



ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ



Εμείς
Προσευχόμαστε
για σένα

Άλλαξε την Ζωή σου
Άλλαξε την Καρδιά σου
Άλλαξε την Διατροφή σου



Όχι άλλοι σκοτωμοί
Μείνε υγιής και στοργικός

Σώσε την
ζωή μας,
σε αγαπάμε



Παραδείγματα θρεπτικής τροφής που σώζει ζωές

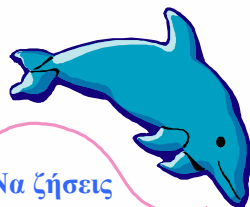
Τροφές	Περιεκτικότητα σε Πρωτεΐνες (εκατοστιαία αναλογία % κατά βάρος)
Τοφού (από σόγια)	16 %
Γλουτένη (από αλεύρι)	70 %
Καλαμπόκι	13 %
Ρύζι	8.6 %
Φασόλια σόγιας, φασόλια, ρεβίθια, φακές, κλπ.	10 - 35 %
Αμύγδαλα, καρύδια, κάσιους, φουντούκια, κουκουνάρια, κλπ.	14 - 30 %
Κολοκυθόσποροι, σουσάμι, ηλιόσποροι, κλπ.	18 - 24 %

- Οι συμπυκνωμένες πολυβιταμίνες, είναι επίσης καλή πηγή βιταμικών, μετάλλων και αντιοξειδωτικών.
- Τα Φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα, αντιοξειδωτικά και περιέχουν φυτικές ίνες που διατηρούν την καλή υγεία και την μακροζωία.
- Η συνιστώμενη ημερήσια δόση είναι 50 γρ. πρωτεΐνης (μέσος όρος για ενήλικες)
- Το ασβέστιο από τα λαχανικά είναι πιο απορροφήσιμο από του αγελαδινού γάλακτος

- Για να εξαλείψουμε την πραγματική απειλή μιας παγκόσμιας επιδημίας από την γρίπη των πουλερικών
- Για ν' αποφύγουμε τον κίνδυνο της σπογγώδους εγκεφαλοπάθειας (BSE) και της ασθένειας των χοίρων (MWS), κλπ.
- Για να σταματήσουμε την συνεχιζόμενη απεχθή θυσία δισεκατομμυρίων αθών ζώων, θαλάσσιων υπάρξεων και πουλερικών, καθημερινά,

Είναι σοφό να γίνουμε χορτοφάγοι, μια και καλή.

Είναι Υγεία
Είναι Οικονομία
Είναι Οικολογία
Είναι Ευσπλαχνία
Είναι Ειρήνη
Είναι Αρχοντιά



Να ζήσεις
πολλά χρόνια

Ευχαριστούμε για την
ευσπλαχνία σου.



Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε τις ιστοσελίδες :

<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/>

παρακαλώ στείλτε τα μηνύματα σας AL@Godsdirectcontact.org

<http://www.vegsoc.org/> <http://www.vrg.org/> <http://www.vegsource.com/>

Το Τηλεοπτικό Κανάλι Ανώτατης Δασκάλας, που εκπέμπει μόνο θετικά προγράμματα

Θα δώσει νέες διαστάσεις στην ζωή σας.

Διαθέσιμο Παγκοσμίως σε 24 -ωρη βάση,

ζωντανή μετάδοση στο Ιντερνετ TV στην διεύθυνση:

<http://suprememastertv.com/webtv/>



Διάσημοι Χορτοφάγοι του Κόσμου:



Φιλόσοφοι, Πνευματικοί Ηγέτες

Δαλάϊ Λάμα του Θιβέτ – Η Αυτού Αγιότης XIV (Θεβετιανός πνευματικός ηγέτης) **Παραχάμσα Γιοκανάντα** (Ινδός Πνευματικός Ηγέτης), **Σωκράτης** (Έλληνας Φιλόσοφος), **Ιησούς Χριστός & πρώτοι Χριστιανοί**, **Κομφούκιος** (Κινέζος φιλόσοφος), **Σακναμούνι Βούδα**, **Λάο Τσε** (Κινέζος Φιλόσοφος), **Αγ. Φραγκίσκος της Ασίζης** (Ιταλός Χριστιανός Άγιος) **Θίς Νατ Χαν** (Βιετναμέζος Βουδιστής μοναχός, συγγραφέας), **Μαχαρίσι Μαχές Γιόγκι** (Ινδός συγγραφέας, φιλόσοφος ηγέτης του Υπερβατικού Διαλογισμού), **Λέων Τολστόϊ** (Ρώσος φιλόσοφος), **Πυθαγόρας** (Έλληνας μαθηματικός και φιλόσοφος) **Ζαρατούστρα** (Ιρανός – Ιδρυτής του Ζωροαστρισμού), **Κλπ**

Συγγραφείς, Καλλιτέχνες & Ζωγράφοι

Λεονάρντο Νταβίντσι (Ιταλός Ζωγράφος), **Ράλφ Έμερσον** (Αμερ. δοκιμιογράφος & ποιητής), **Μπέρναρντ Σώ** (Ιρλανδός Συγγραφέας), **Τζών Ρόμπινς** (Αμερ. Συγγραφέας), **Μαρκ Τουέην** (Αμ. Συγγραφέας), **Αλμπερτ Σβάιτσερ** (Γερμανός Φιλόσοφος, γιατρός μουσικός), **Πλούταρχος** (Έλληνας Φιλόσοφος – συγγραφέας), **Βολταίρος** (Γάλλος συγγραφέας), **κα.**

