



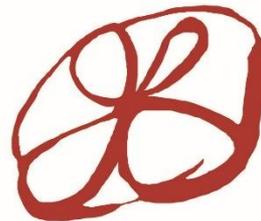
sistema
Hoffmann
sanación holística



academia
Hoffmann
de formación holística

Dr. ^{Efrain} Hoffmann
-DIPLOMADO-

Cocina Sanadora Gourmet



Hacienda La Concepción

HOTEL & SPA

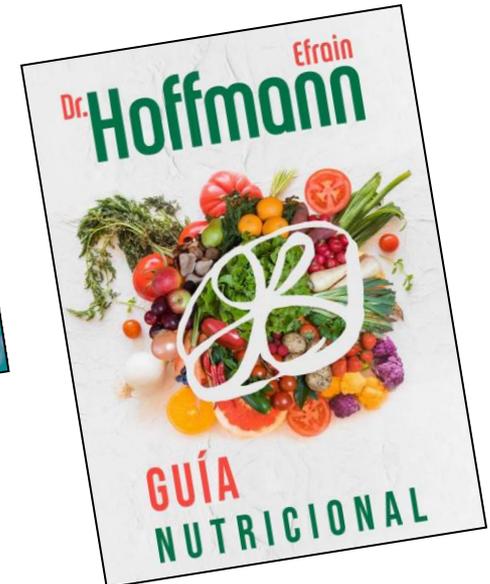
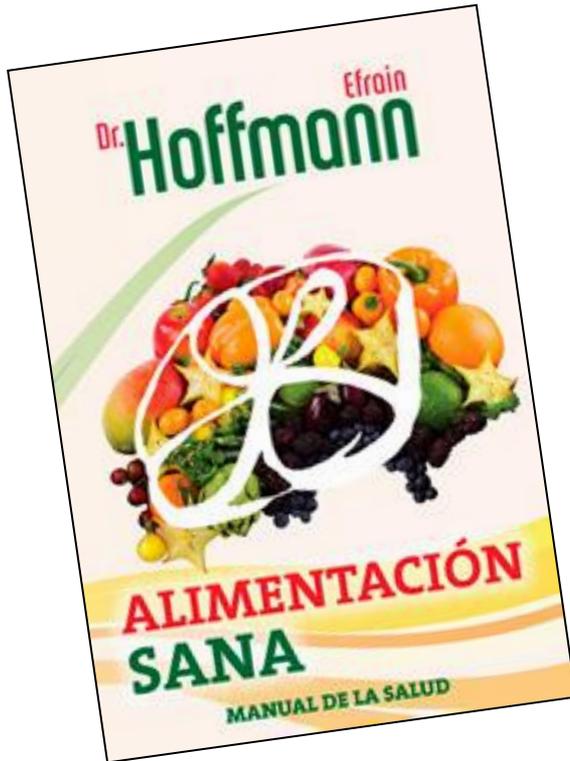
Las Dietas Sanadoras

COCINA SANADORA

-Gourmet-

Sistema de Sanación
Holística Hoffmann

-SSH-





¿Por qué
SOY

Vegetariano?

Dr. Efraim
 Hoffmann



¿Qué come?

KEEGAN



Sabemos cómo sabe



Nos provoca... y más por el olor



**Una fantasía de sabores
en base a carne...**



... elaboramos múltiples presentaciones y combinaciones para lograr un buen sabor...

**De hecho,
con tal de que
sea sabroso
no importa
de qué
esté hecho
ni cómo
lo hicieron...**





**ni quién lo hizo, de dónde salió
ni quién lo preparó.. por eso**





... no sabemos qué comemos

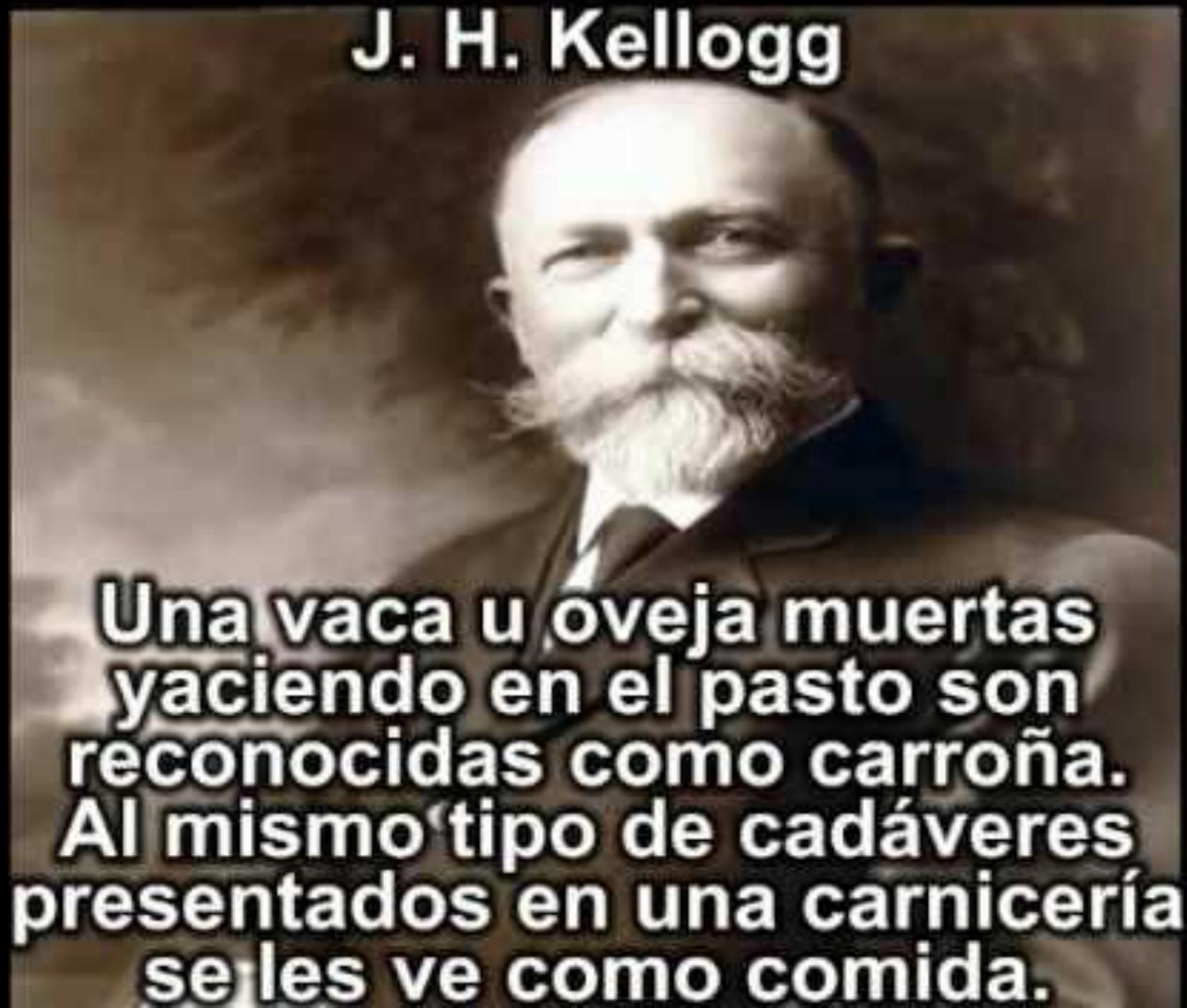




PERO CONTIENE CADÁVERES



J. H. Kellogg

A black and white portrait of J. H. Kellogg, an older man with a full white beard and mustache, wearing a dark suit and tie. The background is a mottled, textured grey.

