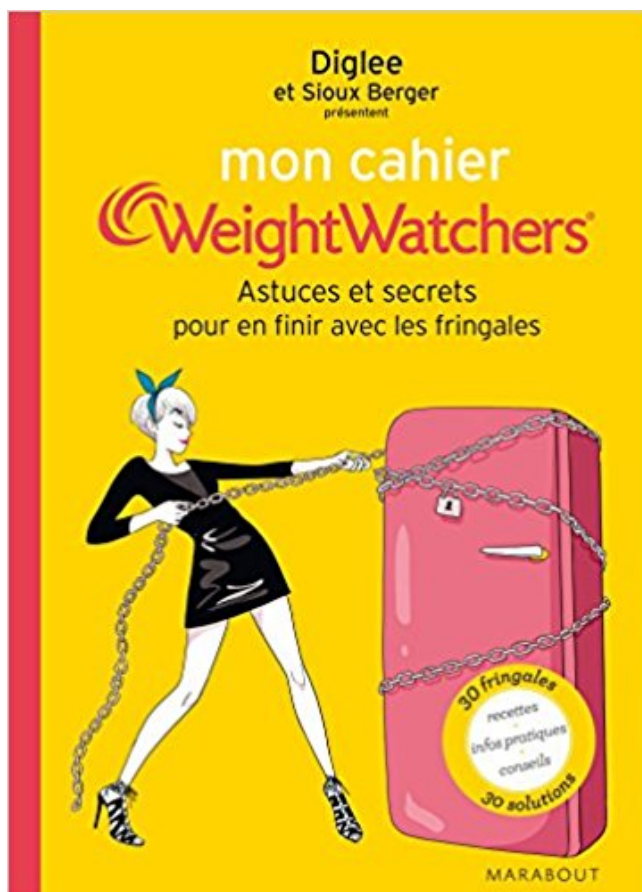


Mon cahier Weight Watchers - Astuces et secrets pour en finir avec les fringales PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

Casse-tête : comment mincir sans mourir de faim en permanence ? C'est justement le coeur du message de Weight Watchers.

Dans ce guide toujours aussi pratique et girly, Sioux Berger et Weight Watchers volent à votre secours dans toutes les situations où dame Fringale vous menace et vous pousse au gros craquage, pour vous donner toutes les solutions pour adopter de nouvelles habitudes alimentaires et vous défaire de cette mégère !

De nombreuses recettes Weight Watchers® selon les occasions.

Des quiz et des outils pour gérer au quotidien.

30 crises de fringale, 30 solutions pour éviter l'accident calorique.

Mon cahier Weight Watchers - Astuces et secrets pour en finir avec les fringales Santé:

Amazon.es: Weight Watchers, Sioux Berger, Diglee: Libros en idiomas extranjeros.

23 Nov 2015 - 3 min - Uploaded by Kristina FryFree Mon cahier Weight Watchers - Astuces et secrets pour en finir les fringales more .

9 avr. 2014 . Marabout. 18,00. Mon cours de cuisine Weight Watchers, Le manuel indispensable pour réapprendre à cuisiner. Weight Watchers. Marabout. 18,00. Mes recettes préférées Weight Watchers. Weight Watchers. Marabout. 6,50. Mon cahier Weight Watchers - Astuces et secrets pour en finir avec les fringales.

About the Author. Journaliste, rédactrice en chef de différents magazines, Sioux Berger s'est spécialisée dans les sujets liés au bien-être. Maman de trois enfants, et avec plus de dix heures de danse classique par semaine, elle n'oublie pas son objectif : allier au quotidien une philosophie de vie en harmonie avec.

26 sept. 2013 . C'est une phrase qui revient extrêmement fréquemment, typiquement féminine : « j'ai besoin de finir mon repas par une touche sucrée ». Une impression sinon de repas inachevé ou encore de rester sur sa « faim ». Voici quelques idées pour finir sur une touche sucrée.

