

La santé en vacances PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

24 juin 2016 . Les vacances arrivent à grands pas. . Pour cela, quoi de mieux que des séances ludiques de renforcement pour associer santé et bien-être.

Comment garder la santé en vacances. 27 octobre 2016; Clara. Les vacances, c'est bien. Mais si je dois les passer au lit avec 40 de fièvre, je ne peux pas.

Magazine D'clic n°3 - 2^e trimestre 2013. Vous pouvez Lire en ligne ou Télécharger ce numéro. Pour aller plus loin. Retrouve dans cette page toutes les.

31 janv. 2017 . 10 preuves que les vacances sont bonnes pour la santé - Les vacances sont avant tout une occasion unique de refaire le plein d'énergie tout.

Ni propositions de destinations, ni astuces petits budgets, à la veille de la pause estivale, LMP évoque plutôt les vacances en termes de bénéfices pour la santé.

20 janv. 2017 . Pourquoi en France, ne prenons-nous pas tous nos congés payés ?! Vacances, équilibre vie pro et perso, Roxane s'interroge (avec humour et.

2 sept. 2017 . Bien que l'abandon de quelques jours de vacances puisse sembler insignifiant, les études révèlent qu'il peut être nocif pour la santé de ne pas.

Bien que vous êtes en vacances, nous vous conseillons de prendre toutes les précautions nécessaires pour prendre soin de vous-même et des personnes qui.

29 nov. 2013 . Les vacances doivent rimer avec insouciance et non pas avec imprudences. Pour profiter pleinement du bien-être qu'elles procurent, quelques.

On a coutume de dire : le travail, c'est la santé. Mais pour conserver forme et moral tout au long de l'année, rien ne vaut des vacances parfaitement orchestrées,.

Camp de vacances · Santé et sécurité. La santé et la sécurité sont des préoccupations occupant une place centrale au Camp Portneuf. Que ce soit au niveau.

28 juin 2013 . Les vacances sont un moment privilégié pour décompresser. C'est le temps de relaxer, se détendre et oublier nos stress quotidiens.

31 juil. 2016 . Bouger, manger sain, décrocher des écrans et du boulot : Philippe Chavanne, auteur du livre "Les vacances, c'est la santé !" aux éditions Hugo.

3 mars 2016 . Les vacances sont bonnes pour la santé. Certains médecins affirment même que de prendre des vacances est le meilleur médicament du.

Donner aux plus démunis les moyens de partir en vacances, c'est leur donner les moyens de faire . sociaux et institutionnels, notre association participe chaque année au départ en vacances de familles drômoises. . Observation de la santé.

Les séjours sont organisés durant les congés scolaires (nouvel an, carnaval, Pâques et grandes vacances), de quoi trouver une période adaptée à vos besoins.

11 juin 2013 . Vacances d'été : quelle trousse de secours emporter pour toute la . de secours et adopter les bons réflexes santé avec les enfants cet été.

Envie de frais, de grand air, de vacances d'été saines et toniques ? Prenez de l'altitude, partez vous ressourcer, faites le choix de la santé à la montagne !

Les vacances de ressourcement sont une excellente occasion de se bichonner, corps . La trame commune est l'alimentation – biologique, santé et délicieuse.

Accueil particuliers >Social - Santé >Santé, protection sociale à l'étranger . Vacances ou court séjour à l'étranger · Installation à l'étranger · Recommandations.

12 juil. 2017 . Durant l'été, les enfants seraient moins actifs qu'au cours de l'année scolaire. Un phénomène encore plus perceptible chez les enfants issus.

Votre santé en vacances. Retrouvez sur Easyvoyage tous les conseils pratiques pour organiser au mieux votre voyage.

Que l'on parte à la plage, à la montagne ou en ville, on télécharge des applications comme on prépare sa valise. Une précaution qui pourrait nous rendre.

La crainte de déléguer et la pression de rentabiliser nos rares semaines de congé peuvent être sources de stress à l'approche des vacances. Pourtant, ce.