**Una vaca u oveja muertas
yaciendo en el pasto son
reconocidas como carroña.
Al mismo tipo de cadáveres
presentados en una carnicería
se les ve como comida.**



*Ignoramos de dónde viene... «la comida»
Olvidamos que proviene de un cadáver,
de muerte violenta y de sufrimiento y
maltratos...*



**PARA LOS ANIMALES TODOS
LOS HUMANOS SON NAZIS**





CAMPOS DE CONCENTRACIÓN



CAMPOS DE CONCENTRACIÓN



CAMPOS DE CONCENTRACIÓN

DE TORTURA...





HORROR...



Y...

EXTERMINIO





No respetamos a nadie...



NO

C
O
N
S
I
D
E
R
A
M
O
S

A
NADIE...





No tenemos límites...



No medimos consecuencias...



NO
N
O
S
I
M
P
O
R
T
A

NADIE...



GREENPEACE





lail-alsahara.com

Por juego??? **Por costumbre???**



Por deporte??????



Por inconscientes...



Por ignorantes...



No respetamos ...





... a nadie...





... a nadie...



... a nadie...

PERO NO TODOS SOMOS IGUALES



(1987 - )



STOP WHALING. GREENPEACE.

NO TODOS SOMOS INCONSCIENTES



© INSENCIBLES...

¡NO
a la Matanza
de Delfines!





HAY QUIENES PROTESTAMOS



Quienes los cuidamos...

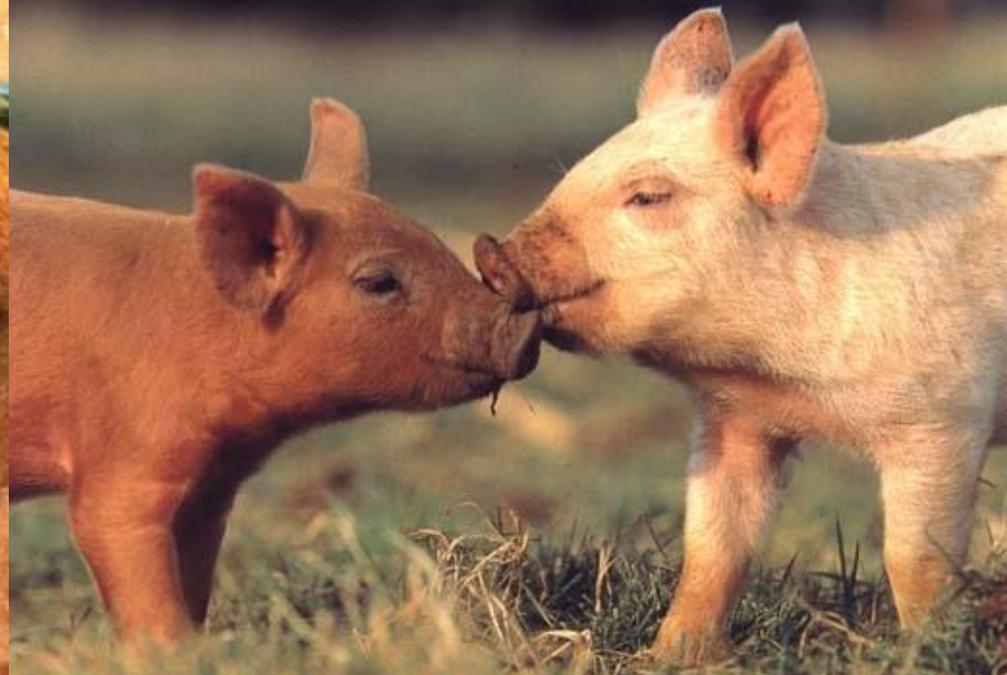
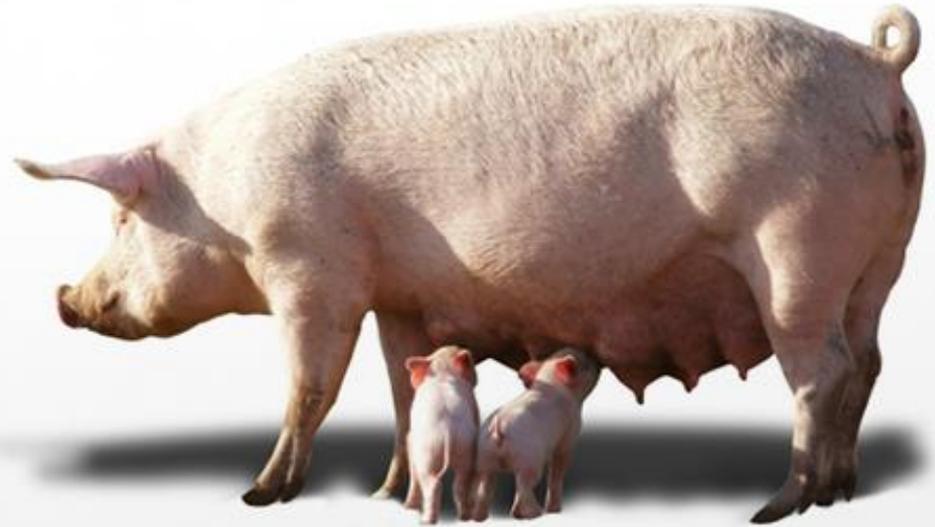


... y queremos...