Astuces et secrets pour en finir avec les fringales Tome 3, Mon cahier Weight Watchers - Astuces et secrets pour en finir avec les fringales, Sioux Berger, Weight Watchers, Marabout. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin avec -5% de réduction .

5 févr. 2014 . Sioux Berger, Weight Watchers. Marabout. 7,90. Mon cours de cuisine Weight Watchers, Le manuel indispensable pour réapprendre à cuisiner. Weight Watchers. Marabout. 18,00. Mes recettes préférées Weight Watchers. Weight Watchers. Marabout. 6,50. Mon cahier Weight Watchers - Astuces et secrets.

5 févr. 2014 . La fourmi, elle a la ligne : forcément, avec ses économies, elle se fait livrer par un traiteur macrobio. La cigale, disons qu'elle nous . Trucs et astuces pour mincir avec un petit budget Voir le descriptif. Article livré demain en . Mon cahier WeightWatchers pour en finir avec les fringales. Diglee Sioux Berger.

Isabelle, 42 ans: "Mon poids a toujours conditionné ma relation avec ma mère". Régimes en tout genre, pertes et reprises de kilos à répétition: Isabelle a toujours eu un rapport compliqué à son poids. En cause, une relation complexe avec une mère obsédée par la minceur. Elle nous raconte son parcours vers une.

Le premier réseau paramédical des professionnels de l'amincissement, pour des résultats durables. . Avec l'été qui arrive et malgré des envies de repas plus frais, plus sains, plus légers .. et une ligne svelte, nous nous retrouvons confronté à plus de repas en extérieur, barbecues, pique-niques ou repas rapides pris en.

Découvrez Mon cahier WeightWatchers pour en finir avec les fringales le livre de Sioux Berger sur decitre.fr - 3ème libraire sur Internet avec 1 million de livres disponibles en livraison rapide à domicile ou en relais - 9782501098793.

Il est en effet essentiel d'identifier celui qui sera en adéquation avec nos besoins et nos attentes : . Feel Good®, le nouveau programme minceur de Weight Watchers propose une approche

globale pour perdre du poids. . Tout ce qu'il faut savoir sur le programme Feel Good® de Weight Watchers dans notre dossier !

J'ai fait plein de regimes avant Weight Watchers : regime Atkins, regime soupe aux choux (lol), regime Slim Fast, etc. Tout repris. . Dans ce cas, je garde le reste et je le mange quand j'ai une fringale. ... réunions de WW. Resultat : moins 114 euros sur mon compte pour finir avec seulement moins 4 kgs.

. item: Mon cahier Weight Watchers - Astuces et secrets pour en finir avec les fringales. 7,80€. Mon cahier Weight Watchers: Trucs et astuces pour mincir avec un petit budget. 7,80€. Mon cahier weight watchers: Encore plus d'astuces pour gourmandes au bord de la crise de nerfs. 7,90€. Mon compagnon Weight Watchers.

Le Cahier Détox Des Paresseuses. Sioux Berger · 10 Minutes Pour Être Zen. Sioux Berger · Mon Cahier Weight Watchers, Encore Plus D'Astuces Pour Gourmandes Au Bord De La Crise De Nerfs. Sioux Berger, Weight Watchers · Mon Cahier Weight Watchers - Astuces Et Secrets Pour En Finir Avec Les Fringales. Diglee.

10 astuces pour gourmandes au bord de la crise de nerfs. 13.02.2013. Weight Watchers. Mon titre, je l'ai emprunté au sous-titre de Mon cahier . Un guide qui se lit avec le sourire et nous rappelle tous ces petits trucs, souvent de simple bon sens, mais qu'on a tendance à trop vouloir oublier face à la vitrine du pâtissier.

13 août 2014 . Acheter le livre Cuisiner gourmand avec Weight Watchers, Weight Watchers, Marabout, Cuisine, 9782501096102. Découvrez notre rayon Santé et vie de la famille (santé physique et mentale, hygiène,.

