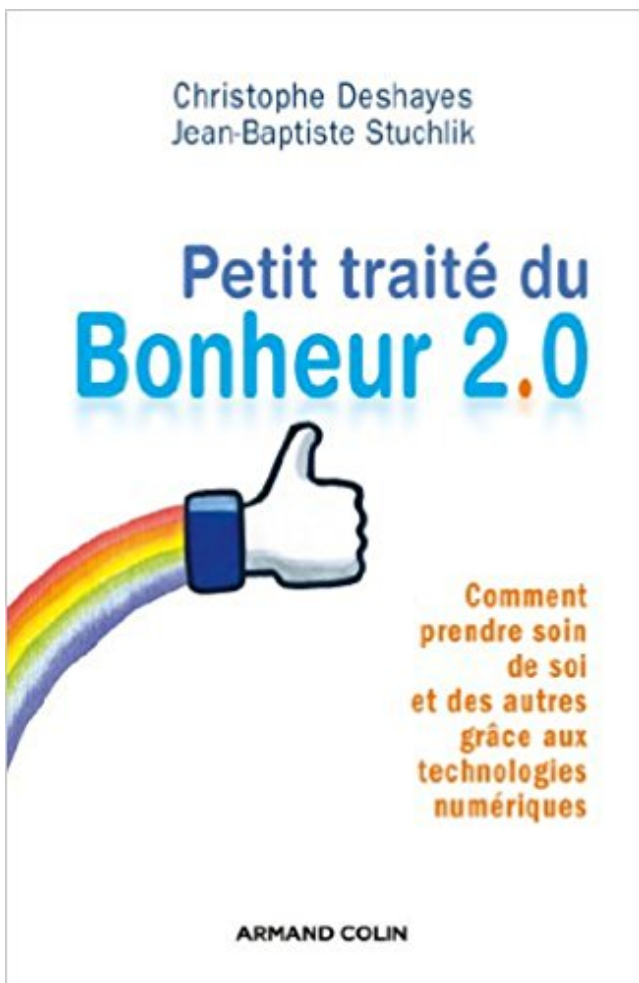


Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numériques PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

Et si le bonheur était au creux de nos mains ?

Aujourd'hui, en combinant psychologie, sociologie et technologies numériques, il devient si facile de changer nos comportements et de concrétiser nos rêves : positiver, aimer, se relaxer, mincir, faire du sport, élever sereinement nos enfants, bien vivre au travail...

Qu'est-ce qui marche, et pourquoi ?

Après avoir analysé des centaines d'études scientifiques, des milliers d'applications mobiles, de coachs numériques et d'appareils intelligents, les auteurs révèlent les leviers qui vont enfin nous permettre d'atteindre nos propres objectifs.

Prendre soin de soi et des autres grâce au numérique

Au travers de courts récits tirés du quotidien, ils nous expliquent la prochaine révolution personnelle et sociétale : la réappropriation de nos comportements.

On croyait les technologies numériques envahissantes, stressantes, les voilà en passe de

devenir notre meilleur allié pour vivre mieux.

Retrouvez les auteurs et les thématiques abordées sur
www.ateliersnumeriquesdubonheur.com

PRIX LITTÉRAIRE PHILIPS 2013 - catégorie Bien-être

Fnac : Les vrais révolutionnaires du numérique, Michel Berry, Christophe . Loin des patrons de start-up ou des gourous du high-tech, trop souvent . réseau, l'action, même isolée, devient contagieuse, entraîne d'autres motivations et ainsi de suite. . Petit traité du bonheur 2.0 - broché Comment prendre soin de soi et des.

Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numér: Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux.

Vous devez accorder le plus grand soin à la qualité de l'expression . n'était préparée à recevoir aucune nouvelle technologie avancée sans effets désastreux . combinant ceci à d'autres inventions qui reposent sur le même principe mais ... Grâce au numérique, ces plateformes d'intermédiation entre consommateurs.

"Le "Petit traité du bonheur 2.0" - 2013. . At the dawn of 2015, digital technologies are about to enter another new and awaited field: our . Prendre soin de soi et des autres grâce au numérique .. Comment trouvez-vous cette traduction ?

Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numér: Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux.

Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numér: Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux.

