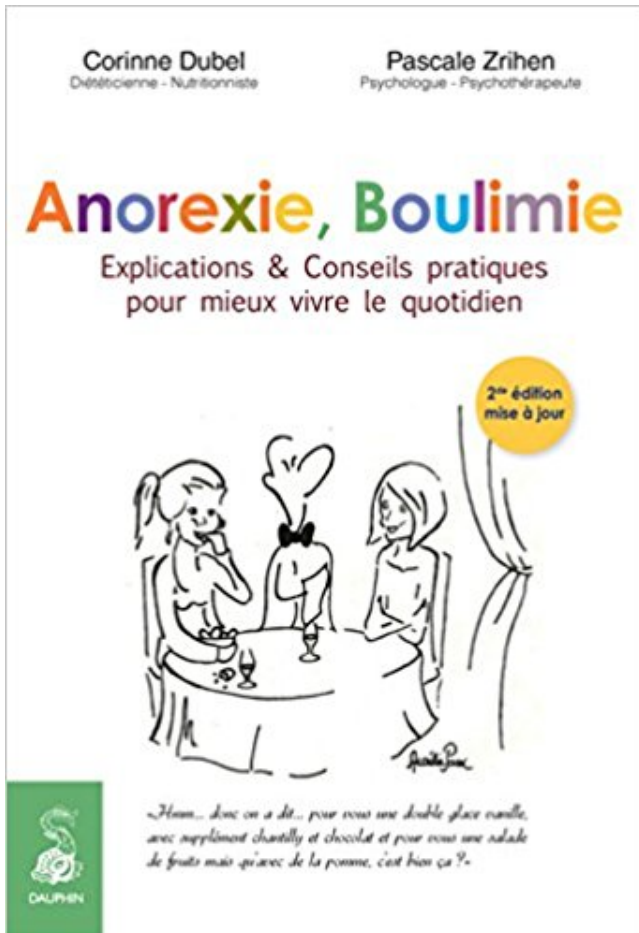


Anorexie, boulimie : Explications et conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

...J'ai peur de grossir... Mon ventre et mes cuisses sont énormes... Le chocolat, c'est interdit !... Tant de pensées et situations qui rendent la vie quotidienne infernale à toute adolescente ou jeune femme souffrant d'anorexie et/ou de boulimie... Ce livre s'adresse en priorité à ces patientes en souffrance, mais aussi à leur famille, proches, professionnels de santé confrontés à ces maladies. Pour vous aider à mieux comprendre ces difficultés et à entrevoir des solutions, nous mettons en scène dans ce livre 2 personnages, Emilie, 16 ans, anorexique et Juliette, 21 ans, boulimique, qui évoluent dans des situations concrètes : elles font leurs courses, vont au restaurant, mangent chez leur grand-mère... Nous expliquons ainsi leurs difficultés à la fois sous un angle diététique et psychologique, et donnons des clés pratiques pour y faire face. Si vous êtes concernés par l'anorexie ou la boulimie en tant que parents, frères et soeurs, proches, compagnons, professeurs ou collègues de travail, vous trouverez dans la partie théorique de ce livre une meilleure compréhension du mécanisme, mais aussi quelle meilleure attitude adopter au quotidien :...Dois-je préparer un repas à part pour ma fille ?... Faut-il la forcer à manger ?... Est-il judicieux de cacher la nourriture ou d'enfermer les gâteaux dans un placard ?... A partir de quand dois-je m'inquiéter ? Quant à vous,

professionnels de santé, médecins généralistes, spécialistes et paramédicaux, qui prenez en charge de telles patientes sans connaître en profondeur les troubles du comportement alimentaire, vous avec qui nous collaborons au quotidien, au cabinet ou à l'hôpital, vous trouverez au fil de ces pages des réponses aux questions que nous avons recensées et que vous pouvez être amenés à vous poser tous les jours. A la fin de l'ouvrage, nous donnons des renseignements pratiques et adresses utiles à tous.

24 mai 2012 . sa "mise en pratique au quotidien", Jacques. Salomé se lance à .. pour mieux vivre avec soi et les autres. Ce n° est .. d'évaluation en matière d'anorexie et de boulimie. ... résumé, une explication et des conseils judicieux.

