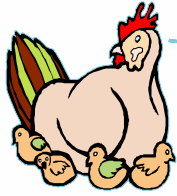




# Erilainen elämäntapa



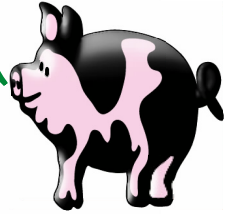
Rukoilemme puolestasi

**Tee muutos elämässäsi**  
**Tee muutos sydämässäsi**  
**Tee muutos ruokavaliossasi**



**Ei enää tappamista**  
**Ole terve ja rakastava**

Säästä  
henkemme!  
Rakastamme  
Sinua



**Esimerkkejä ravintorikkaasta, elämää säästävistä ruoista:**

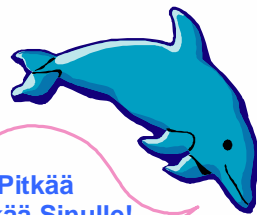
Ruoat	Proteiinipitoisuus (prosenttia painosta)
Tofu (soijasta)	16 %
Gluteeni (jauhoista)	70 %
Maissi	13 %
Riisi	8,6 %
Soijapavut, kidneypavut, kikherneet, linssit jne.	10 - 35 %
Mantelit, saksan-, cashew-, hasselp., männynsiem. jne.	14 - 30 %
Kurpitsan-, seesamin-, auringonkukansiemenet jne.	18 - 24 %

- Tiivistetyt monivitaaminipölyt/kapselit ovat myös hyvä vitamiinien, mineraalien ja antioksidanttien lähde.
- Hedelmät ja vihannekset ovat täynnä vitamiineja, mineraaleja ja antioksidantteja, ja ne sisältävät korkealaatuisia kuituja hyvän terveyden ylläpitämiseksi ja pitkän iän saamiseksi.
- Päivittäinen saantisuositus: 50 grammaa proteiinia (keskiverto aikuinen)
- Kasviksista saatu kalsium imeytyy paremmin kuin lehmän maidosta saatu.

- **Vähentääksemme maailmanlaajuisen lintuinfluenssa-pandemian todellista uhkaa**
- **Välttääksemme hullun lehmän taudin (BSE) ja sikojen PMWS-taudin jne. vaaran**
- **Lopettaaksemme jatkuvan, hirvittävän miljardien suloisten kotieläintemme, merenelävien ja höyhenpukuisten ystäviemme uhraamisen päivittäin**

**On viisasta vaihtaa kokonaan kasvisruokavalioon.**

**Se on terveyttä**  
**Se on taloudellisuutta**  
**Se on ekologiaa**  
**Se on myötätuntoa**  
**Se on rauhaa**  
**Se on jaloa**



Pitkää  
ikää Sinulle!

Kiitos myötätunnostasi



Lisätietojen saamiseksi katso alla olevaa listaa verkkosivuista:

<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/> tai lähetä sähköpostia: [AL@Godsdirectcontact.org](mailto:AL@Godsdirectcontact.org)  
<http://www.vegsoc.org/> <http://www.vrg.org/> <http://www.vegsources.com/>

**Supreme Master Television, joka lähettää vain positiivisia ohjelmia,  
tuo uuden ulottuvuuden elämääsi.**

Katsottavissa ympäri maailman 24 tuntia vuorokaudessa suorana Internet-TV:stä osoitteessa:  
<http://suprememastertv.com/webtv/>

# Maailman kasvissyöjien ja vegaanien eliittiä:

## Filosofoja, henkisiä johtajia

**Tiibetin Dalai Lama** – Hänen Pyhyytensä XIV (Tiibetin henkinen johtaja), **Paramahansa Yogananda** (intialainen henkinen opettaja), **Sokrates** (kreikkalainen filosofi), **Jeesus Kristus ja alkuaikojen kristityt**, **Kungfutse** (kiinalainen filosofi), **Shakyamuni Buddha**, **Laotse** (kiinalainen filosofi), **Pyhä Fransiskus Assisilainen** (italialainen kristitty pyhimys), **Thich Nhat Hanh** (vietnamilainen buddhalainen munkki/kirjailija), **Yogi Maharishi Mahesh** (intialainen kirjailija, filosofi, transsendenttisen meditaation johtaja), **Leo Nikolayevich Tolstoi** (venäläinen filosofi), **Pythagoras** (kreikkalainen matemaatikko/filosofi), **Zoroaster** (iranilainen – zoroastrianismin luoja), **Muhammad Al-Ghazali** (iranilainen islamin-tutkija ja sufi-pyhimys), **Muhammad Rahiim Bawa Muhaiyadeen** (srilankalainen islamilainen kirjailija ja sufi-pyhimys), **Bulleh Shah** (muslimi sufi-pyhimys), jne.