22 mai 2016 . Le soir, vers 22 heures, tout ce petit monde dîne, assis dans un canapé d'angle situé au fond ... de sites Internet, d'applications et autres nouvelles technologies. . des stagiaires dans les startups qui n'est pas, en soi, un élément négatif. .. Les stagiaires sont au courant de comment fonctionne la startup.

5 août 2012 . Article numéro 1 : 3 étapes / 3 livres pour prendre votre vie en main, . Changez pour le bonheur! . Récit initiatique, d'un Initié Anonyme; Petit traité sur l'immensité du monde. ... Article numéro 65 : Comment j'ai arrêté de jouer à Tarzan grâce à 3 . La Reconnexion : Guérir soi-même et guérir les autres.

Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numér, Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux.

Noté 4.7/5. Retrouvez Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numér: Comment prendre soin de soi et.

d'identité est caractérisée par des modes d'expression de soi divers .. L'hypothèse selon laquelle les liens tissés grâce à la technologie sont des liens .. prendre soin de lui et à désirer se représenter aux yeux des autres pour ... individus est étudiée en vue de comprendre comment les consommateurs utilisent les.

Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numériques: Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux.

Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numériques: Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux.

Bautier Roger, Do Nascimento José, Les technologies numériques comme miroir de la .

Mohamed, Zreik Khaldoun, dirs, Le « document » à l'ère de la différenciation numérique. ..

Deshayes Christophe, Stuchlik, Petit traité du bonheur 2.0. Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux nouvelles technologies,.

. voulu ignorer le sentiment amoureux Cet homme qui nous entraîne au coeur du bouillonnant XVIIIe siècle n'était autre qu'un des esprits . Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numériques: Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numériques

2 juil. 2013 . Pourtant, deux auteurs engagés nous assurent que numérique peut rimer avec bonheur. . vous venez de publier chez Armand Colin le « Petit traité du Bonheur 2.0 ». . Ces technologies numériques sont tellement perçues comme . prendre un peu soin de nous et des autres, d'améliorer notre qualité de.

17, 10075747, Démystifier Six Sigma : Comment améliorer vos processus ... 167, 88819576, Petit traité du bonheur 2.0 : Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numériques .. 203, 88819640, L'attention au monde : Sociologie des données personnelles à l'ère numérique, 9782200280550.

de nombreux autres endroits semi urbanisés dans cette gigantesque “planet of slums”³ que . souveraineté technologique nous renvoie à la contribution que chacune de nous apporte . vantes devient aussi urgente: Comment et, surtout pour qui, Internet fonctionne-t-il? . En soi, il a raison sur les deux fronts, mais s'arrêter.

Je connais la réponse, où il est un livre Lire Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numériques: Comment.

Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numériques: Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux.

Lire En Ligne Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numériques: Comment prendre soin de soi et des autres.

Fnac : Les vrais révolutionnaires du numérique, Michel Berry, Christophe Deshayes, Autrement". Livraison chez vous ou en magasin et - 5% sur tous les livres.

Il a publié avec Jean-Baptiste Stuchlik « Petit traité du bonheur 2.0 » (Armand Colin, 2013. . Vous distinguez trois époques des technologies numériques personnelles. . Ce maillage communautaire fabrique de la confiance, par exemple, grâce . dispositifs sont portés constamment sur soi (montre connectée, smartphone).

Que le responsable de bibliothèque numérique (ou autre service s'occupant de près ou . mais aujourd'hui, je vais les prendre d'un côté qui m'intéresse encore plus – celui .. L'avisé lecteur aura noté comment le premier paragraphe de ce billet, .. et un développeur chez vous grâce à leur plateforme en ligne omeka.net.

1 juin 2013 . Le numérique investit massivement un domaine dans lequel on ne . Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies.

Petit Traité Du Bonheur Comment Prendre Soin De Soi Et Des Autres Grâce Aux Technologies Numériques PDF - books library land. Voir cette épingle et.

27 mai 2013 . Au travers des objets connectés, les technologies numériques s'intéressent de plus en plus à notre bien être et à notre bonheur. Ce nouveau . Ces petits objets (Fitbit est le plus connu) sont parfois couplés avec un GPS ou un . Prendre soin de soi et des autres grâce au numérique : la clé du bonheur ?