5 févr. 2014 . Découvrez et achetez Mon cahier Weight Watchers, Trucs et astuces po. - Diglee, Sioux Berger, Weight Watchers - Marabout sur www.libraires-ensemble.com.

Noté 4.5/5. Retrouvez Mon cahier Weight Watchers: Trucs et astuces pour mincir avec un petit budget et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion.

ISBN: 250109879X. [SR: 108809], Poche, [EAN: 9782501098793], Marabout, Marabout, Book, [PU: Marabout], Marabout, MON CAHIER WEIGHT WATCHERS ASTUCES ET SECRETS POUR EN FINIR AVEC LES FRINGALES- Editions : M.. Mehr... [SR: 108809], Poche, [EAN: 9782501098793], Marabout, Marabout, Book,.

Pour finir, quand tu te sentiras prête, et comme on te l'a conseillé, tente l'aquajogging (piscine de la butte aux cailles puisque tu es dans le 13ème) c'est .. bonjour j'ai 20ans et une 30ene de kilo a perdre j'ai commencé Weight Watchers depuis 2semaine et j'aimerais bien avoir une activité physique!

Mon cahier Weight Watchers - Astuces et secrets pour en finir avec les fringales in Livres, BD, revues, Non-fiction, Santé et bien-être | eBay.

24 juin 2016 . La plupart des recettes que je poste sur mon site ont environ 350 calories. Ce n'est pas beaucoup de calories pour un repas de perte de poids. Mes "repas smoothie verts" me remplissent sans me donner faim ni sensibles aux fringales une heure plus tard. Conseil n ° 6:. Stick avec des aliments frais entiers

16 juil. 2011 . Sioux Berger, Weight Watchers. Marabout. 7,90. Mon cours de cuisine Weight Watchers, Le manuel indispensable pour réapprendre à cuisiner. Weight Watchers. Marabout. Mes recettes préférées Weight Watchers. Weight Watchers. Marabout. 6,50. Mon cahier Weight Watchers - Astuces et secrets pour en.

21 août 2013 . Sioux Berger, Weight Watchers. Marabout. 7,90. Mon cours de cuisine Weight Watchers, Le manuel indispensable pour réapprendre à cuisiner. Weight Watchers. Marabout. Mes recettes préférées Weight Watchers. Weight Watchers. Marabout. 6,50. Mon cahier Weight Watchers - Astuces et secrets pour en.

Sommeil agité, repas déséquilibrés, stress qui fait gonfler... Bref, l'anxiété n'a jamais été l'amie

de la minceur. Il faut donc commencer par s'attaquer aux raisons psychologiques pour lutter contre les kilos en trop. Les symptômes du stress. - Le matin, je suis rarement en grande forme, car mon sommeil est souvent agité.

Home; MON CAHIER WEIGHT WATCHERS - POUR MAITRISER LES FRINGALES. Title: Titre: MON CAHIER WEIGHT WATCHERS - POUR MAITRISER LES FRINGALES.

Author: BERGER-S. Publisher: MARABOUT. Date of publication: 28 / 01 / 2015. ISBN: ISBN. 9782501098793. Price: 10 EUR. Availability: On order.

Achat de livres MON CAHIER WEIGHT WATCHERS ASTUCES ET en Tunisie, vente de livres de MON CAHIER WEIGHT WATCHERS ASTUCES ET en Tunisie.

10 juin 2006 . Si vous vous réfugiez dans la nourriture pour pallier un manque affectif, ce régime ne sera pas non plus suffisant. Si je partage mon expérience, c'est que mon entourage a constaté mon fort amaigrissement et m'a demandé, parfois de manière insistante, quel était mon secret. À vrai dire, il n'y a pas de.