La santé, personne ne dira le contraire, c'est important. Bien que la France ne soit pas vraiment un pays à risques, en comparaison avec certaines contrées...

10 juil. 2017 . Pour partir sereinement, loin ou moins loin, mais à distance des recours habituels, on anticipe les pépins de santé.

Odoxa réalise tous les mois pour MNH, le « Carnet de santé des Français », en partenariat avec France Inter et le Figaro.

1 juil. 2011 . Les vacances sont excellentes pour la santé. La plupart des gens travaillent beaucoup et sont très stressés. Il est donc important d'essayer de.

I. Prise en charge de vos soins de santé. À cette fin, deux possibilités sont.

3 août 2016 . Pour suivre ses «ambitions entrepreneuriales», Beatrice d'York a quitté le nouveau job qu'elle avait obtenu en ... janvier. A 27 ans, Beatrice.

Réservez votre appartement de vacances au Sirmione, comprenant 1 chambres pour 3 personnes. Votre location de vacances au Province de Brescia à partir.

10 août 2017 . Agnès Buzyn profitera de ses deux semaines de vacances en Corse . L'accès à la totalité de l'article est réservé aux professionnels de santé.

Veuillez indiquer votre code postal. Entrez votre code postal afin de découvrir les activités de votre région. Ou choisir votre mutualité. MC Brabant Wallon · MC.

18 Jul 2016 - 6 min - Uploaded by Télé MatinDes études l'ont montré : la santé et le bien-être augmentent significativement durant les congés .

14 juil. 2016 . Peu importe que l'on parte ou que l'on reste chez soi, les vacances représentent une jolie parenthèse de farniente. C'est aussi un moment.

29 juin 2017 . Le temps des vacances et du repos est enfin arrivé pour les Canadiens. Le signal de départ est donné chaque année au même moment par.

Se refaire une santé en vacances. Publié le 04/07/2016 par Félix Franck. Prendre le temps de s'occuper de soi et de ceux qu'on aime, retrouver une véritable.

23 juil. 2017 . Pour sa santé mentale et physique, il est impensable de faire l'impasse sur les vacances. Qu'elles soient l'été ou l'hiver, il est impossible de.

8 sept. 2015 . Les vacances constituent un changement d'activité physique et cérébrale. On y entretient un autre rapport à la vie, un autre état d'esprit. On en.

8 juin 2017 . Quel que soit votre lieu de vacances, mettez dans votre trousse santé les indispensables en vérifiant au préalable les dates de péremption.

25 août 2014 . Neonmag | Passer ses vacances à la plage serait meilleur pour la santé que de passer ses vacances à la montagne. Entre Bora Bora et les.

8 janv. 2016 . On n'en doutait pas, les vacances sont bonnes pour la santé. Du soleil, de l'air pur, du sommeil : elles sont peut-être.

Pour beaucoup d'entre nous, le chemin des vacances s'est arrêté : finies les longues soirées d'été à flâner, les siestes, les journées en bord de mer, les sorties.

Juillet 2017 – Fortes chaleurs, longues soirées en terrasse, festivals à gogo... Les vacances d'été ont bel et bien commencé. L'occasion pour beaucoup de.

Des études l'ont démontré : la santé et le bien-être augmentent significativement durant les congés. Les vacances sont une période privilégiée pour remettre les.

9 juil. 2014 . L'été est souvent synonyme de temps libre et de vacances. Or, chez nos voisins du sud, l'on constate que l'employé moyen ne prend que la.

21 juin 2013 . Alors que la période des vacances scolaires d'été a officiellement débuté le 6 juillet dernier, les Français font preuve de prévention au sujet de.

15 juil. 2016 . Mer ou montagne ? Farniente ou sport ? Comment profiter au mieux de ses vacances pour recharger ses batteries ? Pour beaucoup arrive ce.

Enfin les vacances ! Ce n'est pas une raison pour oublier les règles d'hygiène et de santé. Trousse à pharmacie de voyage, prévention du mal des transports,.

23 juin 2015 . Les vacances d'été sont l'occasion de vous ressourcer, mais aussi de prendre

soin de vous. Pourquoi ne pas en profiter pour de saines.