Επιστήμονες, Εφευρέτες & Μηχανικοί

Κάρολος Λαρβίνος (Βρετ. Φυσιολόγος), **Αλμπερτ Αϊνστάιν** (Γερμ. Επιστήμων), **Θωμάς Έντισον** (Αμερ. Επιστήμων/εφευρέτης), **Ισαάκ Νεύτων** (Βρετ. Επιστήμων), **Νικόλας Τέλσα** (Σερβο-Αμερ. Επιστήμων/εφευρέτης), **Χένρυ Φόρντ** (Αμ. Ιδρυτής Αυτό/μηχανίας Φόρντ), **κα.**

Πολιτικοί, Επίσημοι & Ακτιβεστές

Σούζαν Αντονι (Αμ. Ηγέτης της Κίνησης Φεμινιστών), **Μαχάτμα Γκάντι** (Ινδός Ηγέτης Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων), **Κορέττα Σκότ Κινγκ** (Αμερ. Ηγέτης Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων, ακτιβίστρια, σύζυγος του Γιατρού Μάρτιν Λούθερ Κινγκ), **Πρόεδρος της Σλοβενίας Τζανέζ Ντρνόβεκ**, **Δόκτωρ Α.Π.Τζ. Αμπντούλ Καλάμ** (Πρόεδρος της Ινδίας), **Dr. Μαμόχαν Σινγκ** (Πρωθυπουργός Ινδίας), **Ντέννις Κουσίμιχ** (Αμ. Γερουσιαστής) **κα.**

Ηθοποιοί, Αστέρες του Κινηματογράφου & της Τηλεόρασης

Πάμελα Αντερσον (Αμ. Ηθοποιός), **Ασλέϋ Τζούντ** (Αμ. Ηθοποιός), **Μπριζίτ Μπαρντώ rigitte** (Γαλλίδα ηθοποιός), **Τζων Κλής** (Βρετ. Ηθοποιός), **Ντέιβιντ Ντατσονβι** (Αμ. Ηθοποιός), **Ντάννυ Νταβίτο** (Αμ. ηθοποιός), **Κάμερον Ντιάζ** (Αμ. Ηθοποιός), **Ρίτσαρντ Γκίρ** (Αμ. Ηθοποιός), **Ντάρυλ Χάνα aryl** (Αμ. Ηθοποιός) **Ντάστιν Χόφμαν** (Αμ.ηθοποιός), **Κέιτν Χόλμς** (Αμ. Ηθοποιός), **Στήβ Μάρτιν** (Αμ.ηθοποιός), **Ντέμι Μούρ** (Αμ ηθοποιός), **Ίαν Μακέλεν** (Βρετ. Ηθοποιός), **Τόμπεϋ Μακγκουάιρ** (Αμ. Ηθοποιός), **Πωλ Νιούμαν** (Αμ. Ηθοποιός), **Μπράτ Πίτ** (Αμ. Ηθοποιός), **Γκουίνεθ Πάλτροου** (Αμ. Ηθοποιός), **Ιωακείμ Φένοιξ** (Αμ. Ηθοποιός), **Στήβεν Σήγκαλ** (Αμ.ηθοποιός), **Μπρούκ Σήλντς** (Αμ.μοντέλο/ηθοποιός), **Τζέριρ Σάϊνφελντ** (Αμ ηθοποιός), **Ναόμι Γουότς** (Αμ. Ηθοποιός), **Κέιτ Γουίνσλετ** (Βρ.ηθοποιός), **κα.**

Σταρ της Ποπ & Μουσικοί

Τζόν Μπαέζ (Αμ. Τραγουδίστρια φόλκ), **Τζώρτζ Χάρρισον** (Βρετ. Μουσικός μέλος των Μπήτλς), **Πωλ Μακάρντεϋ** (Βρετ. Μουσικός, μέλος των Μπήτλς), **Ρίνγκο Στάρ** (Βρετ. Μουσικός μέλος των Μπήτλς), **Μπόμπ Ντύλαν** (Αμ. Μουσικός), **Μάικλ Τζάκσον** (Αμ. Τραγουδιστής πόπ), **Μόρρισεϋ** (Βρετ. Τραγουδιστής), **Ολίβια Νιούτον Τζών** (Βρετ-Αυστραλέζα τραγουδίστρια), **Σίνεντ Ο'Κόννορ** (Ιρλανδός τραγουδιστής), **Πίνκ** (Αμ. Τραγουδιστής), **Πρίνς** (Αμ. Τραγουδιστής ποπ), **Τζάστιν Τιμπερλέκ** (Αμ. Τραγουδιστής ποπ), **Τίνα Τέρνερ** (Αμ.τραγουδίστρια), **Σάννα Τουέην** (Καναδή τραγουδίστρια), **Βανέσσα Γουίλιαμς** (Αμ. Τραγουδίστρια), **κα.**

Διασημότητες των Σπόρ

Μπίλυ Ζαν Κινγκ (Αμ. Πρωταθλήτης του τένις), **Μπιλ Γουόλτον** (Αμ. Μπασκετμπολίστας), **Καρλ Λιούις** (Αμ. Ολυμπιονίκης με 9 χρυσά μετάλλια), **Εντουιν Μόζες** (Αμ. Ολυμπιονίκης, 2 χρυσά μετάλλια), **Έλενα Βαλέντζικ** (Γερμ. Πρωταθλήτρια του μποξ), **Αλεξάντερ Νταργκάτς** (Γερμ. Αθλητής, πρωταθλητής στο Body-building, γιατρός) **κα.**

Μοντέλα

Κρίστι Μπρίνκλεϋ (Αμ. Σούπερ-μόντελ), **Κρίστου Τέρλινγκτον** (Αμ. Σούπερ-μόντελ), **κα.**

Και ο κατάλογος συνεχίζεται...<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/vg-vip>