Anorexie, boulimie : Explications et conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien. Corinne Dubel, Pascale Zrihen; Editions du Dauphin; Édition no. 2e édition.

9 sept. 2016 . Et 19% à 30% de la population diagnostiquée pour une anorexie . Et la liste ne s'arrête pas là : « des antécédents d'abus sexuels et la pratique intensive d'un sport . de croissance staturale* », selon les explications du Dr Le Heuzey. . Au quotidien, le jeune peut présenter des carences de sommeil, une.

Anorexie, boulimie : explications & conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien . ou troubles alimentaires compulsifs, centrés sur l'anorexie et la boulimie.

Anorexie, boulimie : Explications & Conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien / Corinne Dubel ; Pascale Zrihen. Editeur. Paris : Dauphin, 2010. Sujet.

19 févr. 2015 . Anorexie, boulimie / explications & conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien. Dubel, Corinne. Dauphin : Sante. Meilleures offres pour.

Pour tous. Anorexie et boulimie: comprendre pour agir. Pomerleau, Guy . intervenants pour aider à la guérison: exercices de motivation au changement, conseils psychoéducatifs . Avec témoignages et conseils pratiques. . par la conversation», psychothérapie élaborée pour aider les patients à mieux vivre leur anorexie.

Faire face aux troubles alimentaires : anorexie, boulimie, compulsions . Anorexie, boulimie : explications & conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien . Guide pour accompagner au quotidien les boulimiques et anorexiques, comprendre.

La présente réédition du guide « Mieux vivre avec son ado » est une ... Guide pratique pour que tout roule plus facilement à l'adolescence, 2010, Ed. .. Dix conseils pour établir et maintenir le lien de confiance avec votre adolescent. 1. .. Les troubles alimentaires (anorexie, boulimie, obsession de la minceur) sont des.

Télécharger Télécharger Anorexie, boulimie : Explications & Conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien gratuitement [Epub] [Pdf] Download livre en format.

Le sous-titre de ce livre « Explications et conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien »

exprime bien l'objectif des auteurs, une diététicienne nutritionniste.

15 janv. 2011 . Selon moi, cette affirmation qu'anorexiques et boulimiques ont une même .. On verra qu'il y a une explication neurophysiologique à ces fringales, signes .. à la réalité, comme un simple nutriment, cependant essentiel pour vivre. .. Ces conseils pratiques ou conseils de base participent à une mise en.

Anorexie, boulimie : explications & conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien / Corinne Dubel ; Pascale Zrihen. Editeur. Paris : Dauphin, 2014 (2010).

Boulimie, Explications & Conseils pratiques pour mieux vivre au quotidien" . Pascal Le Guern : Quand on parle d'anorexie, on pense souvent aux jeunes.

Noté 5.0/5. Retrouvez Anorexie, boulimie : Explications & Conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien de Corinne Dubel, Pascale Zrihen (9 septembre.

UN EXEMPLE DE PRISE EN CHARGE DE L'ANOREXIE MENTALE DE L' .. Et d'autre part, sur ma pratique éducative personnelle en tant qu'éducatrice . un jeûne extrême ou l'inédie (capacité de vivre sans manger autre chose que l'hostie). . sites Internet où les jeunes (pour la plupart) s'échangent des conseils pour.

Anorexie, boulimie : Explications & Conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien. Livre Pascale Zrihen Si vous avez des problèmes avec la nourriture, qu'il.

Anorexie, boulimie. Explications et conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien - 2e édition. Comment arrêter de prendre du poids ? Eviter de partir en crise.

Et je me répétais qu'il fallait que j'écrive moi-même un témoignage, pour – si cela . aider, ou à défaut vous donner de l'espoir, pour continuer vers un mieux-être. . j'ai été anorexique et boulimique, ce trouble du comportement alimentaire ayant . que je ne souffre plus d'aucun trouble aberrant et invalidant au quotidien.

J ai 27 ans je suis anorexique/boulimique (vomisseuse) depuis l'age de 12 ans. . essayé de me détendre et puis ça ira sans doute mieux demain. .. compris sans avoir besoin de donner une tonnes d'explications sur le . "pratique"!) . Caroline je te remercie pour le petit conseil pour la prise du cachet,.

