

la sante grace a la dietetique PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

11 sept. 2017 . Avec Réflexe Prévention Santé, préservez votre capital santé grâce aux .
Consultation diététique dispensées par un médecin nutritionniste ou.
le Plan d'Action Diététique Européen 2015 2020 (EuDAP). . parvenir à une meilleure nutrition
et une santé durable, grâce à une contribution active à la.

9 nov. 2016 . Les licences professionnelles en diététique peuvent avoir plusieurs spécialités. Voici quelques spécialisations existantes : alimentation, santé.

En fait, la diététique souffre d'un grand nombre d'idées reçues qui peuvent perturber votre . Délicieuse cuite ou crue, faites de la pomme l'alliée de votre santé.

Diététique. en médecine chinoise. Adopter la diététique chinoise, c'est rester en bonne santé à l'aide des produits de la nature. L'alimentation est nécessaire.

Nutrition orthomoléculaire, diététique, nutrithérapie . c'est quoi ???? . calories et produits nocifs ingérés, grâce à un choix judicieux des aliments consommés,.

La diététique est un atout majeur pour la santé. . l'énergie, dopez vos défenses immunitaires, oubliez le stress grâce à nos compléments alimentaires. BION -.

Laïta développe, grâce à sa maîtrise LAÏTA - Produits diététiques des formulation nutritionnelles complexes et son savoir-faire pointu dans l'incorporation de.

Toutes les informations pour votre année en BTS diététique. . collective; Un coût de formation réduit grâce à notre statut de lycée éducation nationale.

Un site consacré à la forme, la santé grâce à une meilleure nutrition, et la vie pratique en général.

Portail d'actualités et d'informations en alimentation, diététique et nutrition . Bien vieillir et santé : les seniors se donnent entre 5 et 15 ans de moins que leur âge ! . Le bien-être : un état de grâce ou une opportunité économiquement rentable.

Modalités de la prise en soin diététique en établissement de santé. . 4.1 Objectifs de la démarche de soin diététique qui grâce à l'alimen- tation vise à.

13 mars 2009 . Démarche de soin diététique adaptée à l'état de santé, aux soins ou .. formation continue grâce au DUT génie biologique option diététique.

Vous trouverez dans ce guide Diététique et Minceur plus de 400 fiches pratiques pour vous aider à bien manger et à bien gérer votre alimentation.

Retrouvez tous les livres La Sante Grace A La Dietetique de Gustave Mathieu aux meilleurs prix sur PriceMinister. Achat Vente, Neuf et Occasion.

Découvrez les impressionnants avantages santé du riz noir. . capacité d'aider le foie à éliminer les substances non désirées grâce à son activité antioxydante.

NFB Santé propose une gamme de produits diététiques hyper protéinés et des protocoles précis de perte de poids élaboré selon des algorithmes précis.

Son métier est réglementé dans le Code de la Santé Publique. .. en charge toute personne désireuse d'améliorer sa santé grâce à une meilleure alimentation.

Informations sur Votre santé par la diététique et les salades crues (9782868199317) . preuve vivante qu'on peut conquérir une santé florissante grâce à un état

20 janv. 2017 . Grâce à la diététique traditionnelle chinoise, on peut non seulement garder une bonne santé, mais aussi ne pas grossir et même... maigrir.

7 déc. 2015 . Testez vos connaissances sur la nutrition, l'alimentation et la diététique grâce à nos tests et quiz. Répondez aux questions et découvrez votre.

11 oct. 2016 . L'unique règle diététique pour être en bonne santé . était mauvaise, était biaisée, et l'on voit revenir en.grâce le beurre, la crème, le lard.

Améliorer nos connaissances dans le domaine de la santé grâce aux . depuis 1970, en magasin Diététique-Santé, enseigne qui vous propose des produits de.

Grâce au BTS Diététique des Cours Diderot, travaillez dans les métiers de la . les diététiciens sont compétents pour intervenir dans le domaine de la santé à.

Découvrez la sélection Livre chez Cultura.com : Diététique est disponible sur notre boutique en ligne . Mincir sur mesure - Grâce à la Chrono-nutrition.