AMIGOS NO COMIDA



**Amigos,
parientes y...**



NO SÓLO AMIGOS... además





...SON TERAPEUTAS

NOS AYUDAN A SANAR

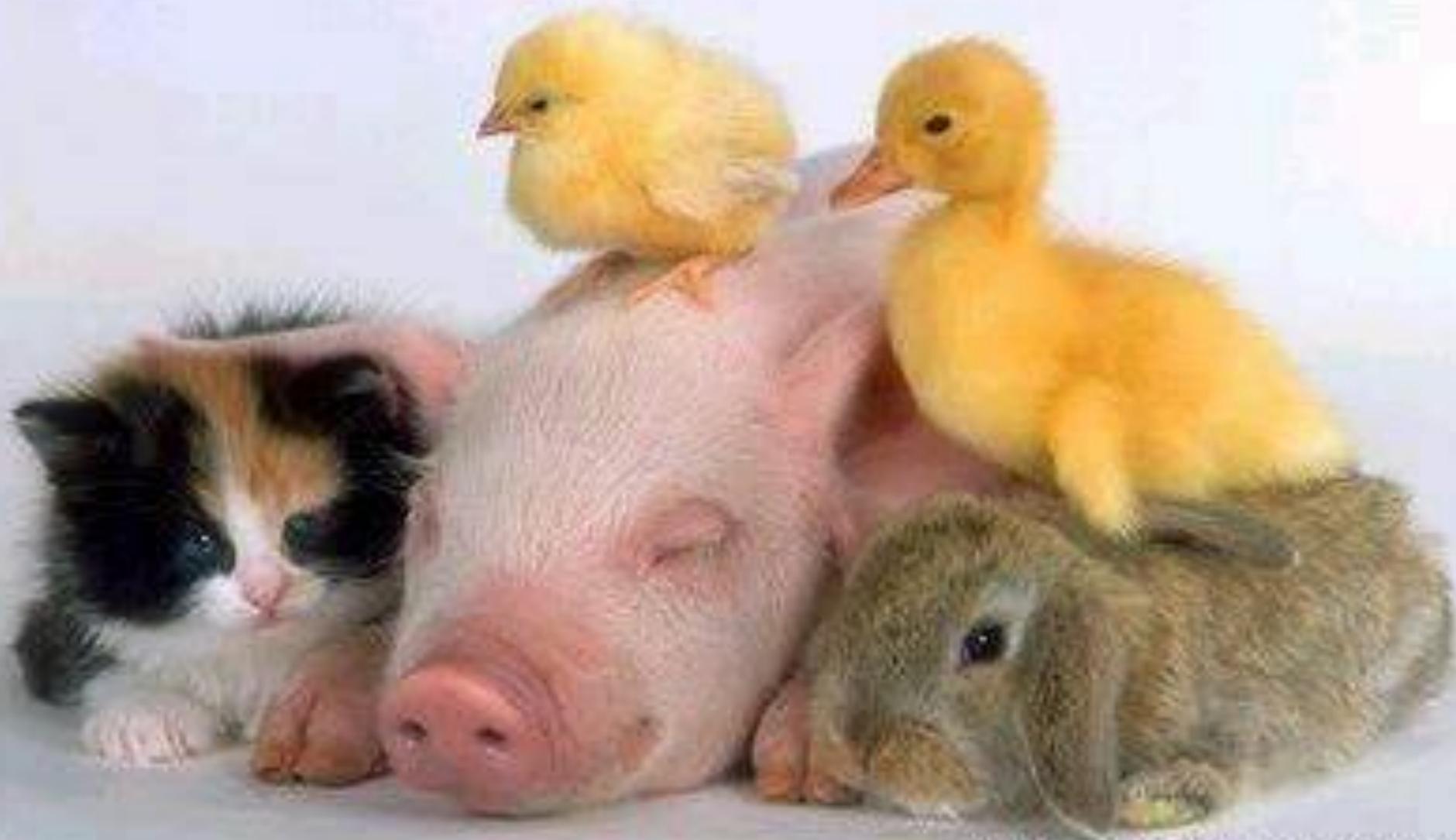




NOS QUIEREN



Y SENSIBILIZAN



AMAS A UNOS
COMES A
OTROS



**todos los
animales son
iguales.**









Llega
DEXTER
cuatro

12.99

12.99

4.20

5.99

4.40

COSTRADO
4.80

6.80



CARNE HUMANA

Carne humana
100g

Carne humana
100g

Carne humana
100g

Carne humana
100g



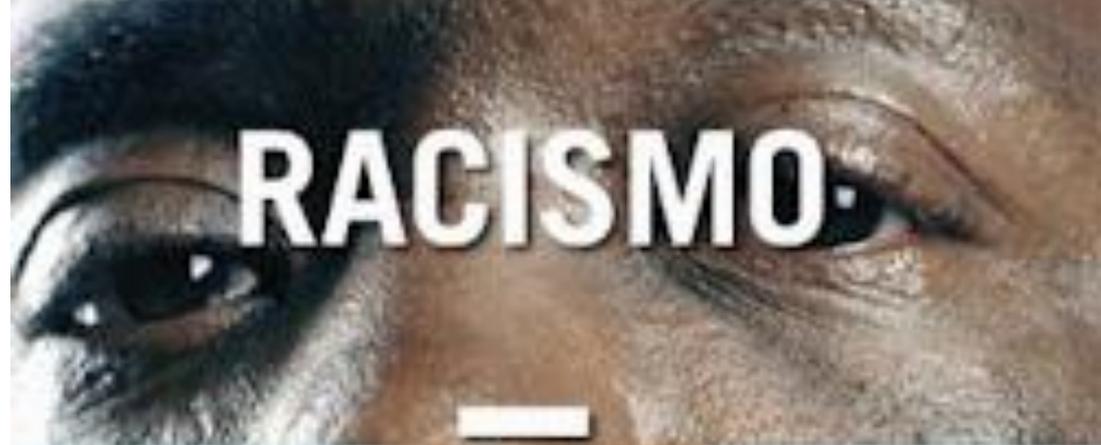
100g

100g

Carne humana
100g

Carne humana
100g

Carne humana
100g



RACISMO

=



ESPECISMO

=



SEXISMO



TODOS LOS ANIMALES SOMOS DIFERENTES E IGUALES

A PESAR DE NUESTRAS DIFERENCIAS, TODOS LOS ANIMALES QUEREMOS VIVIR Y DISFRUTAR DE NUESTRAS VIDAS. RESPETO PARA TOD@S POR IGUAL. HAZTE VEGAN@.

IGUALDADanimal.ORG
SOMOS DIFERENTES E IGUALES





NO SOY UNA HAMBURGUESA!





SOMOS FAMILIA...

TRISTE REALIDAD



¿imaginas a tu mejor amigo
tras las rejas esperando su turno?



**!Mírame a
los ojos!**

TORTURA



NI ARTE NI CULTURA

NO A LAS
TORTURAS



MANIFESTACIÓN ANTITAUURINA



**DESCUBRE LA REALIDAD
QUE SE ESCONDE TRAS LA
MAGIA DEL CIRCO**

jaulas
látigos
drogas
golpes



crueldad
descargas
eléctricas
cadenas
sufrimiento

**ANIMALES INOCENTES
QUE PASARÁN
SU VIDA EN UN PRISIÓN**

**NO MÁS
HUMILLACIÓN!**



**NO MÁŠ
ESCLAVITUD!**



NO MÀS SUFRIMIENTO!



© Swiss Animal Protection
EAST International

ANIMAL Y HUMANO



Aparentemente, las leyes de bienestar animal prohíben infligir un sufrimiento «innecesario». Sin embargo, no nos cuestionamos la necesidad de los usos concretos de animales, a pesar de que la mayor parte del sufrimiento que les causamos no puede considerarse necesario, en ningún sentido significativo de la palabra.

A woman with long dark hair is sitting on the ground, looking directly at the camera with a serious expression. She is surrounded by many other nude people who are lying on the ground in various positions, some appearing to be asleep. The scene is set outdoors on a paved area in front of a building with large windows and steps. In the background, several people are walking, some looking towards the camera. The woman is holding a light blue sign with black text.

**¿Cuántas
Vidas
sólo
Por Una
Chaqueta?**

Toda chaqueta de piel o cuero representa intenso sufrimiento para: minks, chinchillas, ganado, cabras, etc.

Estas crueldades sólo pararán cuando la gente se concientice y deje de comprar y de usar productos de piel.



**“Aquí está el
resto de tu
abrigo de piel”**

Marcela Kloosterboer



**De tús ZAPATOS, de tú
BILLETERA, de tú CARTERA...**



PARA HACER UN ABRIGO DE
PIEL SE NECESITAN 120 CRÍAS.