## Kirjailijoita, taiteilijoita ja taidemaalareita

**Leonardo Da Vinci** (italialainen taidemaalari), **Ralph Waldo Emerson** (yhdysovaltalainen esseisti ja runoilija), **George Bernard Shaw** (irlantilainen kirjailija), **John Robbins** (yhdysovaltalainen kirjailija), **Mark Twain** (yhdysovaltalainen kirjailija), **Albert Schweitzer** (saksalainen filosofi, fyysikko, muusikko), **Plutarkos** (kreikkalainen kirjailija), **Voltaire** (ranskalainen kirjailija), **Sadegh Hedayat** (iranilainen romaanikirjailija), jne.

## Tiedemiehiä, keksijöitä ja insinöörejä

**Charles Darwin** (brittiläinen luonnontieteilijä), **Albert Einstein** (saksalainen tiedemies), **Thomas Edison** (yhdysovaltalainen tiedemies/keksijä), **Sir Isaac Newton** (brittiläinen tiedemies), **Nikola Tesla** (kroatialainen tiedemies/keksijä), **Henry Ford** (yhdysovaltalainen Ford Motorsin luoja), jne.

## Politiikkoja, valtiohenkilöitä ja aktivisteja

**Susan B. Anthony** (yhdysovaltalainen naisten äänioikeusliikkeen johtaja), **Mahatma Gandhi** (intialainen kansalaisoikeusjohtaja), **Coretta Scott King** (yhdysovaltalainen kansalaisoikeusaktivisti- ja johtaja, tri Martin Luther King Jr:n vaimo), **Slovenian presidentti Janez Drnovsek**, tri **A. P. J. Abdul Kalam** (Intian presidentti), tri **Manmohan Singh** (Intian pääministeri), **Dennis J. Kucinich** (Yhdysovaltalin kongressin jäsen), jne.

## Näyttelijöitä, elokuvatähtiä ja TV-tähtiä

**Pamela Anderson** (yhdysovaltalainen näyttelijätär), **Ashley Judd** (yhdysovaltalainen näyttelijätär), **Brigitte Bardot** (ranskalainen näyttelijätär), **John Cleese** (brittiläinen näyttelijä), **David Duchovny** (yhdysovaltalainen näyttelijä), **Danny Devito** (yhdysovaltalainen näyttelijä), **Cameron Diaz** (yhdysovaltalainen näyttelijätär), **Richard Gere** (yhdysovaltalainen näyttelijä), **Daryl Hannah** (yhdysovaltalainen näyttelijätär), **Dustin Hoffman** (yhdysovaltalainen näyttelijä), **Katie Holmes** (yhdysovaltalainen näyttelijätär), **Steve Martin** (yhdysovaltalainen näyttelijä), **Demi Moore** (yhdysovaltalainen näyttelijätär), **Ian McKellen** (brittiläinen näyttelijä), **Tobey Maguire** (yhdysovaltalainen näyttelijä), **Paul Newman** (yhdysovaltalainen näyttelijä), **Brad Pitt** (yhdysovaltalainen näyttelijä), **Gwyneth Paltrow** (yhdysovaltalainen näyttelijätär), **Joaquin Phoenix** (yhdysovaltalainen näyttelijä), **Steven Seagal** (yhdysovaltalainen näyttelijä), **Brooke Shields** (yhdysovaltalainen malli/näyttelijätär), **Jerry Seinfeld** (yhdysovaltalainen näyttelijä), **Vince Naomi Watts** (yhdysovaltalainen näyttelijätär), **Kate Winslet** (brittiläinen näyttelijätär), jne.

## Pop-tähtiä ja muusikkoja

**Joan Baez** (yhdysovaltalainen folk-laulaja), **Bob Dylan** (yhdysovaltalainen muusikko), **George Harrison** (brittiläinen muusikko, The Beatlesin jäsen), **Paul McCartney** (brittiläinen muusikko, The Beatlesin jäsen), **Michael Jackson** (yhdysovaltalainen pop-tähti), **Morrissey** (brittiläinen laulaja), **Olivia Newton John** (brittiläis-australialainen laulaja), **Sinead O'Connor** (irlantilainen laulaja), **Pink** (yhdysovaltalainen laulaja), **Prince** (yhdysovaltalainen pop-tähti), **Ringo Starr** (brittiläinen muusikko, The Beatlesin jäsen), **Justin Timberlake** (yhdysovaltalainen pop-laulaja), **Tina Turner** (yhdysovaltalainen pop-tähti), **Shania Twain** (kanadalainen laulaja), **Vanessa Williams** (yhdysovaltalainen pop-laulaja), jne.

## Urheiluhenkilöitä

**Billie Jean King** (yhdysovaltalainen tennis-tähti), **Bill Walton** (yhdysovaltalainen koripallonpelaaja), **Carl Lewis** (yhdysovaltalainen 9-kertainen yleisurheilun olympiakultamitalisti), **Edwin C. Moses** (yhdysovaltalainen kaksinkertainen yleisurheilun kultamitalisti), **Elena Walendzik** (saksalainen nyrkkeilymestari), **Alexander Dargatz** (saksalainen yleisurheilija, kehonrakennusmestari, lääkäri), jne.

## Malleja

**Christie Brinkley** (yhdysovaltalainen supermalli), **Christy Turlington** (yhdysovaltalainen supermalli), jne.

Ja lista jatkuu... <http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/vg-vip>