



# Gli obiettivi

---

Gli obiettivi fondamentali di un'alimentazione consapevole sono:

1. rendere l'alimentazione un'azione consapevole;
2. fornire indicazioni su una sana e corretta alimentazione;
3. creare connessioni fra l'alimentazione e la Scienza dello Spirito;
4. imparare ad utilizzare l'alimentazione come strumento di ripulitura dei Corpi, ed in particolare del Corpo fisico-eterico;
5. fornire indicazioni sulle diete rispetto alle diverse caratteristiche fisiche ed energetiche delle persone;
6. rendere l'alimentazione in sintonia con i ritmi della natura, in particolare alle stagioni, le fasi della giornata, ecc.;
7. accompagnare l'umanità verso il vegetarianesimo.