faada
www.faada.org
902 222 341

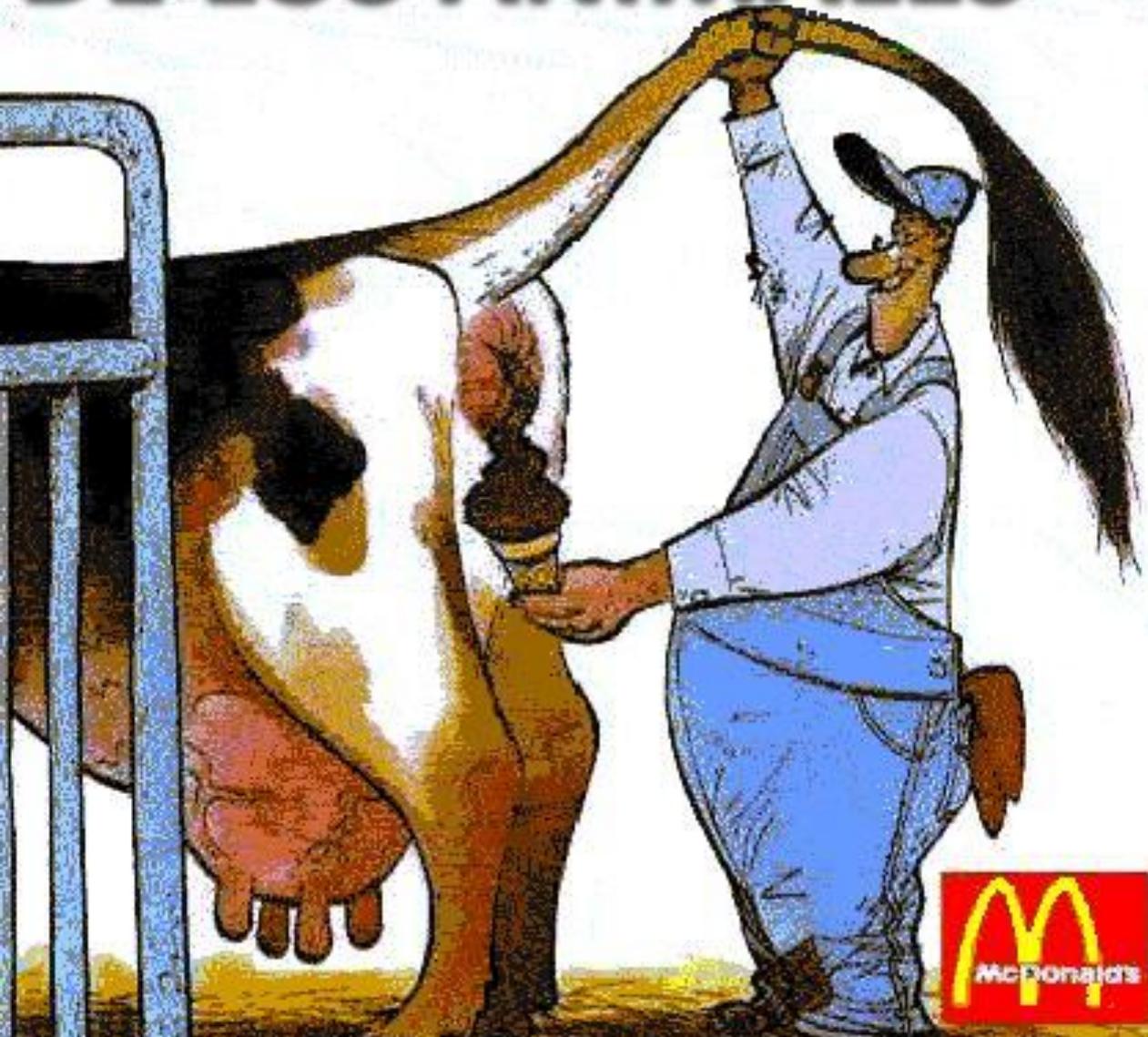
“Para hacer un abrigo de piel se necesitan 120 crías”

ZAPATOS LIBRES DE CRUELDAD



!Hay otras opciones!

NO TENEMOS QUE DEPENDER DE LOS ANIMALES



*...otra
fábrica
de...*

¡Oh, dioses! ¿Puede darse mayor delito que introducir entrañas en las propias entrañas, alimentar con avidez el cuerpo con otros cuerpos y conservar la vida dando muerte a un ser que, como nosotros, vive?” Pitágoras

El **veganismo** es una alternativa ética y sana al consumo y dependencia de los productos -no adaptados a nuestras necesidades físicas y espirituales- como la carne, el pescado, los lácteos y los productos derivados de los animales o de origen animal como el cuero y las pieles. Se puede afirmar que es el **estilo de vida más sano y respetuoso con los animales y la Naturaleza**

Vive y de ja vivir





1
Noviembre Día Internacional
del
Veganismo

La esclavitud se distingue
por el hecho de tener un precio
por el cual ser comprados.

HAZTE VEGANO

DEFENS
VEGAN A

RESPECTAR - EDUCAR - LIBERAR

*La mayoría de los animales que se crían para satisfacer la demanda de carne, leche, huevos y cuero, provienen de **explotaciones intensivas** donde no se respetan sus necesidades más básicas ni sus derechos como seres vivos, sufriendo mutilaciones y malos tratos en unas condiciones deplorables de hacinamiento total para obtener de ellos el máximo rendimiento posible.*

NO MAS DISCRIMINACION POR
ESPECIE, RAZA O GENERO.



VEGANISMO
ABOLICIONISTA





**"Mientras existan mataderos
habrá campos de batalla."**

-León Tolstoy-



"No trates a otros de la manera que no te gustaría que te trataran"

RAZONES DE SALUD

*El consumo de **grasa y proteína animal** sobrecarga la función renal y es perjudicial para nuestro aparato circulatorio. Una alimentación a base de carne, pescado, huevos y leche incide negativamente sobre nuestra salud, favoreciendo el desarrollo de enfermedades de origen nutricional como la arteriosclerosis, la hipertensión, el cáncer, la osteoporosis, la diabetes y las enfermedades del corazón.*





!SEAMOS CONSCIENTES!

Razones para ser vegetariano

- **ÉTICAS**
- **ESTÉTICAS**
- **FILOSÓFICAS**
- **ESPIRITUALES**
- **ECOLÓGICAS**
- **MÉDICAS**
- **ECONÓMICAS**



Giuseppe Arcimboldo

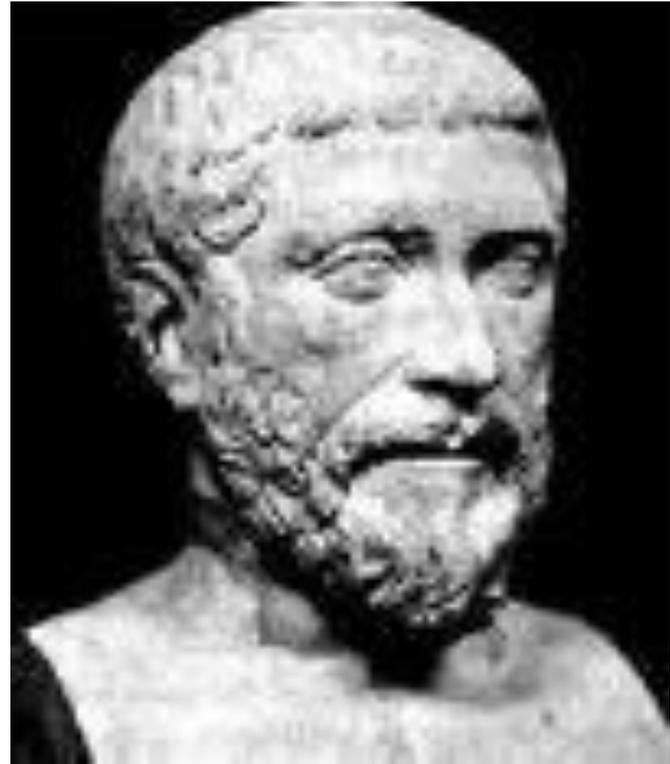
El vegetarianismo es una postura alimentaria sostenida ideológicamente desde el comienzo mismo de las civilizaciones, viene de tiempos inmemorables.

“¡Oh, dioses! ¿Puede darse mayor delito que introducir entrañas en las propias entrañas, alimentar con avidez el cuerpo con otros cuerpos y conservar la vida dando muerte a un ser que, como nosotros, vive?”

Pitágoras

“Mientras que el hombre siga como despiadado destructor de seres vivientes menores, nunca conocerá la salud ni la paz. Mientras dure la masacre de los hombres hacia los animales, el hombre se seguirá matando entre sí. Si siembra semillas de muerte y dolor, no puede cosechar alegría y amor.”

Pitágoras



El jainismo se remonta al siglo VIII A.C. y ellos ya practicaban el ahimsa -la “no violencia”, que no sólo se refiere a la violencia entre humanos, sino también hacia los animales y han sido siempre vegetarianos. Casi todas las religiones han predicado el abstenerse de comer carne, comenzando por los sacerdotes egipcios, el Brahmanismo, el Budismo, el Zoroastrismo, el Cristianismo originario, los Bogumilos, los Cátaros /Albigeses, los Adventistas del Séptimo Día, La Orden de la Cruz, y muchas más.³⁶



Famosos vegetarianos:

Homero, Hesíodo, Porfirio, Ovidio, Plutarco, Empédocles, Platón, Séneca, Sócrates, Buda, Jesús, San Clemente, San Gregorio, San Basilio, San Juan, San Jerónimo, San Agustín, San Benito, San Francisco de Asís, Miguel de Cervantes, Carlos Linneo, Rousseau, Isaac Newton, Nicolás Tesla, Vincent van Gogh, Charles Darwin, Benjamín Franklin, Henry D. Thoreau, Antonin Gaudi, Franz Kafka, John Harvey Kellog, Isadora Duncan, David Bohm, Gandhi, Sai Baba.