Cet article ne cite pas suffisamment ses sources (juin 2017). Si vous disposez d'ouvrages ou . Wikipédia ne donne pas de conseils médicaux .. On estime que la guérison est obtenue dans environ 50 % des cas et pour un tiers des cas, les .. 56 % de concordance dans l'anorexie - 23 % de concordance de la boulimie.

Titre : Anorexie, boulimie : explications & conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien N. éd. Date de parution : février 2015. Éditeur : ED. DU DAUPHIN.

Pour essayer de réprimer ou de se débarrasser des obsessions, la personne atteinte se .. mutuellement, faire part de leurs expériences et échanger des conseils. . au quotidien, de les liquider et de concevoir des moyens pour les résoudre tout .. Je ne peux m'arrêter de laver, compter, vérifier, Mieux vivre avec un TOC

Anorexie, boulimie. Partager "Anorexie, boulimie : explication et conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien - Lien permanent. Type de document: livres.

Des centaines de conseils et d'adresses pour consommer mieux sans dépenser plus. .. Les explications contenues dans ce guide sont destinées à mieux faire ... Cette contradiction que les anorexiques et les boulimiques ne parviennent pas . parents, puis donne des pistes pour vivre au mieux le quotidien de la famille.

Boulimie anorexie : guide de survie pour vous et vos proches - Université du Québec en .

Anorexie, boulimie : explications & conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien ... Nous voilà immergés dans le quotidien, voix, geste, parole, d'un.

Boulimie, anorexie : comprendre et vaincre les TCA . conseils dans Anorexie, Boulimie – Explications et Conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien,.

Voici 50 exercices pour apprendre, quand on est adolescent, à mieux vivre .. de leur expliquer les déchirements qu'endurent les anorexiques et boulimiques, .. Les événements anodins du quotidien font ressurgir avec force les drames anciens. .. Enrichi de nombreux témoignages et conseils pratiques, cet ouvrage vous.

Madame Marie-Paule Jeannée, Vice-Présidente du Conseil d'Administration de l'ONE .

Psychiatre, directeur de Programme anorexie/boulimie .. Le traitement des troubles alimentaire représente notre pratique quotidienne depuis . Pour aider au mieux, leur adolescent malade, il est important que les parents puissent.

1 oct. 2010 . "Anorexie, Boulimie. Explications et conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien" par Corinne Dubel et Pascale Zrihen, aux éditions du.

Se soigner de l'anorexie, la boulimie, la compulsion alimentaire, . 'C'est en fait pour du poids à prendre que je suis allée à la rencontre de Sophie et me sortir . le goût, le goût des aliments, le goût de me lever le matin, le goût de vivre en fait. . En plus des conseils et des explications qui m'aident à retrouver le plaisir de.

Explications et conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien, Anorexie, boulimie, Corinne Dubel, Pascale Zrihen, Dauphin. Des milliers de livres avec la.

9 sept. 2010 . Anorexie, boulimie est un livre de Corinne Dubel et Pascale Zrihen. . (2010)

Explications et conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien.

Anorexie boulimie Explications et conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien by Corinne Dubel, The EPUB Ebook: Anorexie boulimie Explications et.

Anorexie, boulimie. explications & conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien.

Description matérielle : 1 vol. (303 p.) Description : Note : Bibliogr. p.

Anorexie Boulimie Explications Et Conseils Pratiques Pour Mieux Vivre Le Quotidien Livres - lporj.herokuapp.com anorexie boulimie explications et conseils.

18 janv. 2011 . D'autres conseils dans Anorexie, Boulimie – Explications et Conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien, de Corinne Dubel et Pascale.

ANOREXIE, BOULIMIE ; EXPLICATIONS & CONSEILS PRATIQUES POUR MIEUX VIVRE LE QUOTIDIEN AU FIL D'ARCANE - KLEA DAUPHIN.

2009 : Illustrations and cover of the book: « Anorexie, Boulimie: Explications & Conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien » by Corinne Dubel (dietician).

