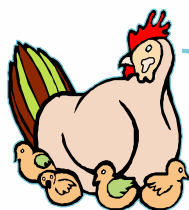




# Mode de vie alternatif



Nous Prions  
pour Vous



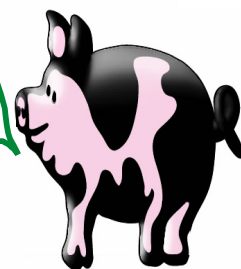
Changez Votre Vie  
Changez Votre Cœur  
Changez Votre Alimentation



**Finis les tueries**

**Soyez bons et en bonne santé**

Sauvez nos  
Vies ! Nous  
Vous Aimons



**Exemples d'aliments nutritifs sauvant des vies :**

Aliments	Concentration en protéines (Pourcentage par masse)
Tofu (issu du soja)	16 %
Gluten (issu de la farine)	70 %
Maïs	13 %
Riz	8,6 %
Haricots de soja, haricots rouges, pois chiches, lentilles, etc.	10 - 35 %
Amandes, noix, noix de cajou, noisettes, pignons de pin, etc.	14 - 30 %
Graines de courge, de sésame, de tournesol, etc.	18 - 24 %

- Des comprimés/gélules concentrés multivitaminés sont une bonne source de vitamines, minéraux et antioxydants.
- Les fruits et légumes sont aussi pleins de vitamines, minéraux et antioxydants et contiennent des fibres de haute qualité garantissant une bonne santé et une longue vie.
- Quantité recommandée quotidienne de protéines : 50 gr (moyenne par adulte).
- Le calcium des légumes est plus assimilable que celui du lait de vache.

- Pour diminuer la menace réelle de la pandémie mondiale de grippe aviaire
- Pour éviter le danger de la maladie de la vache folle (ESB) et de la maladie de l'amaigrissement du porcelet (MAP), etc.
- Pour arrêter les sacrifices quotidiens horribles de milliards de nos doux animaux domestiques, de nos amis de la vie marine et à plumes

Il est sage de changer pour de bon en adoptant une alimentation végétarienne.

C'est Sain  
C'est Economique  
C'est Ecologique  
C'est Compassionnel  
C'est Pacifique  
C'est Noble



Longue  
Vie à Vous !

Merci pour Votre  
Compassion



Pour plus d'informations, merci de vous référer aux sites suivants :

<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/>    ✉ : AL@Godsdirectcontact.org  
<http://www.vegsoc.org/>    <http://www.vrg.org/>    <http://www.vegsources.com/>  
<http://www.avea.net/>    <http://www.ass-ahimsa.net/>    <http://www.vegetarisme.ch/>  
<http://www.contactdirectavecDieu.org/mva/>    ✉ : MVA@contactdirectavecDieu.org

# L'élite des végétariens et végétaliens dans le monde

## Philosophes, chefs spirituels

**Sa Sainteté le quatorzième Dalai Lama du Tibet** (chef spirituel tibétain), **Paramahansa Yogananda** (enseignant spirituel indien), **Socrate** (philosophe grec), **Jésus-Christ et les premiers chrétiens**, **Confucius** (philosophe chinois), **Bouddha Sakyamuni**, **Lao Tzeu** (philosophe chinois), **Saint François d'Assise** (saint chrétien italien), **Thich Nhat Hanh** (moine et écrivain bouddhiste vietnamien), **Yogi Maharishi Mahesh** (écrivain indien, philosophe, chef de la méditation transcendante), **Léo Nikolayevich Tolstoï** (philosophe russe), **Pythagore** (mathématicien grec, philosophe), **Zoroastre** (Iranien, fondateur du zoroastrisme), etc.

## Écrivains, artistes et peintres

**Léonard de Vinci** (peintre italien), **Ralph Waldo Emerson** (essayiste et poète américain), **Georges-Bernard Shaw** (écrivain irlandais), **John Robbins** (écrivain américain), **Mark Twain** (écrivain américain), **Albert Schweitzer** (philosophe, médecin, musicien allemand), **Plutarque** (écrivain grec), **Voltaire** (écrivain français), **Lamartine** (écrivain français), **Montaigne** (écrivain français), **Marguerite Yourcenar** (poète et écrivain français), etc.