“Llegará el día en que el mundo verá matar animales como ahora ve matar sus semejantes.”



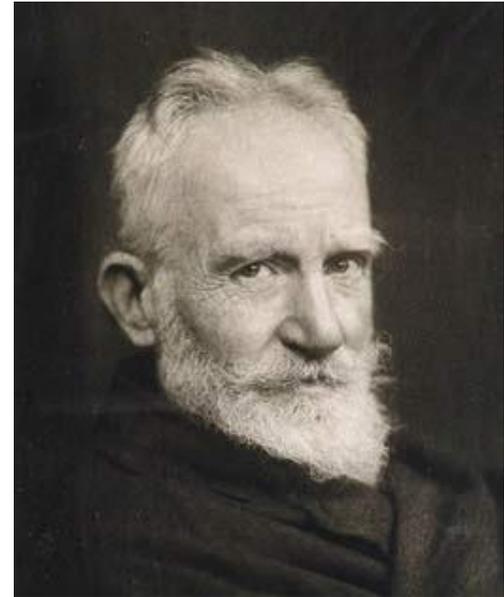
Leonardo DaVinci



Leon Tolstoy

“Un ser humano puede ser saludable sin tener que matar para comer. Por lo tanto, si come carne, él participa en la toma de la vida de un animal simplemente por su apetito.”

“Es increíble y vergonzoso que ni predicadores ni moralistas eleven más su voz contra la bárbara costumbre de asesinar animales y además comérselos.” **Voltaire**

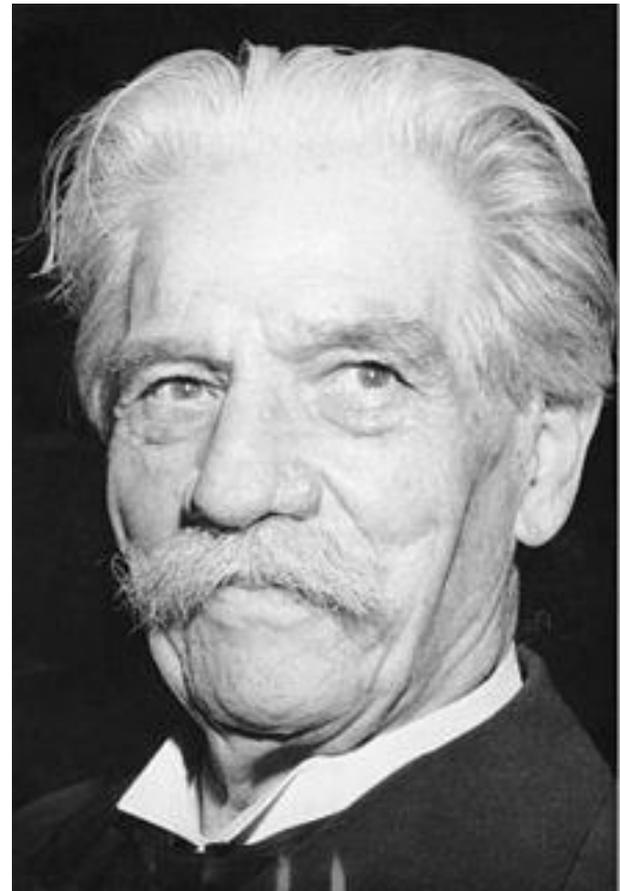


“El peor pecado hacia las demás criaturas no es odiarlas, sino ser indiferente hacia ellas. Esa es la esencia de la inhumanidad.” **George Bernard Shaw**

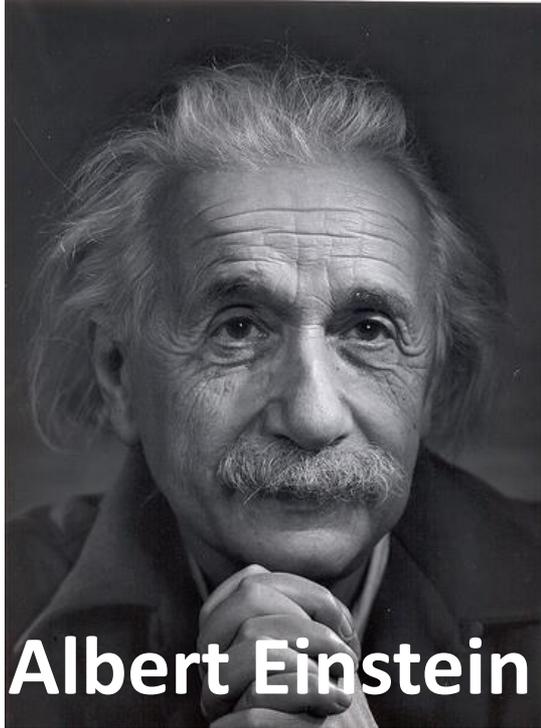
”Hasta que no extienda su círculo de compasión a todo ser viviente, el hombre no va a encontrar su propia paz.” “Debemos luchar contra el espíritu de la crueldad inconsciente con la que tratamos a los animales.

Ellos sufren tanto como nosotros... es nuestro deber hacer que todo el mundo lo reconozca.”

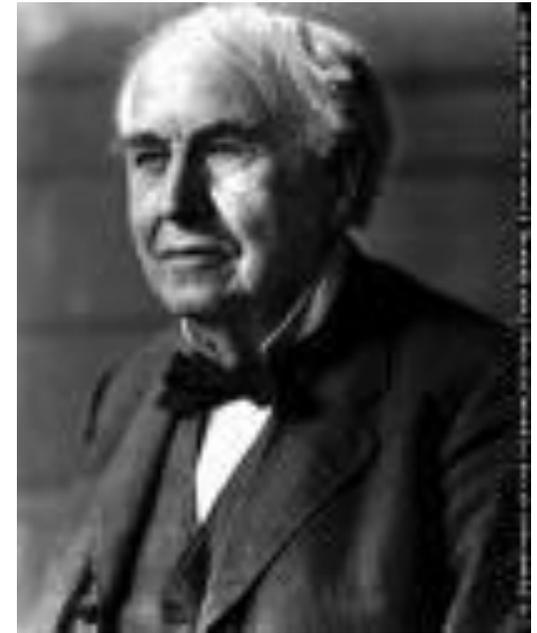
Albert Schweitzer



“La no-violencia lleva a la más alta ética, que es la meta de toda evolución. Hasta que dejemos de lastimar todos los demás seres vivos, todavía seremos salvajes.” **Thomas Edison**



