

Fri från migrän - Handboken - Bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt PDF ladda ner



LADDA NER

LÄSA

Beskrivning

Författare: Kristina Ahlström.

Kristina Ahlström och hennes mor är sedan tjugofem år fria från migrän. Behandlingsmetoden som hjälpt dem har tagits fram av kemiprofessor Rodolfo Low. Metoden innebär att man äter och rör sig så att blodsockret är stabilt. I boken *Fri från migrän* berättar de om metoden. Sedan dess har flera migränpatienter blivit hjälpta på samma sätt.

I boken "Fri från migrän" beskriver jag hur jag varit besvärsfri från migrän de senaste 25 åren. tips hur jag gör i min vardag och till fest för att hålla blodsockret stabilt. . Fri från migrän – Handboken – Bra mat för alla och hur man håller.

Pelle Svanslös - Våga vara snäll Bra bok som behandlar ämnet hur man är mot varandra ... Fri från migrän – Handboken – Bra mat för alla och hur man håller.

När man är mitt uppe i ett renoveringsprojekt kan det vara lätt att låta sig . Fri från migrän – Handboken – Bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt.

Här på denna sidan tar jag upp all fakta om undulater som man som både nybörjare ... Helt fri tillgång på mat via foderkoppar eller fröautomater och en begränsad ... är bra att göra, det gör att man kan hålla koll på vad man ger och hur mycket dom .. Den sägs förebygga cancer, förbättrat minnet, hjälper mot migrän och.

Fri från migrän - Handboken - Bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt. à partir de Adlibris · Stå fast : vägra vår tids utvecklingstvang.

Böcker. Fri-fran-migran-Handboken 100x149. Fri från migrän – Handboken – Bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt av Kristina Ahlström.

Till sist: Ett hjärtligt tack till alla i terapigrupperna som lagt ner mycket tid, arbete och .. Nationella riktlinjer framhåller vikten av rökfrihet inför operation. ... 7 års ålder till barnläkare för bedömning liksom äldre barn som inte blir bra på .. Blodsocker .. För att kunna särskilja dessa tillstånd och därmed veta hur man skall.

30 aug 2017 . Hur blir man fri från detta hemska plågsamma som kan hålla en människa borta från . "Fri från migrän -- Handboken" av Kristina Ahlström.

based fact is what they all are using in there work and this combined with there ... för att man insett hur viktigt det är att tänka på sin hälsa i dagens samhälle samt att .. annat bra mat, sömn och motion för att vi ska må riktigt bra. .. med att man håller sig frisk och balanserad trots höga stressnivåer och långa arbetsdagar”.

Hur många patienter som är besvärsfria genom denna metod utgör ett . Fri från migrän – Handboken – Bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt,

Fri frakt; Fri retur . Slutsteget är stabilt ned till låga 1 Ohm och med effektuttag runt 3.000W vid 1 Ohm. Den nedre . Flera skyddskretsar ser till att slutsteget håller stabiliteten; . Dessa skydd gör att alla nya MDS XTR HRS förstärkare har en förlängd .. Fri från migrän - Handboken - Br.. . Missa aldrig ett bra erbjudande.

Fri från migrän – Handboken – Bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt.

Kristina Ahlström (elib) 1 poäng Lägg i minneslista (EPUB, Elibs läsare)

Vänskap, böcker & Mat : Inspiration och recept för bokcirkeln. . så välskrivet och så viktigt att den här boken borde bli en grundbok i ekonomi för alla svenskar.

LIBRIS titelinformation: Fri från migrän : handboken : bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt / Kristina Ahlström ; [illustrationer: Annika Röhl, Eva.

Fysisk aktivitet och bra matvanor främjas inom flera områden ... 104 .. frihet bland en mångfald av vårdgivare. – . Från och med den 1 januari 2010 är alla landsting .. vård- och omsorgssektorn i egen regi, hur man ... depression, mat vid fetma samt diagnostik och .. vården är kunskapsbaserad, håller en god till-.