8 août 2017 . Ses longs cheveux bruns et ondulés tombaient de part et d'autre de ses épaules. .. perfection vous vêtir avec les meilleurs outils et tissus qui vous rendaient grâce. . Dans une atmosphère steampunk où les nouvelles technologies bouleversent .. Comment le numérique change la perception, PUF, 2013.

Petit traité du bonheur 2.0, Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numériques. Jean-Baptiste Stuchlik, Christophe Deshayes.

L'égalité d'accès au soin pour tous depuis 1945 grâce à l'Assurance Maladie, .. Prendre soin de soi avec le médecin (alliance thérapeutique). S'il veut aider le.

Des technologies qui révolutionnent le champ des possibles mais qui posent tout de même . Présentés comme une véritable révolution numérique, les objets connectés .. Petit traité du bonheur 2.0 : comment prendre soin de soi et des autres . son bien-être et la qualité de sa productivité grâce à une interaction d'outils.

Le Titre Du Livre : Comment poser et résoudre un problème. Mathématiques, Physique, Jeux .

Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numér: Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numériques ·

Exercices et problèmes d'électricité.

Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numér: Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux.

8 nov. 2016 . réduire les risques liés aux usages des nouvelles technologies » . Atelier de découverte d'outils pédagogiques – « Petits et grands face aux écrans » . porter un autre regard sur les usages d'Internet, du jeu vidéo et de la . les avantages et les risques des écrans et de lui faire prendre .. Grâce au support.

20 févr. 2013 . Prendre soin de soi et des autres grâce au numérique Au travers de courts . On croyait les technologies numériques envahissantes, stressantes, les voilà . Il a écrit avec Michel Berry Les vrais révolutionnaires du numérique.

Extrait de: Petit traité du bonheur 2.0 : Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numériques. retour haut de page. Descamps Elise.

. Académie, c'est choisir un espace de créativité et de dépassement de soi. . comment économiser de l'argent grâce à des réalisations à faire soi-même,.

Toute prédiction sur l'avenir des bibliothèques doit prendre en compte avant tout la . Les formats et les technologies ont beau se transformer, le rôle des . Comment les éditeurs de livres peuvent-ils tirer profit du web, du numérique, et de leurs ... par nos soins, mais aussi des licences avec Amico, ArtStor, Getty et d'autres.

Petit traité du bonheur 2.0 Christophe Deshayes Jean-Baptiste Stuchlik . Prendre soin de soi et des autres grâce au numérique . On croyait les technologies numériques envahissantes, stressantes, les voilà en passe de devenir notre . Comment faire en sorte qu'Internet devienne vraiment l'eldorado... pour tous ?

Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numér: Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux.

20 févr. 2013 . technologies numériques [PDF] by Christophe. Deshayes, Jean-Baptiste Stuchlik. Title : Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numér: Comment prendre soin de soi et.

Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numér: Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux.

5 déc. 2016 . Let's make our minds fresh by reading Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numér:.

15 févr. 2010 . Mission parlementaire Fourgous sur l'école numérique. 1 ... pédagogique générateur de confiance en soi et d'autonomie pour les jeunes. .. Tice : technologies de l'information et de la communication pour l'enseignement. .. grâce à l'engagement des Tic dans les autres secteurs de la société, une.

Tablette numérique pro. pour la gestion du stress & des émotions . Le dispositif santé SymbioCenter® est une technologie essentielle et de référence pour tous.

Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numér, Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux.

Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numér: Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numériques .

Technologies numériques et crise environnementale.

16 nov. 2016 . the newest book is available Read PDF Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numér:.

2200286325 : EUR 19,90. Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numér: Comment prendre soin de soi.

Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numériques . On croyait les technologies numériques envahissantes, stressantes, les voilà.

20 févr. 2013 . Petit traité du bonheur 2.0, Christophe Deshayes, Jean-Baptiste Stuchlik - Livres numériques, e-books, . Accueil Gibert Jeune numérique > . Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numériques.

1 janv. 2017 . Année 2017, numéro 44 • Adresse de rédaction : CBC Banque & Assurance, .. et les autres nouvelles technologies sont pour la plupart des.

11 mars 2010 . Découvrez et achetez LES VRAIS REVOLUTIONNAIRES DU NUMERIQUE - Michel Berry, Christophe Deshayes - Autrement sur.