## Scientifiques, inventeurs et ingénieurs

**Charles Darwin** (naturaliste britannique), **Albert Einstein** (scientifique allemand), **Thomas Edison** (scientifique et inventeur américain), **Sir Isaac Newton** (scientifique britannique), **Nikola Tesla** (scientifique/inventeur croate), **Henry Ford** (fondateur américain de Ford Motors), **Théodore Monod** (naturaliste français), etc.

## Politiciens, chefs d'Etat et activistes

**Susan B. Anthony** (militante américaine pour le droit de vote des femmes), **Mahatma Gandhi** (chef indien des droits civils), **Martin Luther King, Jr. et son épouse** (chefs des droits civils américains), **le Président Janez Drnovsek de Slovénie**, **le Dr. A.P.J. Abdul Kalem** (Président de l'Inde), **le Dr. Manmohan Singh** (Premier ministre de l'Inde), **Dennis J. Kucinich** (congressiste américain), **Azouz Begag** (Ministre français), etc.

## Acteurs, stars de cinéma et de la télévision

**Pamela Anderson** (actrice américaine), **Ashley Judd** (actrice américaine), **Brigitte Bardot** (actrice française), **John Cleese** (acteur britannique), **Arielle Dombasle** (actrice française), **David Duchovny** (acteur américain), **Dany Devito** (acteur américain), **Cameron Diaz** (actrice américaine), **Richard Gere** (acteur américain), **Daryl Hannah** (actrice américaine), **Dustin Hoffman** (acteur américain), **Katie Holmes** (actrice américaine), **Steve Martin** (acteur américain), **Demi Moore** (actrice américaine), **Ian McKellen** (acteur britannique), **Tobey Maguire** (acteur américain), **Sophie Marceau** (actrice française), **Paul Newman** (acteur américain), **Brad Pitt** (acteur américain), **Gwyneth Paltrow** (actrice américaine), **Joaquin Phoenix** (acteur américain), **Marie-Claude Pietragalla** (actrice française), **Stéphanie Rebato** (actrice française), **Steven Seagal** (acteur américain), **Brooke Shields** (mannequin/actrice américaine), **Jerry Seinfeld** (acteur américain), **Naomi Watts** (actrice américaine), **Kate Winslet** (actrice britannique), **Reese Witherspoon** (actrice américaine), etc.

## Musiciens

**Joan Baez** (chanteuse folk américaine), **Diane Dufresne** (chanteuse canadienne), **Bob Dylan** (musicien américain), **George Harrison** (musicien britannique, membre des Beatles), **Michael Jackson** (chanteur américain), **Avril Lavigne** (chanteuse canadienne), **Paul McCartney** (musicien britannique, membre des Beatles), **Morrissey** (chanteur britannique), **Olivia Newton John** (chanteuse britannique/australienne), **Sinead O'Connor** (chanteuse irlandaise), **Pink** (chanteur américain), **Prince** (pop star américaine), **Ringo Starr** (musicien britannique, membre des Beatles), **Justin Timberlake** (chanteur pop), **Tina Turner** (pop star américaine), **Shania Twain** (chanteuse canadienne), **Vanessa Williams** (chanteuse pop américaine), **Rika Zaraï** (chanteuse française), etc.

## Personnalités sportives

**Hank Aaron** (champion américain de baseball), **Billie Jean King** (championne américaine de tennis), **Surya Bonali** (championne française de patinage), **Alexander Dargatz** (athlète allemand de body-building/médecin), **Carl Lewis** (athlétisme – 9 médailles d'or), **Edwin C. Moses** (athlétisme – 2 médailles d'or), **Bill Walton** (basketteur américain), **Elena Walendzick** (championne de boxe allemande), etc.

## Mode

**Christie Brinkley** (mannequin américaine), **Christie Turlington** (mannequin américaine), etc.

Et la liste continue sur <http://www.contactdirectavecDieu.org/mva/vg-vip>