (*Ierse Sanger*), **Pink** (*Sangeres, VSA*), **Prince** (*Popster, VSA*), **Ringo Starr** (*Britse Musikant, Lid van die Beatles*), **Justin Timberlake** (*Popsanger, VSA*), **Tina Turner** (*Popster, VSA*), **Shania Twain** (*Sangeres, Kanada*), **Vanessa Williams** (*Popsangeres, VSA*), **Ens.**

## Sportlui

**Billie Jean King** (*Tennis Kampioen, VSA*), **Bill Walton** (*Korfbalspeler, VSA*), **Carl Lewis** (*Houer van 9 Olimpiese Goue Medaljes in Veld en Baanonders, VSA*), **Edwin C. Moses** (*Houer van 2 Olimpiese Goue Medaljes in Veld en Baanonders, VSA*), **Elena Walendzik** (*Duitse Bokskampioen*), **Alexander Dargatz** (*Duitse Atleet, Liggaamsbou Kampioen, Internis*), **Ens.**

## Modelle

**Christie Brinkley** (*Supermodel, VSA*), **Christy Turlington** (*Supermodel, VSA*), **Ens.**

En die lys is oneindig ...<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/vg-vip>