Albert Einstein



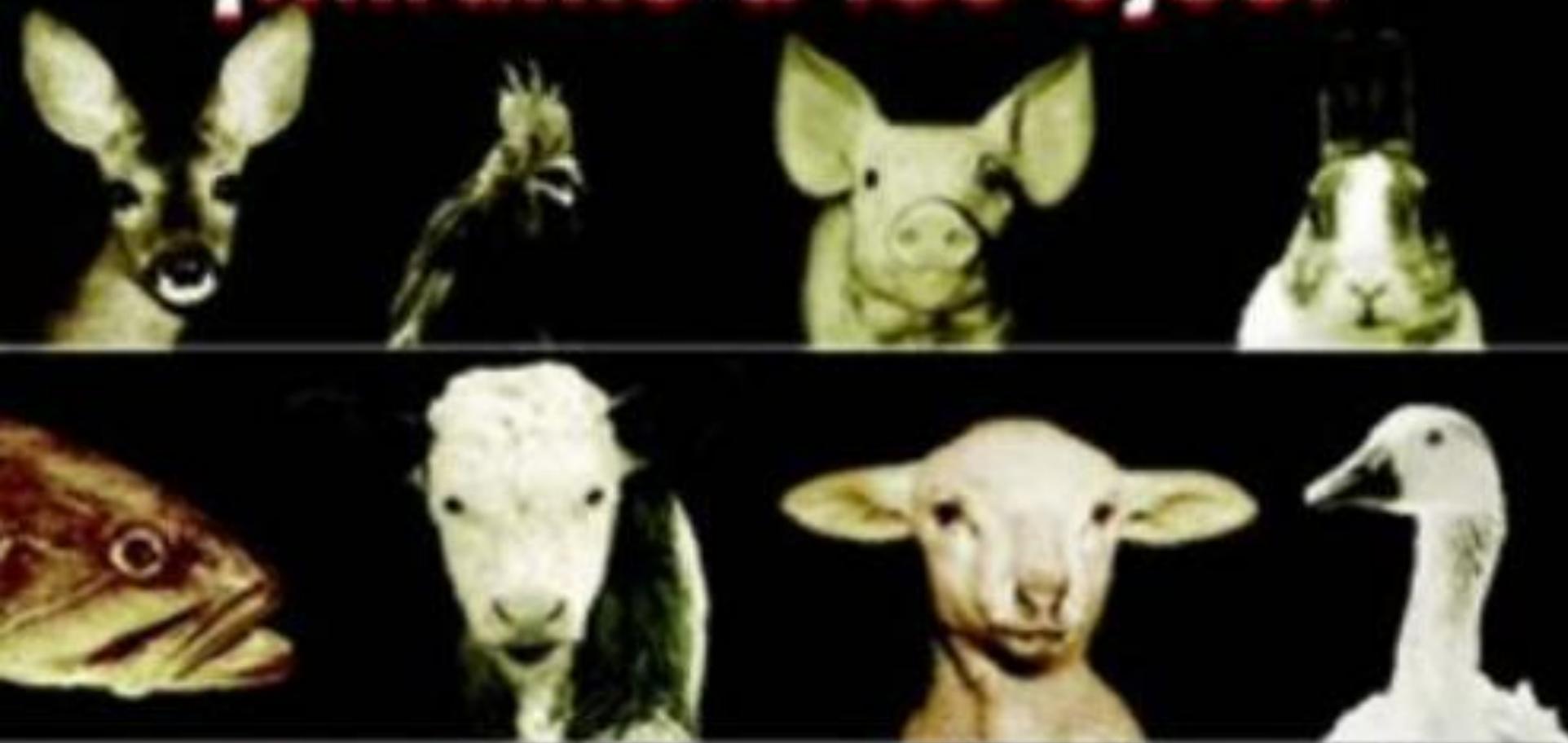
“Nada va a beneficiar la salud humana y aumentar las probabilidades de supervivencia en la Tierra como la evolución hacia una dieta vegetariana”



La reina Sofía, Rupert Sheldrake (biólogo), Edward Witten (físico), artistas: Paul y Linda Mac Cartney, George Harrison, Madonna, Peter Gabriel, Bob Dylan, Carlos Santana, Elton John, Mick Jagger, Brigitte Bardot, Brad Pitt, Pamela Anderson, Demi Moore, Dustin Hoffman, Leonardo Dicaprio, Richard Gere, Natalie Portman, Clint Eastwood, Forrest Whitaker, Alec Baldwin, Kim Basinger, Claudia Schiffer, atletas como Martina Navratilova, Kathy Johnson y Carl Lewis, y ... más.

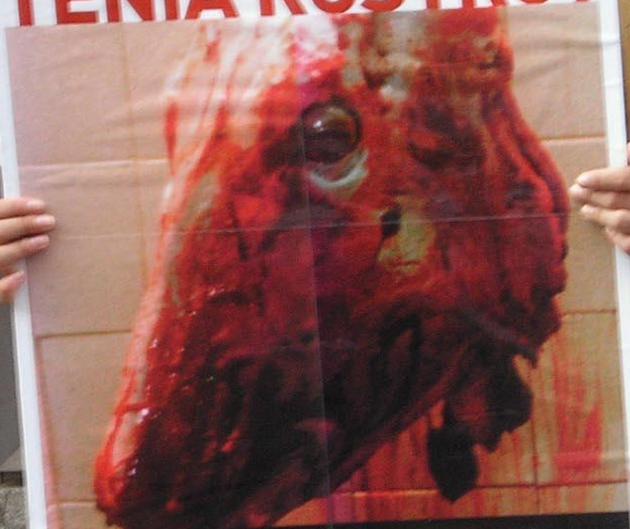


¡Mírame a los ojos!



Por favor, ¡no me comas!