Noté 0.0/5. Retrouvez La sante grace a la dietetique et des millions de livres en stock sur

Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion.

Nutrition et santé sont intrinsèquement liées. La priorité est de viser une alimentation équilibrée, mais encore faut-il connaître les bases de la nutrition.

Sport : conseils de santé, diététique sportive, beauté, fitness, bien-être.

sur la santé et vise à optimiser le statut en micronutriments de l'organisme de . Agullo Laëtitia & Dr Chos Didier, En bonne santé grâce à la micronutrition,.

Santé. La cuisson : le Wok, rapide et diététique. Question/RéponseClassé . Le plaisir aussi est au rendez-vous, grâce à des aliments colorés, savoureux et aux.

Découvrez nos produits diététiques et santé : alliés minceur, omégas 3, aliments sans gluten, riches en . grâce aux arômes alimentaires Voir tous les arômes.

15 mai 2017 . La diététique chinoise se veut principalement énergétique et bienveillante . l'équilibre vital et la santé globale des femmes grâce à la nutrition,.

Acquérir une expérience professionnelle grâce à une formation en alternance. . sont développées avec le PNNS (Plan National Nutrition Santé) depuis 2000,.

Le travail non exhaustif de recension des manuscrits de diététique auquel je me . grâce à des calculs astronomiques, permettrait de proposer un calendrier des.

Le bachelier en Diététique est une formation paramédicale en évolution permanente dans le domaine de la nutrition humaine et de la santé. Le diététicien.

Un programme diététique, accompagne de yoga et méditation pour avoir l'ENERGIE nécessaire à la REUSSITE.

Aussi, l'individu ne peut être acceptable et respectable aux yeux de l'Islam, que s'il prend soin de son corps grâce à la propreté, et que lorsque sa nourriture et.

La sociologie de la santé a montré combien cette chronicité déborde la .. Le questionnaire a été conçu grâce aux résultats de l'enquête qualitative et était.

Entrer dans la vie active, préparer un diplôme d'État : BTS diététique, CAP esthétique. . Vous souhaitez travailler dans le secteur de la santé et du bien-être ?

l'ipam tourcoing vous permet de préparer le bts diététique, diplôme d'état, . cycle d'études supérieures, est facilitée grâce aux relations professionnelles et à.

Progress Santé Pôle Diététique. . Naturhouse propose une approche unique pour répondre aux problèmes de surpoids grâce au suivi diététique et à la vente.

22 sept. 2015 . Articles pour mieux comprendre la diététique et les enjeux de la santé au naturel. . J'élimine, je draine, je mincis. grâce aux plantes !

Retrouvez bien être vitalité et santé grâce aux compléments alimentaires Physiomance et Phytomance. Perdez du poids durablement avec le régime Lignaform.

LICENCE EN DIÉTÉTIQUE ET NUTRITION de L'Ecole Supérieure des . et vous apportera de grandes définitions de la santé et des maladies et leurs symptômes. . Grâce à cet enseignement, vous saurez comment entretenir les aliments et.

Gustave Mathieu, La Sante Grace a La Dietetique, Gustave Mathieu. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin avec -5% de.

L'influence de l'alimentation sur la santé est reconnue depuis l'Antiquité. . Vers la fin du 18^{ème} siècle, la diététique se transforme, grâce à l'apport des.

La marque Gerblé-Céréale propose une large gamme de réponses santé (sans gluten, . Les premières céréales diététiques du matin ou la première Barre . Grâce au rachat en 2013 de la société Valpiform, Nutrition & Santé est devenu.

il trouva sur son chemin des guides grâce à qui il évolua avec sûreté dans le . VOTRE SANTÉ PAR LA DIÉTÉTIQUE ET L'ALIMENTATION SAINE. 14. 1.

LA SANTE GRACE A LA DIETETIQUE 1973 GUSTAVE MATHIEU NATURE ET SANTE | Livres, BD, revues, Livres anciens, de collection | eBay!

Vous recherchez un livre dédié à la Nutrition-Diététique? . niveau, Olivier Bourquin conçoit l'approche de la santé et de la nutrition de manière globale et personnalisée. .. On sait grâce aux découvertes scientifiques que ce sont les aliments.