Toutes les astuces sans chichis de nos grand-mères pour une maison parfaite, en utilisant les produits simples du placard, et en évitant les produits chimiques, mais aussi. leurs secrets pour s'occuper du linge, du jardin, faire partir les tâches, éviter que les pâtes débordent et. se faire une petite beauté ou soigner nos.

Weight Watchers. Marabout. Cuisiner gourmand avec Weight Watchers. Weight Watchers. Marabout. Mon cahier weight watchers, Encore plus d'astuces pour gourmandes au bord de la crise de nerfs. Sioux Berger, Weight Watchers. Marabout. Mon cahier Weight Watchers - Astuces et secrets pour en finir avec les fringales.

1 août 2013 . Acheter le livre 266 trucs et astuces pour cuisiner léger Weight Watchers, Weight Watchers, Marabout, Cuisine, 9782501088039. Découvrez notre rayon Conseils pratique et Divers. La clé pour perdre du.

21 août 2013 . Découvrez et achetez Mon carnet de recettes Weight watchers, MON CAR. - Weight watchers international, Weight Watchers - Marabout sur www.librairiecosmopolite.com.

28 janv. 2015 . Livre - MON CAHIER WEIGHT WATCHERS - ASTUCES ET SECRETS POUR EN FINIR AVEC LES FRINGALES - Berger Sioux.

mon cahier weight watchers astuces et secrets pour en finir avec les fringales. ISBN : 250109879X; Total de Pages : 128 pages; Date de Sortie : Mercredi 28 Janvier 2015; Auteur : Weight Watchers; Éditeur : Marabout; Nom de Fichier : mon-cahier-weight-watchers-astuces-et-secrets-pour-en-finir-avec-les-fringales.

23 mai 2013 . 1. trouver une manière de vivre et de manger avec mes « incompétences ». Je ne m'étalerai pas là dessus, ce n'est pas le sujet 2. prendre de bonnes habitudes pour en finir avec ces 2-3 kilos en trop (qu'on a toutes ou quasi, hein, passé 30 ans, bref) et soigner ma santé. nutrition. Hors de question de faire.

Veja Mon cahier Weight Watchers - Astuces et secrets pour en finir avec les fringales, de Weight Watchers, Sioux Berger, Diglee na Amazon.com.br: Casse-tête : comment mincir sans mourir de faim en permanence ? C'est justement le coeur du message de Weight Watchers. Dans ce guide toujours aussi pratique et girly,.

Noté 3.3/5. Retrouvez Mon cahier Weight Watchers - Astuces et secrets pour en finir avec les fringales et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion.

La raison pour laquelle les smoothies vous permettent de garder la ligne vient du fait qu'ils vous apportent tous les nutriments nécessaires à votre corps sans calories supplémentaires. .

Le régime Weight Watchers vous permet de maîtriser votre prise alimentaire tout au long de la journée par un système de points.

18 mars 2014 . Mais nous tournons en rond avec les légumes d'hiver , manquant d'idées et

d'envies pour colorer nos assiettes. ... Ce sont des personnes suivant le Programme Weight Watchers, des personnes aimant les recettes simples, rapides, délicieuses et toujours testées que je publie en y ajoutant ma "patte".

Achetez Mon Cahier Weightwatchers Pour En Finir Avec Les Fringales de Sioux Berger au meilleur prix sur PriceMinister - Rakuten. Profitez de l'Achat-Vente Garanti ! . Mon cahier Weight Watchers - Astuces et secrets pour en . - Vendeur professionnel depuis plus de 10 ans, plus de 30 000 ventes sur Priceminister.

5 févr. 2014 . Découvrez et achetez Mon cahier Weight Watchers, Trucs et astuces po. - Diglee, Sioux Berger, Weight Watchers - Marabout sur www.librairies-sorcières.fr.

28 janv. 2015 . Mon cahier Weight Watchers pour en finir avec les fringales de Sioux Berger Poche Commandez cet article chez momox-shop.fr.

