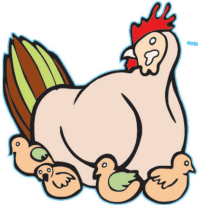


MỘT LỐI SỐNG MỚI

Cầu Nguyện
Cho Các Bạn



Cải thiện Đời Sống
Biến đổi Tâm Hồn
Thay cách Dinh Dưỡng



Không còn sát sinh
Sống lành mạnh, đầy tình thương

Thương Yêu
Các Bạn



Một vài thực phẩm tiêu biểu, bổ dưỡng mà không cần sát sinh:

Thực phẩm	Tỷ lệ chất đạm (theo trọng lượng)
Đậu hũ (từ đậu nành)	16 %
Mì căn (từ bột)	70 %
Bắp	13 %
Gạo	8.6 %
Đậu nành, đậu tây (kidney), đậu garbanzo, đậu lăng (lentil), v.v...	10-35 %
Hạnh nhân, hạt hồ đào (walnut), hạt điều, hạt phỉ (hazelnut), hạt thông, v.v...	14-30 %
Hạt bí đỏ, hạt mè, hạt hướng dương, v.v...	18-24 %
• Rau cải và trái cây có đầy chất dinh dưỡng như sinh tố, chất khoáng, chất chống oxy hóa, và chứa đầy những chất sợi có phẩm chất cao, giúp tăng cường sức khỏe và tuổi thọ. • Thuốc bổ đa sinh tố cũng là một nguồn vitamin, chất khoáng và chống oxy hóa rất tốt.	

- Để giảm thiểu nguy cơ của dịch cúm gia cầm lan tràn khắp thế giới,
- Trước hiểm họa của bệnh bò điên (BSE), và dịch lợn (PMWS), v.v...
- Để chấm dứt sự sát hại khủng khiếp đang liên tục diễn ra cho hàng tỷ những đồng bạn gia súc hiền lành, những sinh vật dưới đại dương và chim muông,

Chuyển sang ăn chay trường là điều sáng suốt.

Ăn chay khỏe mạnh
Ăn chay tiết kiệm
Ăn chay tốt cho môi sinh
Ăn chay từ bi
Ăn chay cao thượng
Ăn chay hòa bình



Sống Lâu

Cám ơn. Em sẽ hết lòng
cho sữa!



Để biết thêm chi tiết, xin vui lòng viếng các trang mạng:

<http://www.godsdirectcontact.org/unicode/article/veg10.html>

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