**¿TU COMIDA
TENÍA ROSTRO?**



IGUALDADanimal.ORG

**CAMINO del
MATADERO**



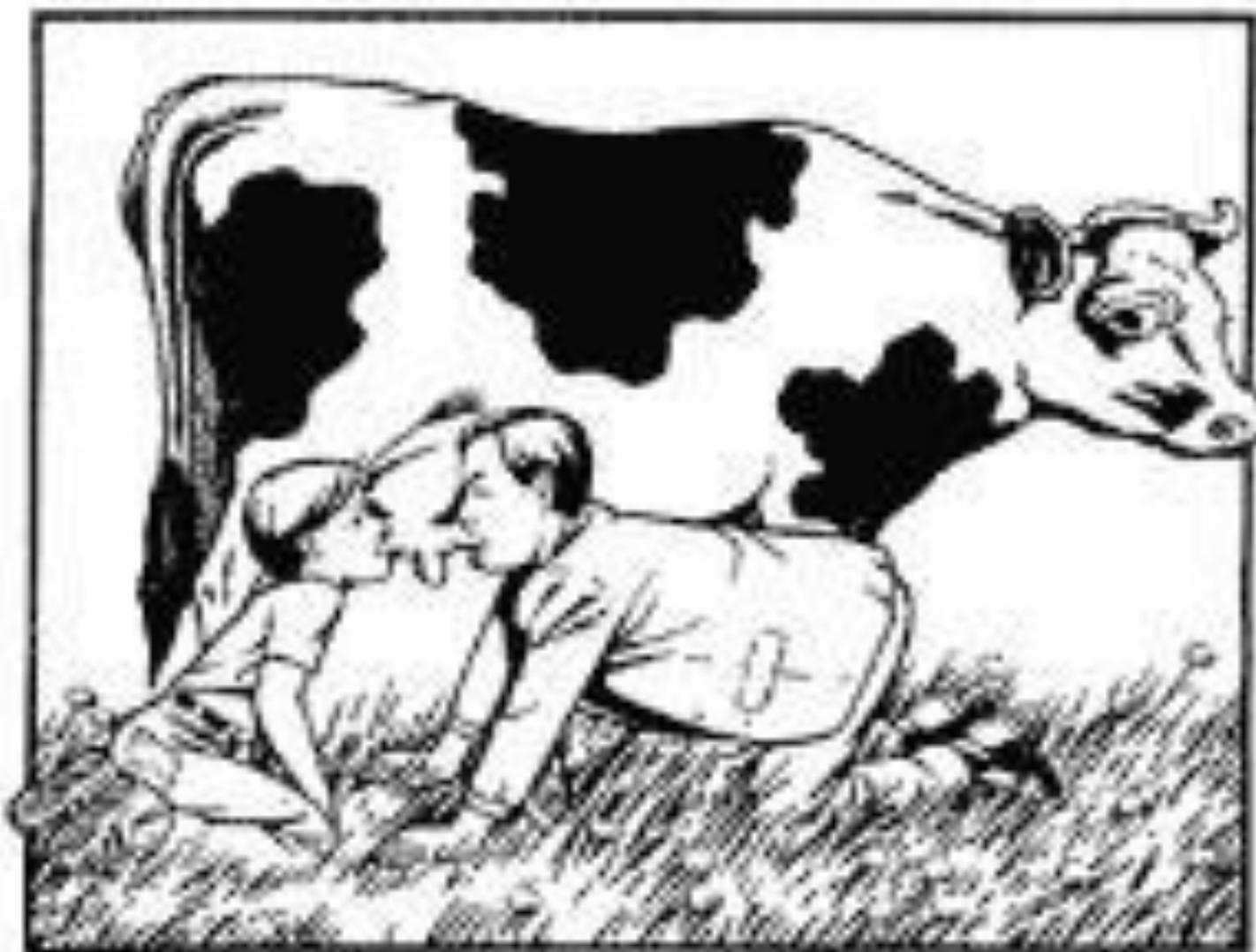
IGUALDADanimal.ORG



**4 AÑOS DE EXPLOTACIÓN, ESCLAVITUD
INSEMINACIÓN ARTIFICIAL, VIOLACIÓN
BEBES APARTADOS DE SU MADRE.
SUFRIMIENTO, MUERTE...**



!CUIDADO ... No abuses!



NATURAL ?

Yo no  Tomo



PORQUE LA LECHE DE MAMA VACA
ES PARA SU BEBE TERNERO







Las fórmulas químicas y sustitutos de la leche materna para lactantes y niños son aún peores...



**OBESIDAD
INFANTIL y
ENF. CRÓNICAS
como ALERGIAS
e
INFLAMACIONES**



!Hay otras opciones!



Mientras que una dieta basada en el consumo de fruta, vegetales, cereales y legumbres, rica en fibra y elementos nutritivos, es ideal para mantener limpio nuestro organismo y nuestras arterias, pudiendo obtener así la cantidad adecuada de grasas y proteínas sin preocuparnos por el colesterol, que sólo se encuentra en los productos de origen animal. La leche de vaca contiene la proporción ideal de grasa y proteínas para los terneros, sin embargo, no es un alimento adecuado para el ser humano





**Vegetarianismo
y
Veganismo**

Además de las frutas frescas y los vegetales, un régimen vegano puede incluir una gran variedad de platos preparados a base de cereales, pastas alimenticias, pan, patatas, legumbres (judías, garbanzos, lentejas, guisantes, etc.), arroz, semillas y frutos oleaginosos, germinados de legumbres y semillas, frutos secos, crema de almendras, cacahuetes, anacardos, etcétera; leche de soja, tofu, tempeh o análogos, a base de proteína vegetal texturizada, que aportan los elementos necesarios para satisfacer los paladares más exigentes y cubrir ampliamente todas nuestras necesidades nutritivas.

Guía de

ALIMENTACIÓN AVANZADA

Entrenar A diario



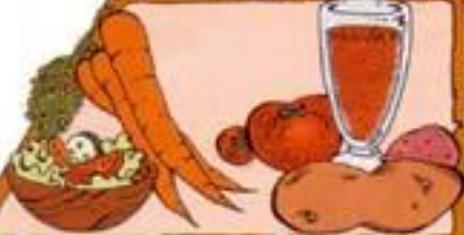
Oleaginosas, Linaza, Nueces & otras fuentes de Omegas 3 y 6 y vitaminas

Leche de soya & Derivados y otras alternativas protéicas



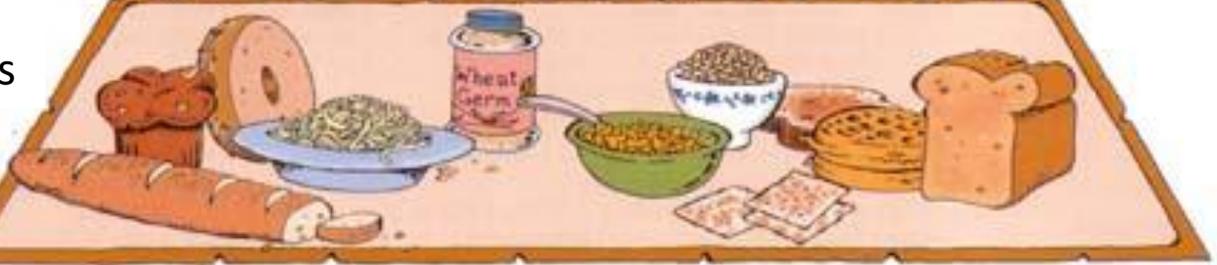
Granos Leguminosos

Vegetales en abundancia



Frutas

Cereales Integrales



Alimentación variada de cada grupo
Tomar de 6 a 8 vasos de agua o jugos naturales
Limitar la ingesta de frituras y grasas, concentrados, CHO y azúcares en caso de usarlos.



aceites



Los **ACEITES** de oliva o lino, productos enriquecidos con vitamina B-12 y los minerales que aportan las algas son otros de los nutrientes que necesita a nuestro organismo para mantener una dieta sana y equilibrada.

algas



frutos secos



Los **FRUTOS SECOS** y **SEMILLAS** son ricos en proteínas, fibra vegetal, calcio y grasas insaturadas, con elevados niveles de ácidos grasos esenciales, minerales y vitaminas.

Almendras, nueces, avellanas, pistachos, pipas de girasol, de calabaza, sésamo...

semillas



legumbres



Las **LEGUMBRES** son una buena fuente de proteína, fibra, hierro, calcio, cinc y vitaminas del grupo B.

Alubias, soja verde, garbanzos, lentejas, azukis, guisantes, alfalfa, leches vegetales (de avena, arroz, soja, avellana...), tofu, seitán, tempeh... si son biológicos... mucho mejor.

legumbres



verduras



Tanto las **FRUTAS** como las **VERDURAS** están repletas de nutrientes. Nos proporcionan fibra, vitamina C, beta-caroteno, riboflavina, hierro, calcio... De hoja verde como brócoli, berza, escarola y de color anaranjado como zanahorias, calabaza, boniatos... Cítricos, fresas, kiwis, manzanas, plátanos... si son biológicos... mucho mejor.

frutas



cereales



El 60% de nuestra alimentación está basada en el consumo de **CEREALES**. Los cereales nos aportan **HIDRATOS DE CARBONO** o **CARBOHIDRATOS**, que son nuestra principal y más importante fuente de energía. Se encuentran en todas las plantas.

Pan, arroz, mijo, pasta, cous-cous, centeno, avena, quinoa, trigo sarraceno, bulgur... si son integrales y biológicos...mucho mejor.

cereales



*Una parte de los problemas medioambientales y sociales que afronta la humanidad están relacionados con la cría de **1.300 millones de animales** en explotaciones ganaderas que ocupan casi el 24% de toda la masa terrestre del planeta. La destrucción de millones de hectáreas de bosque virgen tropical en América Central y América del Sur, para aumentar el área de pastizales, está provocando la desaparición de especies enteras de plantas, así como docenas de especies de pájaros, mamíferos y reptiles.*

RAZONES ECOLÓGICAS

Las técnicas de la ganadería intensiva causan la pérdida irreparable de la capa fértil del suelo. Mientras el hambre mata a millones de personas por carecer de los cereales que se dedican para alimentar al ganado, otros tantos mueren a causa de las enfermedades que se generan con el consumo de carne de animales alimentados a base de cereales.

Sobre la producción de alimentos

El 70% de la producción agrícola la consume el ganado, el 5% los humanos y el 25% restante se explota como semilla o se desperdicia.