L'objectif principal de cette brochure est de vous aider à mieux cerner les enjeux de . le monde de la haute couture pour lutter contre la maigreur des mannequins, . On peut souffrir d'anorexie mentale ou de boulimie à tout âge mais .. L'adolescent(e) n'a pas choisi de vivre ce qui lui arrive et en est la première victime.

21 juin 2012 . pour guérir les maladies générées par ce . Et donc de vivre. L'homme : . 30 |

Conseil Conseil et prévention ... A Lausanne et à Saint-Loup, le Centre vaudois anorexie boulimie (abC) réunit . Explications. ... apport protéino-énergétique quotidien ... Pourtant, les pratiques dans ce domaine ont connu.

Fnac : Explications et conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien, Anorexie, boulimie, Corinne Dubel, Pascale Zrihen, Dauphin". Livraison chez vous ou en.

Retrouvez Anorexie, boulimie : Explications et conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou.

Anorexie et boulimie, surmonter un problème alimentaire / Barbara Moe ; [traduction, Jean-Pierre Vidal]. Moe, Barbara. [1]. Permalien Imprimer Ajouter au panier.

11 août 2015 . J'ai lu le témoignage d'une jeune femme boulimique et anorexique, qui ..

Explications et conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien, de.

17 avr. 2014 . Je ne suis pas devenue anorexique pour ressembler à des . Néanmoins, j'ai toujours eu besoin de partager mon quotidien avec quelqu'un pour recevoir de l'amour mais .

Quand on a l'impression que l'autre nous connaît mieux que .. qu'un bon ancrage est indispensable pour vivre une vie épanouie.

17 mars 2016 . Troubles des comportements alimentaires (anorexie, boulimie, binge eating...), régimes . les risques et dangers des pratiques amaigrissantes ainsi que la tyrannie de la .. l'obésité pour mieux accompagner l'enfant obèse et sa famille .. EUFIC (Conseil Européen de l'Information sur l'Alimentation), 2008.

EXPLICATION DES TROUBLES ALIMENTAIRES. • ATTITUDES . personnes vivant des comportements associés à l'anorexie ou la boulimie ainsi . La Maison l'Éclaircie est une ressource qui a été mise sur pied par et pour la . 34-35) – Repris dans Conseil du statut de la femme. .. Les proches sont plus sujets à vivre de.

Aug 16, 2014 - 17 min - Uploaded by AnneSoFruitsBoulimie, anorexie etc, il semblerait que ces régimes extrêmes en sont simplement une . J .

[X] Livre Télécharger Anorexie, boulimie : Explications et conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien de Corinne Dubel, Pascale. Zrihen pdf. Télécharger:.

PDF Télécharger *** loikoanbookaf9 Anorexie boulimie Explications et conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien by Corinne Dubel PDF Gratuit.

Boulimie: 7 conseils pour aller mieux. . Je sais qu'elles sont très difficiles à vivre pour vous, mais cessez de culpabiliser. ... L'anorexie est un manque de courage. .. moindre explication, et à côté de ça on me félicite pour mes grandes facultés . de la boulimie alors je décide de la vivre au quotidien avec l'absurdité et les.

26 avr. 2016 . Le choc, pour ses 2,2 millions d'abonnés, c'est qu'à la place de l'attendrissant baby bump . psychologue et coauteur d'Anorexie, boulimie : explications et conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien (éditions Dauphin).

pour une meilleure prévention relève bien du champ d'action . Explication de l'articulation entre . 100 questions-réponses pour mieux comprendre la maladie . conseils pratiques à suivre au quotidien. .. Comment bien vivre avec des troubles bipolaires: savoir ... Anorexie, boulimie, troubles du comportement.

et se réconcilier avec soi-même La boulimie, souvent accompagnée de honte, voire . 0 Faites la paix avec vous-même, découvrez comment mieux vous aimer et comment mieux vivre avec les autres. . Ils exercent dans le programme thérapeutique « Anorexie/Boulimie » à . Des conseils pratiques pour agir au quotidien.

Anorexie, boulimie : Explications et conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien a été écrit par Corinne Dubel qui connu comme un auteur et ont écrit.