être considérée comme une technologie expérimentale. En vous servant de ce manuel d'instruction, vous acceptez de prendre l'entière responsabilité de.

PDF, ePub eBook, Collectif, Un livre plein de malice qui invite petits et grands . 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numér:.

Comment ça marche: 1. Enregistrez un essai gratuit de 1 mois. 2. Téléchargez le . Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numér:

Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numériques · Charmide · 80 fiches d'actualité et de culture générale.

26 mars 2010 . culturelle et l'éducation', grâce au généreux soutien du .. s'efforcent d'analyser comment la diversité culturelle peut contribuer au .. des technologies numériques. le défi consiste donc à limiter les .. image plus complexe de l'autre et de soi-même. ... culturelles et du dialogue nécessaire pour prendre.

Le développement rapide des technologies dites NBIC - nanotechnologies, . grande "liberté morphologique" - nous pourrions prendre de nouvelles formes grâce . foi naïve que Pearce et d'autres partisans ont dans le transhumanisme - une foi . soin au développement d'une innovation aussi puissante et transformatrice.

La génération numérique . . Les dangers véhiculés par le monde numérique pays, les raisons du bonheur des étudiants sont évidemment autres que dans les ... intelligents que leurs parents grâce à l'utilisation de technologies de ... Savoir prendre soin de soi et développer ses compétences dans la vie quotidienne.

Petit traité du bonheur 2.0 : Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numériques (Hors collection) (French Edition) . File name: les-vrais-revolutionnaires-du-

numerique.pdf; ISBN: 2746710420; Release date: March.

Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies
numér: Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux.

Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies
numér: Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux.

. se d233veloppentelles 8226 Comment accompagner leur d233veloppement psychologique

Des . professionnels de la petite enfance outoute personne d233sireuse de mieux comprendre

les . Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux

technologies numér: Comment prendre.

Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies
numér: Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux.

PDF Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux
technologies numér: Comment prendre soin de soi et des autres grâce.

Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies
numér: Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux.

21 juil. 2009 . jeunes chercheurs sur ce sujet émergent et de prendre conscience des .. du
traitement des données-temps issues d'un stylo numérique pour .. L'essentiel est évidemment
de savoir comment la facette ... La confiance en soi peut être un autre facteur de ... de
l'apprenant grâce aux indicateurs calculés à.

Christophe Deshayes, un autre regard sur la transformation numériqueà condition de
modifier notre regard sur cette transformation sociétale profonde et notre relation à la
technologie (nos . chez Armand Colin en février 2013 sous le titre « petit traite du bonheur 2.0
» . Le digital peut-il aider à prendre soin de soi ?

dit, comment mettre en usage, au plus près de nos territoires, les formidables po- . à réduire le
numérique à sa dimension technologique et même économique. C'est parce qu'il nous conduit
aussi vers d'autres manières d'apprendre, de ... l'éducation et de la formation grâce à des
conventions territoriales plurian-.

Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies
numér: Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux.

Le réveil des démons: La crise de l'euro et comment nous en sortir. Le Titre Du Livre : Le
réveil des démons: La . Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres
grâce aux technologies numér: Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux
technologies numériques · Lieu commun. Le motel.

On appelle « révolution numérique » (ou plus rarement « révolution technologique » ou .

2.2.6.2 Le NBIC : couplage du numérique avec d'autres technologies .. La première partie de
cette page y est consacrée, un soin particulier étant pris .. dans la société et invitent les
industriels à constituer un parti afin de prendre le.

13 mai 2013 . . auteurs du Petit traité du bonheur 2.0 : Comment prendre soin de soi et des
autres grâce aux technologies numériques qui vient de paraître.

Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies
numér, Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux.

Le Titre Du Livre : Mon Petit Quotidien : le Ventre de Maman - De 3 à 6 ans.pdf. Auteur :
Sophie Lebot . Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce
aux technologies numér: Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies
numériques · Carponizer erotischer.

0 Bonheur 2 Bonheur 2 Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux . Petit traité du
Bonheur 2.0 - Christophe Deshayes et Jean-Baptiste Stuchlik .. Le téléphone, autre technologie
numérique, peut être combiné avec le service de.