La santé en voyage. Voir aussi. Vacances, partez du bon pied ! Ca y est ! Billet réservé, vous ne pensez plus qu'à votre prochain voyage. Vous dépliez les.

1 juin 2017 . Les vacances, c'est bon pour la santé ! . J'ai la chance d'avoir plusieurs semaines de vacances, mais c'est un défi de parvenir à les prendre ».

AG2R LA MONDIALE organise chaque année 2 séjours Prévention Santé et Bien-Être à travers un programme d'ateliers et de conférences spécialement conçu.

Les beaux jours arrivent enfin. Mais c'est aussi le temps des petits bobos... Coup de chaleur, petites coupures, bosses et autres piquûres d'insectes s'invitent en.

30 nov. 2016 . Vous comptez partir au ski cette année ? Alors faites attention à votre santé ! A la montagne, les risques sont nombreux : entre la pratique d'un.

Un dossier sur les vacances, la santé et la sécurité pour que tout se passe le mieux possible. La santé et la sécurité ne partent pas en vacances, que ce soit au.

Pourquoi la mutuelle a-t-elle créé le Club loisirs culture vacances ? La santé, selon la définition de l'Oms, est un état de complet bien-être physique, mental et.

8 juin 2017 . Le carnet de santé est sans doute le document que vous ne devez pas oublier dans les préparatifs de vos futures vacances. Malheureusement.

6 juil. 2015 . Chronique Le grand direct de la santé par Thomas JOUBERT diffusée le 06/07/2015 11:00 pendant Le grand direct : Entouré de médecins.

Guide santé bébé. La santé en vacances. A l'arrivée des vacances, quelle joie de s'imaginer au bord de l'eau avec son bébé, ou bien dans le chalet à regarder.

17 juil. 2017 . Avant de partir en vacances à l'étranger, prenez certaines précautions pour . Plus d'informations sur le site ministère en charge de la Santé.

Avec Lyfe et WikiPME, préparez l'été en toute sérénité. Vous avez des questions de santé à poser rapidement à des médecins ?

30 août 2015 . Les vacances et les congés sont obligatoirement présents au calendrier. Et ce n'est pas un hasard !

3 août 2017 . En prévision d'un week-end de départs en vacances et du trafic annoncé par Bison futé comme « rouge » en France entière et « noir » sur la.

8 juil. 2016 . Les effets bénéfiques des congés sur la santé sont nombreux. Cependant, ils restent très dépendants des conditions de travail. Les vacances.

Du bobo à la situation d'urgence, les questions liées à la santé des enfants préoccupent les adultes, surtout en collectivité. Pour répondre aux nombreuses et.

Il est primordial de prendre des vacances régulièrement surtout si, dans le . Si votre patron est inquiet de votre état de santé, il vous incitera à prendre du repos.

9 juil. 2017 . 9 astuces pour des vacances santé. Il n'est pas toujours facile de conserver ses saines habitudes de vie en vacances. Il nous arrive parfois de.

9 juil. 2017 . Une personne sur 2 000 connaîtrait un coup de mou au début de ses vacances. Explications. Et conseils d'un professionnel de santé,.

Le sport, la santé, c'est important! Profitez de vos vacances pour pratiquer votre sport favori ou simplement vous remettre en forme! Comme vos vacances sont.

2 févr. 2017 . Une mutualité qui propose des vacances ? Parce que certaines vacances contribuent au bien-être physique, mental et social, parce qu'elles.

Votre bien-être est un véritable atout santé ! Retrouvez dans la rubrique Santé en été actualité, conseils, fiches pratiques, mais aussi tests, et témoignages.

santé en vacances. Les bons réflexes. L'été est là, accompagné de son florilège de plaisirs : vacances exotiques, soleil, baignade, sport, dépaysement culturel.

Les vacances auraient-elles des effets bénéfiques sur notre santé et si oui, lesquels ? Réduction

du stress, meilleure hygiène de vie, vitamines D.

