



Alternativ leben



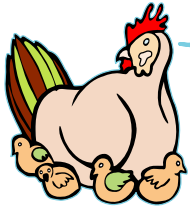
Wir beten
für euch

Ändere dein Leben
Ändere deine Einstellung
Ändere deine Ernährung

Rettet unser
Leben! Wir
lieben euch



Kein Töten mehr
Sei gesund und liebevoll



Beispiele für nahrhafte, lebensrettende Kost:

Nahrungsmittel	Eiweißanteil (Gewichtsanteil in Prozent)
Tofu (aus Soja)	16 %
Seitan (aus Mehl)	70 %
Mais	13 %
Reis	8,6 %
Sojabohnen, Kidneybohnen, Kichererbsen, Linsen etc.	10 - 35 %
Mandeln, Cashew-, Hasel-, Walnüsse, Pinienkerne etc.	14 - 30 %
Sesam, Kürbis-, Sonnenblumenkerne etc.	18 - 24 %

▪ Konzentrierte Multivitamin-Tabletten oder -Kapseln sind ebenfalls eine gute Quelle für Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien.
 ▪ Obst und Gemüse sind voller Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien und enthalten hochwertige Ballaststoffe, die Gesundheit und ein langes Leben fördern.
 ▪ Empfohlener Tagesbedarf: 50 Gramm Eiweiß (durchschnittlicher Erwachsener)
 ▪ Kalzium aus Gemüse wird vom Körper leichter aufgenommen als solches aus Kuhmilch.

- Um die tatsächliche, weltweite Bedrohung durch eine Vogelgrippe-Pandemie zu vermindern,
- die Gefahr durch Rinderwahnsinn (BSE) und Schweinepest (PMWS) usw. zu vermeiden,
- dem fortdauernden, grauenvollen Opfern von Milliarden unserer lieben Nutztiere, Meerestiere und gefiederten Freunde jeden Tag ein Ende zu setzen,

ist es klug, endgültig zu veganer Ernährung überzugehen.

Es bedeutet Gesundheit
Es bedeutet Ökonomie
Es bedeutet Ökologie
Es bedeutet Mitgefühl
Es bedeutet Frieden
Es ist edel



Ein langes
Leben für
euch!

Danke
für euer Mitgefühl



Weitere Informationen finden Sie auf folgenden Websites:

AL.Godsdirectcontact.org.tw Oder schicken Sie eine Mail an AL@Godsdirectcontact.org
www.govегgie.de www.vegetarismus.ch www.vegan.ch www.vegan.at www.provegan.info

**Supreme Master Television, das nur konstruktive Programme ausstrahlt,
wird eine neue Dimension in Ihr Leben bringen.**
Internet-Fernsehen: www.SupremeMasterTV.com

Die Welt-Elite der VegetarierInnen und VeganerInnen:

Philosophen & spirituelle Führer

Paramahansa Yogananda (indischer spiritueller Lehrer), **Sokrates** (griechischer Philosoph), **Jesus Christus & die frühen Christen**, **Konfuzius** (chinesischer Philosoph), **Buddha Shakyamuni**, **Lao Tse** (chinesischer Philosoph), **der Heilige Franz von Assisi** (italienischer christlicher Heiliger), **Thich Nhat Hanh** (vietnamesischer buddhistischer Mönch und Schriftsteller), **Maharishi Mahesh Yogi** (indischer Schriftsteller, Philosoph und Begründer der Transzendentalen Meditation), **Leo Tolstoi** (russischer Philosoph), **Pythagoras** (griechischer Mathematiker und Philosoph), **Zarathustra** (Iraner, Begründer des Zoroastrismus), **Muhammad al-Ghazali** (iranischer islamischer Gelehrter und Sufi-Heiliger), **Muhammad Raheem Bawa Muhaiyaddeen** (islamischer Autor und Sufi-Heiliger aus Sri Lanka), **Bulleh Shah** (muslimischer Sufi-Heiliger), **Kabir** (indischer Mystiker), **Platon** (griechischer Philosoph) usw.

Schriftsteller, Künstler & Maler

Leonardo da Vinci (italienisches Universalgenie), **Ralph Waldo Emerson** (US-amerikanischer Essayist und Dichter), **George Bernard Shaw** (irischer Schriftsteller), **John Robbins** (US-Schriftsteller), **Franz Kafka** (deutschsprachiger Schriftsteller), **Albert Schweitzer** (deutscher Philosoph, Arzt und Musiker), **Plutarch** (griechischer Schriftsteller), **Voltaire** (französischer Schriftsteller), **Helmut F. Kaplan** (österreichischer Autor), **Jonathan Safran Foer** (US-Schriftsteller), **Ilja Jefimowitsch Repin** (russischer Maler), **Dan Piraro** (US-Cartoonist), **Dr. med. Ruediger Dahlke** (deutscher Arzt und Autor), **Sadegh Hedayat** (iranischer Schriftsteller), **Charlotte Link** (deutsche Autorin) usw.

