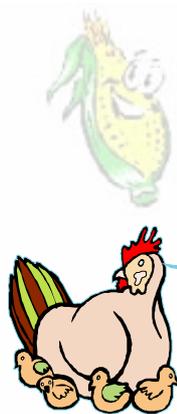


Жизненная Альтернатива



Мы за
тебя
молимся

Измени свою жизнь
Измени своё сердце
Измени своё питание



Довольно убийств
Будь здоровым и любящим

Спаси нам
жизнь! Мы
тебя любим



Примеры здоровой пищи, которая спасёт множество жизней:

Продукты	Концентрация протеина (% относительно веса)
Тофу (из сои)	16 %
Глютен (из муки)	70 %
Кукуруза	13 %
Рис	8.6 %
Соевые бобы, фасоль, турецкий горох, чечевица, и т.п.	10 - 35 %
Миндаль, грецкие орехи, орехи кешу, фундук, сосновые орехи, и т.п.	14 - 30 %
Тыквенные семечки, кунжутные семечки, семечки подсолнуха, и т.п.	18 - 24%

- Мультивитамины в таблетках и капсулах - это также хороший источник витаминов, минералов и антиоксидантов.
- Фрукты и овощи содержат множество витаминов, минералов и антиоксидантов, а также высококачественную клетчатку, употребление которой способствует крепкому здоровью и долгой жизни.
- В среднем рекомендуемая суточная доза протеина для взрослого человека составляет 50 грамм протеина.
- Кальций из овощей усваивается лучше, чем из молока.

- Чтобы прекратить распространение настоящей эпидемии птичьего гриппа
- Чтобы избежать опасности коровьего бешенства и болезни свиней и т.п.
- Чтобы покончить с продолжающимся по сей день отвратительным обычаем ежедневно приносить в жертву миллиарды наших милых домашних и морских животных, а также пернатых друзей ...

Как мудро навсегда перейти на вегетарианство.

Это здоровье
Это экономия
Это экология
Это сострадание
Это мир
Это благородно



Долгих
тебе лет
жизни

Спасибо за
сострадание.



Более подробная информация на следующих страницах:

<http://www.godsdirectcontact.org/eng/article/veg10.html> www.animalrights.ru

<http://sss.vn.ua/vegetare.htm> <http://novosti.su/info/veget/veg-etich.shtml>

<http://www.knv.ru/veg.htm> Пишите нам по адресу: AL@Godsdirectcontact.org

Supreme Master Television представляет только позитивные передачи, которые принесут в вашу жизнь новое измерение. Доступная по всему миру круглосуточная телепрограмма в Интернете по адресу: <http://suprememastertv.com/webtv/>

Вегетарианцы и веганы среди Мировой Элиты:

Философы и духовные лидеры

Его Святейшество Далай-Лама Тибетский XIV (тибетский духовный лидер), **Парамаханза Йогананда** (индийский духовный учитель), **Сократ** (греческий философ), **Иисус Христос и первые христиане**, **Конфуций** (китайский философ), **Шакьямуни Будда**, **Лао Тзы** (китайский философ), **Святой Франциск Ассизский** (итальянский христианский Святой), **Тик Нат Хан** (вьетнамский буддийский монах/писатель), **Йоги Махариши Махеш** (индийский писатель, философ, лидер трансцендентальной медитации), **Лев Николаевич Толстой** (русский философ/писатель), **Пифагор** (греческий математик/философ), **Зороастер** (иранец—основатель зороастрианизма), **Муххамад Ал-Газали** (иранский исламский ученый и суфийский святой) **Мухаммад Рахим Бава Мухьядин** (ириланкский мусульманский писатель и суфийский святой) **Булле Шах** (мусульманский суфийский святой) и т.д.

