

Alternatibong Pamumuhay



Ipinagdarasal
namin kayo

Baguhin ang inyong Buhay
Baguhin ang inyong Puso
Baguhin ang inyong Pagkain



Wala ng katayan
Maging malusog at mapagmahal

Sagipin ang
aming buhay!
Mahal namin
kayo.



Mga halimbawa ng masustansiya, nakakapagsagip-buhay na mga pagkain:

Pagkain	Konsentrasyon ng Protina (Porsiyento sa Timbang)
Tofu (mula sa Soya)	16 %
Gluten (mula sa Harina)	70 %
Mais	13 %
Bigas	8.6 %
Soya beans, Kidney beans, chick peas, Lentils, atbp.	10 - 35 %
Almonds, Walnuts, Kasoy, Hazel nuts, Pine nuts, atpb.	14 - 30 %
Mga buto ng Pumpkin, Sesame, Sunflower, atpb..	18 - 24 %

- Ang mga tableta/kapsulang nagtataglay ng pinagsamang mga bitamina ay mabuti ring pagkukunan ng mga bitamina, mineral at *anti-oxidants*.
- Ang mga prutas at gulay ay puno ng mga bitamina, mga mineral at *anti-oxidants* at nagtataglay ng de-kalidad na *fiber* para sa maayos na kalusugan at mahabang buhay.
- Ang rekomendadong pang-araw-araw na sustento: 50 gramo ng protina (Normal na adulto).
- Ang calcium mula sa mga gulay ay mas madaling masipsip ng katawan ikompara sa gatas ng baka.

- Upang maibsan ang totoong banta ng isang pandaigdigang pandemiko mula sa *bird flu*.
- Upang maiwasan ang panganib na dulot ng *mad cow disease (BSE)* at *pig disease (PMWS)*, atbp.
- Upang mahinto ang araw-araw na nagpapatuloy na kahila-hilakbot na sakripisyo ng bilyon sa ating matatamis na mga alagang hayop, mga buhay na nasa dagat at mga kaibigan nating mga hayop na mabalahibo ...

Magaling na lumipat sa pagkaing gulay para sa kabutihan.

Ito'y Kalusugan
Ito'y Ekonomiya
Ito'y Ekolohiya
Ito'y Awa
Ito'y Noble
Ito'y Kapayapaan



Mahabang
buhay para
sa inyo

Salamat sa Inyong Awa



Para sa karagdagang kaalaman, magtungo sa mga websites na nakasulat sa ibaba:

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

O kaya'y mag e-mail sa: AL@Godsdirectcontact.org

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

Ang Supreme Master Ching Hai Television, na nagsasahimpapawid ng mga positibong programa lamang, ay maghahatid ng bagong dimensiyon sa inyong buhay.

Matutunghayan sa buong daigdig sa 24-oras na live Internet TV sa:

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

KAING-GULAY NA MGA TAONG TANYAG SA MUNDO

Mga Pilosopo, Mga Lider-Espirituwal

Dalai Lama ng Tibet – Ang Kanyang Kabanalan XIV (*Lider-Espirituwal ng Tibet*), **Paramahansa Yogananda** (*Gurong Espirituwal ng India*), **Socrates** (*Pilosopong Griyego*), **Jesukristo at ang mga unang Kristiyano**, **Confucius** (*Pilosopong Intsik*), **Shakyamuni Buddha**, **Lao Tzu** (*Pilosopong Intsik*), **St. Francis of Assisi** (*Italianong Kristiyanong Santo*), **Thich Nhat Hanh** (*Vietnamese na Budistang monghe/manunulat*), **Yogi Maharishi Mahesh** (*Indian na manunulat, pilosopo, Lider ng Transcendental Meditation*), **Leo Nikolayevich Tolstoy** (*Rusong pilosopo*), **Pythagoras** (*Griyegong matematiko/pilosopo*), **Zoroaster** (*Iranian – Pundador ng Zoroastrianism*), **Atbp.**

Mga Manunulat, mga Artista at mga Pintor

Leonardo Da Vinci (*Italianong pintor*), **Ralph Waldo Emerson** (*US na manunulat at manunula*), **George Bernard Shaw** (*Irish na manunulat*), **John Robbins** (*US na manunulat*), **Mark Twain** (*US na manunulat*), **Albert Schweitzer** (*Alemang pilosopo, manggagamot, musikero*), **Plutarch** (*Griyegong manunulat*), **Voltaire** (*Pranses na manunulat*), **Atbp.**