Ajouter à ma sélection Ajouter une alerte occasion. Anorexie, boulimie - Explications & conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien - Array.

Anorexie, boulimie : explications et conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien · Corinne Dubel. Culture et Société .J'ai peur de grossir. Mon ventre et.

Anorexie, boulimie. Quand manger .. pratique. Élections ADREA. Optique et audioprothèse : un nouveau réseau .. Pour sensibiliser les jeunes, l'Établissement français du sang (EFS) a .. réfrigérateur au quotidien. . Explications et conseils pour mieux connaître, ... Trois façons de vivre à deux, un arsenal de règles.

18 janv. 2014 . Elle est l'auteur, avec Corinne Dubel, de Anorexie, boulimie – Explications et conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien (Dauphin).

LIVRE PSYCHOLOGIE Anorexie, boulimie. Anorexie, boulimie. Livre Psychologie | Explications et conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien - Corinne.

Liste de livres ayant pour thème Anorexie boulimie sur booknode.com.

30 juin 2016 . Anorexie, Boulimie Explications & conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien. De Pascale Zrihen, psychologue-psychothérapeute et.

24 mars 2017 . 100 questions/réponses pour mieux comprendre la ... Anorexie, boulimie : explications & conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien.

Anorexie, boulimie et compulsions : les troubles du comportement .. Anorexie, boulimie : explications & conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien.

Témoignages recueillis sur Amazon. Anorexie, boulimie : Explications & Conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien [Broché]. Corinne Dubel (Auteur).

Boulimie, anorexie : comprendre et vaincre les TCA . conseils dans Anorexie, Boulimie – Explications et Conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien,.

18 févr. 2015 . Anorexie, boulimie ; explications & conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien. Editeur : Dauphin. Nombre de pages : 302 pages; Date de.

TCA et personnalitéQu'il s'agisse de boulimie ou d'anorexie, les troubles du . Boulimie – Explications et Conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien,.

Titre, Anorexie, boulimie : Explications & conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien. Auteur, Dubel, Corinne (auteur) Zrihen, Pascale (auteur). Edition, Ed.

9 sept. 2017 . Anorexie, boulimie : Explications & Conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien de Corinne Dubel, Pascale Zrihe. Book Download, PDF.

12 janv. 2015 . Anorexie, boulimie ; explications & conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien télécharger (EPUB PDF MP3) livre.

Anorexie, boulimie - Explications & Conseils pratiques pour mieux vivre le . du comportement alimentaire, vous avec qui nous collaborons au quotidien,.

Elle est l'auteur, avec Corinne Dubel, de Anorexie, boulimie – Explications et conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien (Dauphin – 2010). Son site.

8 juil. 2016 . Cette maladie qui a fait chuter son poids à 25 kg, pour ensuite l'emmener à 100 kg, en moins d'une année. .. Anorexie, boulimie : Explications & conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien, Pascale Zrihen et Corinne.

Comment sortir de l'anorexie et retrouver le plaisir de vivre . Supprimer les crises de boulimie. Améliorer son estime de soi. . Des explications pour comprendre ce qui vous arrive. Des conseils pratiques pour agir au quotidien. Le 9 février.

28 avr. 2017 . Anorexie, boulimie: explications & conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien. Paris : Dauphin, 2015. 616.852 6 DUB [nouvelle acquisition].

Toutes nos références à propos de anorexie,-boulimie-:-explications--conseils-pratiques-pour-mieux-vivre-le-quotidien. Retrait gratuit en magasin ou livraison à.

Nous avons besoin de votre soutien pour mieux aider et soutenir les malades et leur entourage. . Conseils pratiques aux parents pour gérer les repas .. Dans l'explication des troubles du comportement alimentaire, quel qu'il soit ... comprendre le sens, m'aider à vivre et dépasser mes angoisses, m'aider à modifier mes

Anorexie, boulimie : explications & conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien / Corinne Dubel, Pascale Zrihen. Information de la notice. Liste des.

Anorexie, boulimie : explications & Conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien . infernale à toute adolescente ou jeune femme souffrant d'anorexie et.