Sobre el consumo de carne

- ***Los animales consumen 5 veces más cereales que los humanos.***
- ***Más del 50% del agua que se consume en U.S.A. se emplea en la industria agrícola ganadera.***
- ***Para producir 1 Kg. de trigo se requieren 200 lts. de agua.***
- ***Para producir 1 Kg. de carne se requieren 9.500 lts. de agua.***

Sobre el consumo de carne

- ***Mientras 1 hectárea produce 190 Kgs. de carne, podría producir 23.000 Kgs. de papas.***
- ***La producción de proteína de origen vacuno, requiere 25 veces más energía que una cantidad igual de proteínas de cereales.***
- ***De los residuos químicos tóxicos que ingerimos: el 10% proviene de los productos vegetales, 90% proviene de los productos animales.***

Cantidad de agua necesaria para producir los principales alimentos

Producto	Unidad	Agua equivalente en metros cúbicos
Ganado bovino	Cabeza	4.000
Ganado ovino y caprino	Cabeza	500
Carne fresca de bovino	Kilogramo	15
Carne fresca de ovino	Kilogramo	10
Carne fresca de pollo	Kilogramo	6
Cereales	Kilogramo	1,5
Cítricos	Kilogramo	1
Aceite de palma	Kilogramo	2
Legumbres, raíces y tubérculos	Kilogramo	1

ETIKOS

Veganismo, ecología
y Comercio Justo



*El veganismo **protege al medio ambiente de manera directa.**
Una dieta vegana, gasta menos del 10% del agua necesaria
para alimentar a alguien que se alimente de carne.*

Sobre el consumo de carne

- La mayoría de los norteamericanos obtienen el 30% de sus calorías de la carne, lácteos y aves, lo que aporta 1500 kgs. de CO2 anualmente. Una dieta vegetariana produce la mitad aprox. *National Geographic*
- El 30% de la tierra útil del mundo está involucrada en la producción de ganado y genera el 20% del CO2 del mundo. MÁS QUE EL TRASPORTE. *FAO*
- Si todos los norteamericanos redujeran en sólo 20% el consumo de carne sería equivalente a que todos cambiasen su vehículo de gasolina por un híbrido Prius ultra-eficiente. *Universidad de Chicago*

RAZONES ECOLÓGICAS

Para reducir el consumo de carnes

Las técnicas de la ganadería intensiva causan la pérdida irreparable de la capa fértil del suelo.

Mientras el hambre mata a millones de personas por carecer de los cereales que se dedican para alimentar al ganado, otros tantos mueren a causa de las enfermedades que se generan con el consumo de carne de animales alimentados a base de cereales.

***Una vaca viva...
le ofrece al mundo más alimento
que una muerta.***

- 100 grs. De carne contienen 20 grs. de proteína***
- 100 grs. De soya contiene 34 grs. de proteína***

**¿CUÁNTO CUESTA UN KILO DE LOMITO
Y CUANTO UN KILO DE SOYA?**

***MUUUUUUUUUUUUUUUUCHO
MENOS....***

VEGANISMO

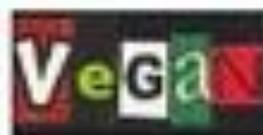
COMPROMISO - RESPETO - IGUALDAD

¡CUIDADO CON EL CONSUMISMO

Y LA MALA ALIMENTACIÓN!



I ♥ VEGANS





**DRAMA
EXISTENCIAL**

Lo que quiero

Y

Lo que necesito

Lo que me gusta

Y lo que

No me enseñaron

A apreciar



!ENSEÑARLOS A
COMER LO QUE DEBEN!

**¡LO ANTES
POSIBLE!**







Pueden tener preferencias pero
no se les puede permitir

QUE DIGAN:

«NO ME GUSTA»

Conciencia en Acción

Somos responsables y
conductores de la historia.

Hay que comenzar a pensar en
nosotros y no sólo en yo; pensar
que **en la unión está la fuerza;**
que **juntos podemos lo que solos**
no podríamos siquiera imaginar.



EARTH

ES UNA REVOLUCIÓN
DE CONSCIENCIA...

**POSEER
CONSCIENCIA
ECOLÓGICA
ES TAN IMPORTANTE
PARA LA VIDA COMO LOS
ES LA HIGIENE PERSONAL**

HAZTE MIEMBRO DE LA
**FUNDACIÓN OTTO Y ANGELINA DE
HOFFMANNSALUD INTEGRAL**



ADQUIERE UN ESTILO DE VIDA VERDE



A close-up photograph of a pig's face pressed against the vertical metal bars of a cage. The pig's eyes are visible, and its snout is partially obscured by the bars. The lighting is somewhat dim, highlighting the texture of the pig's skin and the metallic surface of the cage.

HAZTE ACTIVISTA

Si no eres tú ¿Quién?
Si no es ahora ¿Cuándo?

www.hoffmann-spa.com.ve

**ERES UN PROMOTOR
DE SALUD INTEGRAL Y CALIDAD DE VIDAD**



GRACIAS POR PENSAR EN MI





The Vegan Food Pyramid

Vegetable Oils and Fats
Some sweets, salt,
spices, Nuts,
Use Sparingly

Fortified Dairy Substitutes
2-3 Servings
Eat Moderately

Legumes, Seeds
Beans Group
2-3 Servings
Eat Moderately

Whole Grains, Bread
Rice and Pasta, Cereal Group
6-11 Servings
Eat Generously

VeganFoodPyramid.com

The Veggie Group
3-5 Servings
Eat Liberally

The Fruit Group
2-4 Servings
Eat Liberally

Water

8-10 Glasses a day. If you are active, drink more!



DESPLUMAO!



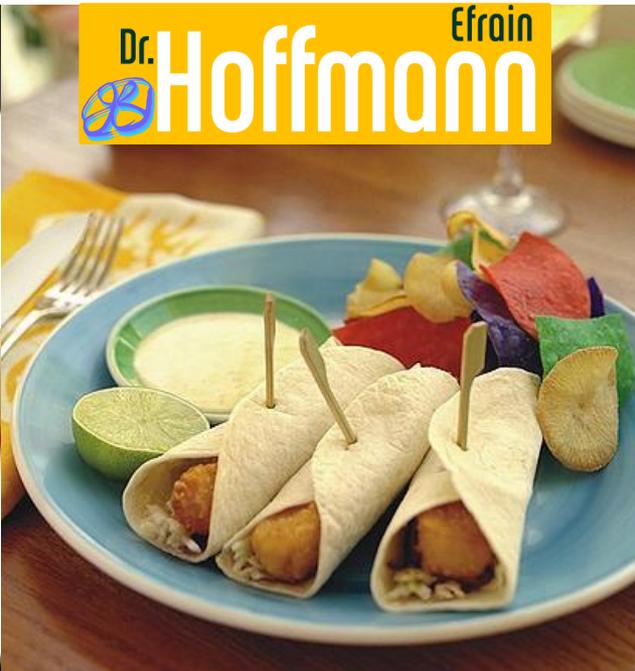
A detailed still life painting of a man's face, where the features are composed of various fruits and vegetables. The forehead is a large green melon, the eyes are two red apples, the nose is a pear, and the mouth is a cluster of red berries. The beard is made of brown grains, and the hair is a mix of wheat and other grains. The background is dark, making the vibrant colors of the produce stand out.

¿Por qué SOY Vegetariano?

Dr. **Hoffmann** Efrain



Las Dietas Sanadoras





-
- 1. Qué son los transgénicos?
- 2. Porque debemos leer las etiquetas de los alimentos que consumimos?
- 3. Las razones de porque optar por Vegetarianismo?
- 4. High-Fructose Corn Syrup (o Jarabe de Maíz de Alta Fructosa) porque es tan peligroso el consumo.
- 5. Diccionario de algunos ingredientes que traen los alimentos o utensilios para la higiene que usamos que están ocasionando problemas de salud a corto y mediano plazo. (aspartame. fluoride. tartrazina. ciclamato. glutamato. BHA (Butil - hidroxianisol) BHT (Hidroxitolusol).