Mga Siyentipiko, mga Imbentor at mga Inhinyero

Charles Darwin (*Siyentistang British*), **Albert Einstein** (*Siyentistang Aleman*), **Thomas Edison** (*US na siyentista/imbentor*), **Sir Isaac Newton** (*Siyentistang British*), **Nikola Tesla** (*Siyentista/Imbentor na Croatian*), **Henry Ford** (*US na Pundador ng Ford Motors*), **Atbp.**

Mga Politiko, Statespersons at mga Aktibista

Susan B. Anthony (*US lider ng Woman's Suffrage movement*), **Mahatma Gandhi** (*Indian na lider ng Civil Rights*), **Martin Luther King, Jr. at ang kanyang asawa** (*US na mga lider ng Civil Rights*), **Her Majesty Queen Sofia ng Espanya**, **President Janez Drnovsek ng Slovenia**, **Dr. A. P. J. Abdul Kalam** (*Presidente ng India*), **Dr. Manmohan Singh** (*Primer Ministro ng India*), **Dennis J. Kucinich** (*US na Kongresista*), **Atbp.**

Mga Aktor, mga Bituin sa Pelikula at sa TV

Pamela Anderson (*US na aktres*), **Alec Baldwin** (*US na aktor*), **Ashley Judd** (*US na aktres*), **Brigitte Bardot** (*Aktres na Pranses*), **John Cleese** (*British na aktor*), **Penelope Cruz** (*Spanish/ US na aktres*), **Kim Basinger** (*US na aktres*), **David Duchovny** (*US na aktor*), **Danny Devito** (*US na aktor*), **Cameron Diaz** (*US na aktres*), **Leonardo DiCaprio** (*US na aktor*), **Richard Gere** (*US na aktor*), **Josh Hartnett** (*US na aktor*), **Daryl Hannah** (*US na actress*), **Dustin Hoffman** (*US na aktor*), **Katie Holmes** (*US na aktres*), **Steve Martin** (*US na aktor*), **Demi Moore** (*US na aktres*), **Ian McKellen** (*British na aktor*), **Tobey Maguire** (*US na aktor*), **Paul Newman** (*US na aktor*), **Brad Pitt** (*US na aktor*), **Gwyneth Paltrow** (*US na aktres*), **Joaquin Phoenix** (*US na aktor*), **Natalie Portman** (*US na aktres*), **Steven Seagal** (*US na aktor*), **Brooke Shields** (*US na modelo/aktres*), **Liv Tyler** (*US na aktres*), **Jerry Seinfeld** (*US na aktor*), **Naomi Watts** (*US na aktres*), **Kate Winslet** (*British na aktres*), **Reese Witherspoon** (*US na aktres*), **Atbp.**

Mga Bituing Pop at mga Musikero

Joan Baez (*US na folk singer*), **Bono** (*Irish na lead singer-U2*), **Leonard Cohen** (*Canadian na manunula at musikero*), **The Beatles** (*British na banda*), **Bob Dylan** (*US na musikero*), **Whitney Houston** (*US na pop na bituin*), **Michael Jackson** (*US na pop na bituin*), **Morrissey** (*British na mang-aawit*), **Olivia Newton John** (*British-Australian na mang-aawit*), **Sinead O'Connor** (*Irish na mang-aawit*), **Ozzy Osborne** (*British na musikero*), **Pink** (*US na mang-aawit*), **Prince** (*US na pop na bituin*), **Justin Timberlake** (*US na pop na bituin*), **Tina Turner** (*US na pop na bituin*), **Shania Twain** (*Canadian na mang-aawit*), **Vanessa Williams** (*US na pop na bituin*), **Atbp.**

Mga Tanyag sa Palakasan

Hank Aaron (*US na kampeon sa Baseball*), **Billie Jean King** (*US na kampeyon sa Tennis*), **Martina Navratilova** (*Taga-Czechoslovakian kampeyon sa Tennis*), **Bill Walton** (*US na manlalaro sa basketball*), **Carl Lewis** (*US na 9 na beses na nagkamit ng Medalyang Ginto sa Olympic sa Track & Field*), **Edwin C. Moses** (*US na 2-bases nagkamit ng Medalyang Ginto sa Track & Field*), **Elena Walendzik** (*Alemang kampeyon sa boksing*), **Alexander Dargatz** (*Alemang atleta, kampeyon sa Body-building, manggagamot*), **Atbp.**

Mga Modelo

Christie Brinkley (*US na supermodelo*), **Christy Turlington** (*US na supermodelo*), **Atbp.**

At ang listahan ay patuloy pa... <http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/vg-vip>