

# 대안적인 삶



여러분을  
위해  
기도해요



여러분의 삶을 바꾸세요  
여러분의 마음을 바꾸세요  
여러분의 음식을 바꾸세요



더 이상 죽이지 마세요  
건강해지고 사랑을 베푸세요

우리 생명을  
구해주세요!  
여러분을  
사랑해요



영양이 풍부하고 생명을 구하는 음식의 예:

음식	단백질 함량 (중량 백분율)
두부 (원료: 콩)	16 %
글루텐 (원료: 밀가루)	70 %
옥수수	13 %
쌀	8.6 %
대두, 강낭콩, 병아리콩, 렌즈콩 등	10 - 35 %
아몬드, 호두, 캐슈너트, 헤이즐넛, 잣 등	14 - 30 %
호박씨, 참깨, 해바라기씨 등	18 - 24 %

- 농축 종합 비타민 정제/캡슐 또한 비타민, 미네랄, 산화방지 성분을 섭취할 수 있는 훌륭한 공급원입니다.
- 과일과 야채는 비타민, 미네랄, 산화방지 성분이 풍부하며, 고품질의 섬유질이 들어 있어 건강 유지와 장수에 좋습니다.
- 일일 단백질 권장량: 50그램 (일반 성인 기준)
- 식물성 칼슘은 우유의 칼슘보다 흡수력이 더 좋습니다.

- 조류독감으로 인한 전세계적 유행병의 실질적인 위협을 줄이려면,
- 광우병 및 돼지 질병(PMWS 증후군) 등의 위협에서 벗어나려면,
- 우리의 사랑스러운 가축들, 해양 생물, 조류 친구들이 매일 수십억씩 계속해서 끔찍하게 희생되는 것을 막으려면,

평생 채식으로 바꾸는 것이 현명합니다.

- 채식은 건강입니다
- 채식은 경제입니다
- 채식은 생태입니다
- 채식은 자비입니다
- 채식은 평화입니다
- 채식은 승고합니다



여러분  
장수하세요!

자비를 베풀어 주셔서  
감사합니다



더 자세한 정보가 필요하면 아래의 웹사이트를 방문하십시오.

대안적인 삶 홈페이지([www.GodsDirectContact.or.kr/al](http://www.GodsDirectContact.or.kr/al)) E-Mail:[AL@GodsDirectContact.or.kr](mailto:AL@GodsDirectContact.or.kr)  
생명사랑채식실천협회([www.bevege.or.kr](http://www.bevege.or.kr)), 한국채식연합([www.vege.or.kr](http://www.vege.or.kr))

긍정적인 프로그램만 방송하는 **Supreme Master Television**이

여러분 삶의 새로운 차원을 열어 드립니다.  
전세계에서 시청 가능한 24시간 인터넷 TV 생방송:

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

## 세계적으로 유명한 채식인:

### 철학자, 영적 지도자

제 14 대 달라이 라마(티베트 영적 지도자), 파라마한사 요가난다(인도의 영적 교사), 소크라테스(그리스 철학자), 예수 그리스도와 초기 기독교인들, 공자, 석가모니불, 노자, 아시시의 성 프란체스코(이탈리아의 카톨릭 성자), 틱낫한(베트남 불교승려, 작가), 요기 마하리쉬 마헤쉬(인도 작가, 철학자, 초월명상 지도자), 레오 톨스토이(러시아 철학자), 피타고라스(그리스 수학자, 철학자), 짜라투스트라(이란의 조로아스터교 창시자) 등

### 작가, 예술가, 화가

레오나르도 다 빈치(이탈리아 화가), 랄프 왈도 에머슨(미국 수필가, 시인), 조지 버나드 쇼(아일랜드 극작가), 존 로빈스(미국 작가), 마크 트웨인(미국 작가), 알버트 슈바이처(독일 철학자, 의사, 음악가), 플루타르크(그리스 작가), 볼테르(프랑스 작가) 등

### 과학자, 발명가, 엔지니어

찰스 다윈(영국 자연과학자), 알버트 아인슈타인(독일 과학자), 토마스 에디슨(미국 과학자, 발명가), 아이작 뉴턴경(영국 과학자), 니콜라 테슬라(세르비아계 미국 과학자, 발명가), 헨리 포드(미국 포드 자동차 창립자) 등

### 정치가 및 사회운동가

수잔 B. 안토니(미국 여성 참정권 운동 지도자), 마하트마 간디(인도 인권 지도자), 코레타 스큗 킹(미국 인권운동 지도자, 마틴 루터 킹 목사의 부인), 슬로베니아 야네즈 드르노프세크 대통령, 인도 A.P.J. 압둘 칼람 대통령, 인도 만모한 싱 총리, 미국 데니스 J. 쿠치니치 하원의원 등

### 배우, 영화와 TV 스타

파멜라 앤더슨(미국 여배우), 애슐리 주드(미국 여배우), 브리지트 바르도(프랑스 여배우), 존 클리즈(영국 배우), 데이비드 듀코브니(미국 배우), 대니 드비토(미국 배우), 카메론 디아즈(미국 여배우), 리처드 기어(미국 배우), 대릴 한나(미국 여배우), 더스틴 호프만(미국 배우), 케이트 홈즈(미국 여배우), 스티브 마틴(미국 배우), 데미 무어(미국 여배우), 이안 맥켈런(영국 배우), 토비 맥과이어(미국 배우), 폴 뉴먼(미국 배우), 브래드 피트(미국 배우), 기네스 펠트로(미국 여배우), 호아킨 피닉스(미국 배우), 스티븐 시걸(미국 배우), 브룩 쉘즈(미국 모델/여배우), 제리 세인펠드(미국 배우), 나오미 왓츠(미국 여배우), 케이트 윈슬렛(영국 여배우) 등

### 팝스타, 음악가

조안 바에즈(미국 포크가수), 조지 해리슨(영국 음악가, 비틀즈 멤버), 폴 매카트니(영국 음악가, 비틀즈 멤버), 링고 스타(영국 음악가, 비틀즈 멤버), 밥 딜런(미국 음악가), 마이클 잭슨(미국 팝스타), 모리세이(영국 가수), 올리비아 뉴튼 존(영국, 호주 가수), 시너드 오코너(아일랜드 가수), 핑크(미국 가수), 프린스(미국 팝스타), 저스틴 팀버레이크(미국 팝가수), 티나 터너(미국 팝스타), 샤니아 트웨인(캐나다 가수), 바네사 윌리엄즈(미국 팝가수) 등

### 스포츠인

빌리 진 킹(미국 테니스 챔피언), 빌 월튼(미국 농구선수), 칼 루이스(올림픽 육상 9 관왕), 에드윈 모세스(올림픽 육상 2 관왕), 엘레나 발렌지크(독일 복싱 챔피언), 알렉산더 다르가즈(세계 보디빌딩 챔피언, 의사) 등

### 모델

크리스틴 브링클리(미국 슈퍼모델), 크리스티 털링턴(미국 슈퍼모델)

[www.GodsDirectContact.or.kr/vg-vip](http://www.GodsDirectContact.or.kr/vg-vip) 에서 더 많은 채식유명인사의 명단을 보실 수 있습니다.