Wissenschaftler, Erfinder & Ingenieure

Charles Darwin (englischer Naturforscher), **Albert Einstein** (deutscher Wissenschaftler), **Thomas Edison** (US-Wissenschaftler und Erfinder), **Sir Isaac Newton** (englischer Wissenschaftler), **Nikola Tesla** (serbisch-amerikanischer Wissenschaftler und Erfinder), **Henry Ford** (US-amerikanischer Gründer von Ford Motors), **Brian Greene** (US-Physiker), **Dr. T. Colin Campbell** (US-Ernährungsforscher und Autor), **Jane Goodall** (englische Verhaltensforscherin), **Steve Jobs** (Mitgründer und langjähriger CEO von Apple Inc.), **Biz Stone** (Mitbegründer von Twitter) usw.

Politiker, Staatsoberhäupter & AktivistInnen

Bill Clinton (42. US-Präsident), **Susan B. Anthony** (US-Führerin der Frauenbewegung), **Mahatma Gandhi** (indischer Führer der Bürgerrechtsbewegung), **Coretta Scott King** (US-Bürgerrechtlerin, Frau von Dr. Martin Luther King Jr.), **Dr. Janez Drnovšek** (2. Präsident von Slowenien), **Dr. A. P. J. Abdul Kalam** (11. Präsident von Indien), **Dr. Manmohan Singh** (indischer Premierminister), **Aung San Suu Kyi** (birmesische Politikerin), **Edward McMillan-Scott** (Vizepräsident des Europäischen Parlaments), **Christine Lagarde** (französische Politikerin und Direktorin des Internationalen Währungsfonds IWF), **Dennis J. Kucinich** (US-Kongressabgeordneter), **Rajendra Pachauri** (Vorsitzender des Weltklimarates der UNO), **Moritz Leuenberger** (Schweizer Altbundespräsident) usw.

SchauspielerInnen, Film- & Fernsehstars

Pamela Anderson (kanadische Schauspielerin), **Michelle Pfeiffer** (US-Schauspielerin), **Brigitte Bardot** (französische Schauspielerin), **John Cleese** (englischer Schauspieler), **Natalie Portman** (US-Schauspielerin), **Barbara Rütting** (deutsche Schauspielerin), **Daryl Hannah** (US-Schauspielerin), **Ellen DeGeneres** (US-Schauspielerin), **Stephanie Kindermann** (deutsche Schauspielerin), **Casey Affleck** (US-Schauspieler), **Hubertus Regout** (deutscher Schauspieler), **Alicia Silverstone** (US-Schauspielerin), **Tobey Maguire** (US-Schauspieler), **Joaquin Phoenix** (US-Schauspieler), **Steven Seagal** (US-Schauspieler), **Naomi Watts** (englische Schauspielerin), **Mayim Bialik** (US-Schauspielerin), **Emily Deschanel** (US-Schauspielerin), **Forest Whitaker** (US-Schauspieler), **Woody Harrelson** (US-Schauspieler) usw.

Popstars & MusikerInnen

Paul McCartney (englischer Musiker, Mitglied der Beatles), **George Harrison** (englischer Musiker, Mitglied der Beatles), **Ringo Starr** (englischer Musiker, Mitglied der Beatles), **Michael Jackson** (US-Popstar), **Morrissey** (englischer Sänger), **Thomas D** (deutscher Sänger), **Anoushka Shankar** (britisch-indische Sitarspielerin), **Sinéad O'Connor** (irische Sängerin), **Donovan** (englischer Musiker), **Prince** (US-Popstar), **Shania Twain** (kanadische Sängerin), **Vanessa Williams** (US-Popsängerin), **Nena** (deutscher Popstar), **Moby** (US-Musiker), **Carrie Underwood** (US-amerikanische Country-Sängerin), **Usher** (US-Sänger), **Bryan Adams** (kanadischer Rock-Sänger) usw.

SportlerInnen

Billie Jean King (US-Tennispielerin), **Alexander Dargatz** (deutscher Bodybuilding-Weltmeister), **John Salley** (US-Basketballspieler), **Carl Lewis** (mit neun olympischen Goldmedaillen ausgezeichnete US-Leichtathlet), **Edwin Moses** (mit zwei olympischen Goldmedaillen ausgezeichnete US-Leichtathlet), **Mike Tyson** (US-Boxer), **Elena Walendzik** (deutsche Meisterin im Boxen), **Paavo Nurmi** (mit neun olympischen Goldmedaillen ausgezeichnete Leichtathlet aus Finnland), **Brendan Brazier** (kanadischer Ironman Triathlet), **Martina Navrátilová** (tschechische Tennispielerin), **Mac Danzig** (US-Kampfsportler), **Andy Lally** (US-Rennfahrer), **Steph Davis** (US-Extremsportlerin), **Scott Jurek** (US-Ultramarathonläufer), **Patrik Baboumian** (armenischer Kraftsportler), **Venus Williams** (US-Tennispielerin) usw.

Fotomodelle

Christie Brinkley (US-Supermodel), **Christy Turlington** (US-Supermodel), **Petra Němcová** (tschechisches Fotomodell), **Nadja Auermann** (deutsches Fotomodell), **Caroline Trentini** (brasilianisches Model) usw.

Und die Liste geht noch weiter ... AL.Godsdirectcontact.org.tw/vg-vip