23 mars 2015 . La diététique est la science qui étudie l'ensemble des règles qui . tous, que l'on soit en bonne ou en mauvaise santé, que l'on soit vieux ou jeune. . grâce à des traités de diététique s'inspirant des textes d'Hippocrate.

Le diététicien est un professionnel de la santé en matière de nutrition et d'alimentation. . Prenez de l'avance en BTS grâce à votre année préparatoire qui vous.

20 juin 2016 . Ce sont toutes ces questions auxquelles la diététique du sport répond grâce aux éléments et aux études scientifiques dont on dispose.

Le titulaire du BTS diététique est un professionnel de la nutrition. Grâce à ses connaissances scientifiques et techniques, il veille à la qualité des aliments,.

Conclusion : la digestibilité s'avère bonne grâce à la coagulation des protéines et une . Une star du Programme National Nutrition Santé (PNNS), lancé par le.

. la santé de notre corps : la conservation de laquelle dépend d'une bonne . la santé, conservation & prolongation de la vie humaine : c'étoit la Dietetique.

Diététique nutrition au Centre de Santé Odelys Gaillac Tarn . en diminuant les produits nocifs ingérés, grâce à un choix judicieux des aliments consommés allié.

9 juin 2017 . Le régime DASH supprime les produits transformés et favorise les . eating plan est recommandé par le ministère de la Santé américain."

Le 30.07.2008 le Journal Officiel a publié la réglementation du métier dans ses registres des professions de la santé 2008 (la «Loi sur les professions de la.

3 févr. 2016 . Sante-nutrition.org est un des innombrables blogs qui donnent aides et conseils pour être en bonne santé grâce à une maîtrise de son.

Au reste l'expérience nous montre que l'homme le plus élevé par la culture de son esprit, peut conserver la santé et atteindre à la vieillesse, au lieu de hâter sa.

MATHIEU GUSTAVE, LA SANTE GRACE A LA DIETETIQUE, MATHIEU GUSTAVE. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin.

12 sept. 2012 . La cannelle – Boostez votre santé et vos plats grâce aux épices · L'ayurveda: découvrir son dosha pour une meilleure alimentation.

Critiques, citations, extraits de Diététique de l'expérience : 50 années . Or la santé dépend essentiellement de notre alimentation, qui doit répondre à 5 . Anticancer : prévenir et lutter grâce à nos défenses naturelles par Servan-Schreiber.

Aussi, l'individu ne peut être acceptable et respectable aux yeux de l'Islam, que s'il prend soin de son corps grâce à la propreté, et que lorsque sa nourriture et.

Horizon Santé propose des formations en diététique ainsi qu'en économie . Prenez de l'avance sur le BTS Diététique grâce à cette année préparatoire qui.

Diététique et pratiques alimentaire à Toulouse . Le pouvoir des plantes reste trop souvent ignoré pourtant les premiers hommes se soignaient grâce aux.

27 janv. 2017 . Selon une étude britannique de 2013 publiée dans la revue Arthritis & Rheumatism, le brocoli préviendrait la « rouille articulaire » grâce au.

Pour obtenir le titre de Diététicien, il faut être titulaire d'un BTS Diététique ou d'un . grâce aux conseils et aux exercices d'experts (application labellisée HON).

Home > Études > Bachelor > Santé > Nutrition et diététique > . médecine, méthodologie scientifique, psychologie, diététique, technologie culinaire ainsi qu'en.

Centre Médical Burdinale Santé .. 4460 GRACE-HOLLOGNE - BELGIQUE ... Je peux vous aider, grâce à mon expérience, à manger selon le rythme naturel.

Prévention santé par la diététique . Prendre la parole grâce à la sophrologie . moderniser, et conforter l'action de prévention de vos services de santé pour un.

Comment acquérir des connaissances grâce à notre formation diététique et nutrition ? La bonne santé et la forme physique résultent en grande partie d'une.

_ de santé; -vfitge Γ. soins hygiéniques, régime in. diète f; теѡа f. bureau de santé', -rriibe f. quarantaine Γ ; -ratb m. conseil m. de santé; 2. ofl'lcier ou conseiller.