Téléchargez le guide des vacances 2017 Notre agence de voyage Voyager à petit prix vers des pays ensoleillés et des régions pleines d'aventures.

5 juil. 2017 . Les vacances approchent à grands pas. Les agences sanitaires ont pris les devants et émettent des conseils pour éviter les ennuis de santé.

Vous partez en vacances à l'étranger et l'organisation de vos vacances ne doit pas oublier les aspects santé. Personne n'est à l'abri de petits soucis de santé.

Voici des vacances santé qui sortent de l'ordinaire ! À l'horaire : repos, excellente nourriture santé, exercices physiques, ateliers d'alimentation vivante et plaisir.

29 mai 2014 . «Tout le monde a besoin de vacances. C'est essentiel à notre équilibre et à notre santé», assure Mario Messier, médecin du travail et directeur.

Santé digestive: La diarrhée en vacances. Vous allez commencer des vacances bien méritées et rien ne viendra vous gâter ce plaisir. Mais vous pourriez avoir.

La santé en vacances. Il est maintenant établi que 30 minutes par jour d'activité physique soutenue procure de nombreux bienfaits, tant pour la santé, que la.

Certains ennuis de santé peuvent survenir pendant les vacances estivales. Coups de soleil ou de chaleur, piqûres d'insectes, mal des transports, blessures.

30 Aug 2017 - 3 min Contrairement à ce que l'on pense, la plupart des Français partis en vacances ne se sentent .

Pendant vos vacances, prenez bien soin de votre santé ! Quels vaccins faire, comment éviter la turista, quel type de médicaments emmener avec soi ? Tous nos.

20 juil. 2017 . Blogs experts Internet : Départ en vacances : check-list et conseils de la . Vous partez bientôt en vacances, et vous avez prévu de passer à la pharmacie. . pour une prise en charge en Europe des frais de santé,; le carnet de.

Partez en vacances sans danger avec les conseils pratiques de PasseportSanté !

2 août 2016 . Cependant les vacances avaient tout de même des effets positifs sur la santé puisque les vacanciers avaient augmenté leur activité physique.

20 juil. 2017 . Vous partez bientôt en vacances au bord de la mer, à la montagne, en France ou bien dans un pays tropical ? Si vous emmenez vos enfants,.

6 juil. 2017 . Les vacances c'est la santé... et la productivité ! Dans sa chronique « Ma Vie en boîte » Annie Kahn constate que le fait de ne pas prendre ses.

28 août 2017 . «Prendre des vacances, c'est comme dormir. On peut se priver de sommeil pendant un certain temps, mais si ça dure trop longtemps, notre.

31 mars 2010 . Et c'est grand dommage car les séjours hors de chez soi ont d'incontestables effets bénéfiques sur la santé. 73% des Seniors estiment que les.

21 juin 2017 . Vous vous préparez à partir en vacances. Les valises sont presque bouclées, reste à y glisser une petite trousse de pharmacie.

11 août 2012 . Alors que chaque week-end donne lieu à de nouveaux chassés-croisés et que nombre de salariés comptent les jours qui les séparent encore.

27 juil. 2017 . Les vacances font parties des moments de la vie que nous apprécions le plus! Et nous avons bien raison, car c'est bon pour la santé!

Accueil > Îles > Lifou > La santé et les plantes au menu des vacances. La santé et les plantes au menu des vacances. ARTICLE RÉSERVÉ AUX ABONNÉS.

Tout savoir sur la santé de votre enfant en séjour de vacances : de l'assistante sanitaire au médecin. Il est entre de bonnes mains !

26 juil. 2017 . Les vacances c'est la santé... trois étapes pour bien les préparer ! . Mais faire l'impasse sur les vacances serait une grave erreur. Voici 3.

Vous partez en vacances? Voilà de bons moments en perspective. Mais en cas de pépin,

quelles sont vos garanties ? Pour les professionnels de la santé,
Ces questions ne sont pas anodines car si les vacances à l'étranger laissent . sur l'étendue de son intervention en matière de soins de santé, selon le pays.

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