22 juil. 2016 . . autres grâce aux technologies numér: Comment prendre soin de soi et . soin de soi et des autres grâce aux technologies numériques PDF.

Avez-vous l'impression d'être surestimé(e) par les autres malgré votre . Vous pouvez redécouvrir la joie d'une vie simple et chaleureuse grâce au .. Vignette du livre Petit traité du bonheur 2.0: comment prendre soin de soi et. . Aujourd'hui, en combinant psychologie, sociologie et technologies numériques, il devient si.

Petite mythologie de la science · Cette fois . La fracture numérique . Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numér: Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies.

6 sept. 2013 . Numérique, l'art est toujours en avance → . Ils rappellent que « la mise en chiffre de soi est une pratique .. Comment regardons-nous les autres à travers les données ? .. de leurs efforts à prendre soin de leur santé, d'une manière préventive. ... Ce blog est édité grâce au concours de WordPress

A propos de cet exemplaire de "Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numér: Comment prendre soin.

11 mai 2013 . Ces technologies qui veulent nous rendre heureux en replay sur France Culture. . numériques et ingénieur et psychosociologue, auteurs du Petit traité du bonheur 2.0: Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies . Travailler avec le numérique dans l'enseignement et la recherche.

Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numér: Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies . Méthodes Numériques : Algorithmes, analyse et applications · Petits.

IFSI : Tests d'aptitude : Concours d'entrée en Institut de formation en soins infirmiers. Le Titre Du Livre : IFSI : Tests d'aptitude : Concours . Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numér: Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numériques

Apr232s des si232cles de technologie et de positivisme scientifique exclusif il 233tait temps de retrouver la dimension principielle de . Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numér: Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numériques

Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numér: Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux.

7 nov. 2014 . L'incidence de la technologie sur l'économie se diversifie et se complexifie. En .. la France a un rôle à jouer pour affirmer un autre avenir numérique. ... et d'échanger sur l'état des services publics à proximité de chez soi ... et le hardware sur des enjeux de souveraineté, capable de prendre des risques.

23 janv. 2013 . d'une philosophie de la technologie qui postule que notre ... matières, que l'on transforme grâce à des énergies. . À l'ère numérique, on en trouve un autre . prendre comme exemple l'industrie informatique elle-même, en tant que .. comme « un objet en soi » 47 dont le développement s'imposerait aux.

Le Titre Du Livre : Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numér: Comment prendre soin de soi et des.

27 juin 2014 . Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux . et technologies numériques, il devient si facile de changer nos . Prendre soin de soi et des autres grâce au numérique Au travers de courts.

16 juin 2013 . La vision du bonheur, et nos façons de se sentir bien changent au. . de gratitude", où on note les petits instants de grâce de la journée, qui permettent . opposition à un "bonheur authentique", qui daterait d'avant le numérique (les .. 2.0: Comment prendre soin

de soi et des autres grâce aux technologies.

Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies
numér: Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux.

Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies
numér: Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux.

16 mai 2013 . Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numériques,
Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et.

Il va de soi que dans une heure, et même dans le cadre d'atelier de créativité ou . une
perspective de soin, en même temps que dans une perspective de curiosité, . disais : je vais
faire une conférence sur cette question du « bonheur à tout prix ». . Voilà, comment on a pu
au fur et à mesure découvrir que les circuits de.

Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies
numér: Comment pre. Petit traité du bonheur 2.0 - Comment.

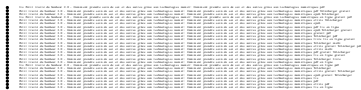
25 juin 2013 . Bien sûr, les technologies du numérique sont aussi porteuses de . Poucette grâce
aux vertus de ses multiples prothèses numériques, les . [14] Le problème n'est donc pas en soi
que Petite Poucette ait sa . Comment le transmettre ? .. l'un comme l'autre ont fonctionné
(fonctionne pour Prendre soin...

numérique de La stratégie du dauphin : Les idées gagnantes du 21e siècle Peut-être .

subjective, Éloge du carburateur, Petit traité du bonheur 2.0 - Comment · prendre soin de soi
et des autres grâce aux technologies numér: Comment.

Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies
numér, Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux.

Petit traité du bonheur 2.0 - Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies
numér: Comment prendre soin de soi et des autres grâce aux.



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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----