. collectif : permettre au plus grand nombre d'être acteur de sa santé grâce à un . Nous intervenons dans les domaines de l'alimentation, la nutrition, la santé,.

5 mars 2013 . La saga du mois sera consacrée à l'alimentation et à la diététique, car . pour la santé et apprenons à manger sain pour vivre bien grâce aux.

Grâce au projet de service de traiteur midi TDI en 2^e année d'études, vous . aux Techniques de diététique, munis d'équipements du secteur de la santé et de.

Cette entrée salée-sucrée s'inscrit bien dans le régime du goutteux, mais également dans . Le mot diététique vient du grec diaita, "art de vivre", et du latin diaeta, "régime . Un enfant atteint d'une maladie rare sauvé grâce à une prouesse.

15 nov. 2016 . L'homme doit veiller à sa santé s'il ne veut pas tomber malade . plus en détail les écrits du Rambam en matière de principes diététiques.

Alliez diététique et performance professionnelle. . Sport Management System met en place un accompagnement diététique grâce à un nutritionniste. A chacun.

Haut de pageDiététique et santé, la recette du bien être. Manger . Rien n'est perdu, vous pouvez grâce à une aide diététique, comprendre et mieux gérer votre.

La diététique anti-hypertension. Santé cardiovasculaire . Vous découvrirez enfin, grâce à 45 recettes simples et savoureuses, comment mettre ces conseils en.

Grâce à un bilan corporel et nutritionnel complet et à la prescription d'un programme . la consultation diététique peut vous aider à maintenir votre santé et vos.

L'objectif de la formation en nutrition et diététique est la prévention et la promotion de la santé par l'alimentation. L'approche thérapeutique permet d'effectuer.

Santé. Certaines maladies peuvent être favorisées par des déséquilibres . La diététique permet une perte de poids et un rééquilibrage alimentaire grâce à un.

Mangez mieux pour vivre en santé et plus longtemps . Grâce à leurs judicieuses suggestions et aux 250 recettes faciles et rapides qui vous sont proposées,.

Découvrez les diététiques occidentales de Coachine Santé, spécialiste dans . Dès le Vème avant J.C., la diététique existait en Grèce comme pensée médicale.

Santé sur le Net vous donne quelques conseils pour optimiser votre bien-être grâce à une bonne nutrition et une bonne hygiène alimentaire.

Grace a ce document, un releve methodique des portions permet de savoir . La « dietetique », pour sa part, decrit l'art d'organiser son alimentation dans un but.

arrêter de fumer grâce à des astuces inédites; réguler la pression artérielle par la méditation; améliorer la santé des vaisseaux en pratiquant des exercices d'.

Votre Santé à OBERNAI est un magasin de produits biologiques, diététiques et de . En dehors de ces horaires, n'hésitez pas à nous contacter grâce à notre.

Diététique. « L'aliment est ton premier médicament » disaient les anciens médecins chinois. Par des moyens simples et peu onéreux, il est possible grâce à la.

Votre santé par la diététique et alimentation saine de André Passebecq. . Fort heureusement, il trouva sur son chemin des guides grâce à qui il évolua avec.

La diététique est la science du bien manger, dictant les règles de l'alimentation . Grâce au diététicien, vous apprenez à réaliser des recettes adaptées à votre.

26 mai 2017 . Pionnier de la nutrition et de l'hygiénisme, Norman W. Walker a aidé des

milliers de personnes dans leur démarche de santé grâce à ses.

26 août 2016 . OÙ SE FORMER au DUT génie biologique option diététique . en nutrition, démarche de soins diététiques, santé publique, psycho-sociologie,.

. c'est-à-dire comment rester en forme grâce à une meilleure alimentation. . Ici je vais vous montrer que le seul régime qui vaille est « pas de régime ! . seul but : aider à manger mieux, plus sainement, en respectant sa santé et la planète,.

Vous êtes ici. Accueil»Formations»Santé Nutrition»BTS Diététique . Le BTS Diététique vise à l'acquisition des compétences suivantes : Dispenser des conseils.

La formation BTS Diététique d'Éducatel a été spécialement conçue pour vous . devrez établir un régime alimentaire en fonction de l'état de santé du malade.

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	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------