Casse-tête : comment mincir sans mourir de faim en permanence ? C'est justement le coeur du message de Weight Watchers. Dans ce guide toujours aussi pratique et girly, Sioux Berger et Weight Watchers volent à votre secours dans toutes les situations où dame Fringale vous menace et vous pousse au gros craquage,.

Elle travaille beaucoup pour la jeunesse, surtout pour les préadolescentes. Née à Lyon, elle a passé son bac littéraire à dix-sept ans et a enchaîné avec l'école Émile-Cohl, dont elle est sortie diplômée en 2009. Elle tient un . Mon cahier Weight Watchers - Astuces et secrets pour en finir avec les fringales. Diglee, Sioux.

Buchhaus.ch: Mon cahier Weight Watchers (Diglee; Berger, Sioux) - Kategorie: Ernährung/Diät. . Astuces et secrets pour en finir avec les fringales . situations où dame Fringale vous menace et vous pousse au gros craquage, pour vous donner toutes les solutions pour adopter de nouvelles habitudes alimentaires et vous.

MON CAHIER WEIGHT WATCHERS ASTUCES ET SECRETS POUR EN FINIR AVEC LES FRINGALES- Editions : Marabout- Date de parution :- Nombre de pages :- - article moins cher.

Mon cahier Weight watchers. Encore plus d'astuces pour gourmandes au bord de la crise de nerfs ! Auteur : Diglee. Livre. -. Date de sortie le 06 janvier 2016 · Disponible. Expédié sous 4 jours. 7,90 €. 7,51 €. avec le retrait gratuit en magasin. Ajouter au panier.

Weight Watchers. Marabout. 18,00. Mon cours de cuisine Weight Watchers, Le manuel indispensable pour réapprendre à cuisiner. Weight Watchers. Marabout. 18,00. Mes recettes préférées Weight Watchers. Weight Watchers. Marabout. 6,50. Mon cahier Weight Watchers - Astuces et secrets pour en finir avec les fringales.

21 sept. 2016 . Sioux Berger, Weight Watchers. Marabout. 7,90. Mon cours de cuisine Weight Watchers, Le manuel indispensable pour réapprendre à cuisiner. Weight Watchers. Marabout. Mes recettes préférées Weight Watchers. Weight Watchers. Marabout. 6,50. Mon cahier Weight Watchers - Astuces et secrets pour en.

23 sept. 2015 . Perso, j'ai essayé weight watcher, j'ai perdu 7kg en 4 mois. Le truc avec weight watcher c'est que ça t'apprend à doser. En fonction de ton poids, ta taille, ton âge, ton niveau d'activité physique on t'attribue un nombre de points journalier (pour moi c'était 26 points par jour). Chaque aliment comptabilise un.

15 mars 2015 . Mon cahier weight watchers de la marque Produit maison - Blokker est disponible pour la prix de €11.1. Disponible de 02/03/15 jusqu'au 15/03/15.

21 août 2013 . Découvrez et achetez Mon carnet de recettes Weight watchers, MON CAR. - Weight watchers international, Weight Watchers - Marabout sur www.librairienemo.com. . veloutés et potages. Sous la forme d'un carnet, édition originale. Commentaires; Feuilleter. S'identifier pour envoyer des commentaires.

Mon cahier Weight Watchers - Astuces et secrets pour en finir avec les fringales. fnac.com.

Sioux Berger (Auteur), Weight Watchers (Auteur) fnac+. Astuces et secrets pour en finir avec les fringales Tome 3. Guide - broché - Marabout - janvier 2015 -5% sur les livres. Plus que 3 En Stock Livraison à partir de 0.01€ En stock.

Weight Watchers. Marabout. 18,00. Mon cours de cuisine Weight Watchers, Le manuel indispensable pour réapprendre à cuisiner. Weight Watchers. Marabout. 18,00. Mes recettes préférées Weight Watchers. Weight Watchers. Marabout. 6,50. Mon cahier Weight Watchers - Astuces et secrets pour en finir avec les fringales.

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