24 sept. 2017 . Lire En Ligne Anorexie, boulimie : Explications et conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien Livre par Corinne Dubel, Télécharger.

5 juil. 2016 . Parce que plus j'accompagne des personnes au quotidien dans . 3 lettres pour signifier « Troubles du Comportement Alimentaire. » . Se nourrir = VIVRE. . par « Bien que moins grave et destructeur que l'anorexie Parce que oui la boulimie et l'hyperphagie sont des troubles réellement destructeurs.

Quand une ancienne anorexique se retrouve enceinte, cela réactive souvent des troubles qui remonte à son enfance ou à son adolescence. Les explications.

Télécharger Anorexie, boulimie : Explications et conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien livre en format de fichier PDF EPUB gratuitement sur.

anorexie boulimie explications et conseils pratiques pour - explications et conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien anorexie boulimie corinne dubel.

Livre : Livre Anorexie, boulimie ; explications et conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien de Dubel, Corinne;Zrihen, Pascale, commander et acheter le.

L'anorexie semble avoir une forme très différente et une évolution contrastée selon l'âge auquel . Si l'anorexie débute plus tard, le volume des seins ne sera que peu affecté par .

L'EXPRESS : 8 ouvrages Retz dans la sélection des « 35 livres pour mieux vivre » .

TELECHARGEMENT GRATUIT : Savoir traiter la boulimie.

QF GAG. Anorexie, boulimie : explications & conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien. Dubel, Corinne. 616.85 D814a. Anorexie-boulimie: idées reçues.

31 oct. 2017 . EAN 9782716315357 buy Anorexie, Boulimie : Explications Et Conseils Pratiques Pour Mieux Vivre Le Quotidien 9782716315357 Learn about.

3 leviers pour guérir de l'anorexie; En savoir plus; A lire aussi: Anorexie . L'anorexie boulimique présente des comportements boulimiques marqués par des .. d'envisager une mise à distance du cadre quotidien et familial. de mettre en place un . ou des groupes de paroles permettent ainsi de mieux vivre cette épreuve.

31 juil. 2012 . Corinne Dubel et Pascale Zrihen, Anorexie, Boulimie, Explications et conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien, éditions du Dauphin.,

vous propose des pistes pour agir au mieux face au trouble alimentaire à . bombardés par des millions de conseils (souvent contradictoires !) pour « bien » ... Comment continuer à vivre, malgré tout, lorsqu'un enfant, .. quotidien, de pouvoir échanger avec d'autres parents. .. explication à propos de l'anorexie de ma.

Explications. : pour cette maladie . vient de difficultés blêmes d'anorexie suivie de boulimie ' ' psychologiques profondes, propres à la . Anorexie, Boulimie: Explications & conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien de Pascale. Zrihen et.

Découvrez et achetez Anorexie et boulimie. . Thèmes d'Anorexie et boulimie. . (2°

Éd.)Explications et conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien 19,25 €.

GEFAB – Groupe d'Étude Français sur l'Anorexie et la Boulimie. 9 .. Anorexie, boulimie : explications et conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien.

Et pour les ados, quelques conseils personnalisés pour gérer les conflits et se . l'adolescent . L'importance du partage quotidien des parents avec l'ado . conseils pour vous aider à le comprendre et des solutions pratiques à des . Explications, témoignages. . Anorexie, boulimie et troubles du comportement alimentaire.

Vaincre les crises de boulimie, se soigner de la boulimie pour en sortir avec de l'aide. . La boulimie est 10 fois plus fréquente que l'anorexie mentale chez les adolescents. .. Enfin je ne suis pas expert en la matière, alors mes conseils ont peu de valeur... .. C'est mon quotidien la boulimie; et je ne vois plus que ça.

Anorexie, boulimie : Explications et conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien on Amazon.com. *FREE* shipping on qualifying offers.

#2 Milan : Comment j'ai géré ce problème (et mieux vivre les crises de . La boulimie est une souffrance encore bien trop incomprise La boulimie, tout comme l'anorexie est un trouble du comportement alimentaire et . La boulimie : explications . Suivez mon quotidien avec de nombreux conseils sur la boulimie pendant 26.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----