Писатели и художники

Леонардо Да Винчи (итальянский художник), **Ралф Уолдо Эмерсон** (амер. эссеист и поэт), **Джордж Бернард Шоу** (ирландский писатель), **Джон Роббинс** (амер. писатель), **Марк Твен** (амер. писатель), **Альберт Швейцер** (немецкий философ, физик, музыкант), **Плутарх** (греческий писатель), **Вольтер** (французский писатель), **Садег Хедаят** (иранский писатель) и т.д.

Ученые, изобретатели, инженеры

Чарльз Дарвин (британский естествоиспытатель), **Альберт Эйнштейн** (немецкий ученый), **Томас Эдисон** (амер. ученый/изобретатель), **Сэр Исаак Ньютон** (британский ученый), **Никола Тесла** (американец хорватского происхождения ученый/изобретатель), **Генри Форд** (амер. основатель фирмы Форд Моторс), и т.д.

Политики, государственные деятели и активисты

Сюзан Б. Антони (амер. лидер женского движения за избирательное право), **Махатма Ганди** (индийский лидер движения за гражд. права), **Коретта Скотт Кинг** (амер. активистка и лидер движения за гражданские права, жена Мартина Лютера Кинга младшего.), **Президент Словении Янеш Дрновшек**, **Др. А.П.Дж. Абдул Калам** (президент Индии), **Др. Манмохан Сингх** (премьер-министр Индии), **Денис Дж. Кусинич** (амер. конгрессмен), и т.д.

Актеры, кинозвезды, актеры телевидения

Памела Андерсон (амер. актриса), **Ашли Джуд** (амер. актриса), **Бриджит Бардо** (франц. актриса), **Джон Клиз** (брит. актер) **Давид Духовны** (амер. актер), **Данни ДеВито** (амер. актер), **Камерон Дияз** (амер. актер), **Джуд Ло** (амер. актер), **Ричард Гир** (амер. актер), **Дэрил Ханна** (амер. актриса), **Дастин Хоффман** (амер. актер), **Кэйти Холмс** (амер. актриса), **Стив Мартин** (амер. актер), **Дэми Мур** (амер. актриса), **Ян МакКеллен** (брит. актер), **Тоби Магуаер** (амер. актер), **Пол Ньюман** (амер. актер), **Брад Питт** (амер. актер), **Гвинет Пэлтроу** (амер. актриса), **Хоакин Феникс** (амер. актер), **Стивен Сигал** (амер. актер), **Брук Шилдс** (амер. модель/актриса), **Джерри Сайнфелд** (амер. актер), **Найоми Уаттс** (амер. актриса), **Кэйт Уинслет** (брит. актриса), и т.д.

Поп-звезды и музыканты

Джоан Баез (амер. певица нар. песен), **Джордж Харрисон** (брит. музыкант, член группы «Битлз»), **Пол Маккартни** (брит. музыкант член группы «Битлз»), **Ринго Стар** (брит. музыкант член группы «Битлз»), **Боно** (ирландский певец), **Боб Дилан** (амер. музыкант), **Майкл Джексон** (амер. поп-звезда), **Моррисси** (брит. певец), **Оливия Ньютон Джон** (брит/австрал. певица), **Синид О'Коннор** (ирландский певец), **Пинк** (амер. певица), **Принц** (амер. поп-звезда), **Джастин Тимберлэйк** (амер. поп-звезда), **Тина Турнер** (амер. поп-звезда), **Шэнайя Туэйн** (амер. певица), **Ванесса Уильямс** (амер. поп. певица) и т.д.

Спортсмены

Билли Джин Кинг (амер. чемпион-теннисист), **Билл Уолтон** (амер. баскетболист), **Карл Луис** (амер. легкоатлет, 9-кратный медалист Олимпийских Игр), **Эдвин С. Моузес** (амер. легкоатлет, двукратный медалист), **Элена Валенджик** (чемпионка по боксу Германии), **Александр Даргац** (атлет, чемпион-культурист Германии, врач), и т.д.

Модели

Кристи Бринкли (амер. супермодель), **Кристи Терлингтон** (амер. супермодель), и т.д.

И многие другие... <http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/vg-vip>