Fri från migrän – Handboken – Bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt.

Jämför priser på Fri från migrän - Handboken - Bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt (Danskt band, 2016), läs recensioner om Böcker. Använd.

22 aug 2016 . Att leva i nuet – hur gör man? Hannele. Mikaela ... än en gång håller dottern Camilla Sten inte med till . upplevelser, bra mat och bättre levnadsvanor. Den .. teratur eftersom det tyvärr bara är en bråkdel av all bra .. 16.30 Fri från migrän med stabilt blodsocker ... 12.30 Magkänsla – handboken för.

Denna lilla handbok tar upp vad man bör se upp med när man handlar, äter ute . man kan visa fram om man ska beställa allergenfri mat och kunna vara säker på . Trenden nu handlar om att äta grönare och lagom mycket, vilket i sig är bra. .. moderna sjukdomar och lära dig på en stabil och vetenskaplig grund om hur.

All members can access this service, provided you have a card which will be ... migrän - Handboken - Bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt,.

Fri från migrän – Handboken – Bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt .

Metoden innebär att man äter och rör sig så att blodsockret är stabilt.

e-Böcker » Alternativ medicin » 88330. Fri från migrän : handboken - bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt Kristina Ahlström pdf. Ladda ner PDF.

Fri från migrän : handboken - bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt (Heftet) av författare Kristina Ahlström. Pris kr 229. Se flere bøker fra Kristina.

Pris: 170 kr. danskt band, 2016. Skickas inom 1-4 vardagar. Köp boken Fri från migrän - Handboken - Bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt av.

Hur blir man fri från detta hemska plågsamma som kan hålla en människa borta från jobbet i flera dagar? . "Fri från migrän -- Handboken" av Kristina Ahlström.

22 okt 2016 . Hon är tidigare frisk, men känner sig nu dålig och har lite feber, 38,7(. . Hur ska du bäst handlägga denna patient? A. Patienten skickas till sjukhus för . Klinisk Onkologi – Handbok, Nilbert M, (2013). . En sjuksköterska ber dig komma och titta till patienten, som inte mår bra. .. Rationale: Alla rek böcker.

15 mar 2015 . Jag hoppas du inte är en av alla de stackars människor som mer eller . Men en dag läste Kristina en bok, som beskrev hur man själv kan ändra . Genom att hålla blodsockret stabilt undviker man detta. . blodsockret stabilt och rekommenderas allmänt för att vi ska må bra. . Fri från migrän – Handboken.

Köp 'Fri från migrän : handboken - bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt' bok nu.

Fri från migrän : handboken - bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt.

Författare: Ahlström, Kristina. Pris: 245 SEK. ISBN: 978-91-982151-2-0.

Örtmedicin – Naturens läkande kraft ger oss inblick hur och på vilket sätt varje ört . Meningen med den här boken är att den skall fungera som en handbok för . Då behövs bra mat, motion och sällskap, men tyvärr har vi skapat en livsstil utan . Med alla maskiner omkring oss behöver vi använda vår kropp allt mindre.

27 apr 2015 . I en annan tråd läser jag att det är det många som äter Levaxin som också har .. har Hashimotos och den är aldrig stabil vilket många läkare verkar tro som ger . *Kolla/köp – mät mitt låga blodtryck, ta prover på min iodine-nivå .. Alla dessa berättelser påverkar mig men hur ska jag göra när mina läkare.

22 aug 2016 . Ladda ner Bra mat vid typ 2 diabetes – Carina Trägårdh Tornhill, Hannah Hellegren . Här finns lättillgänglig information om mat som är bra att äta när man har diabetes och hur olika näringsämnen påverkar blodsockret. . Fri från migrän : handboken – bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt.

12 maj 2016 . Författare: Ahlström Kristina. Titel: Fri Från Migrän - Handboken - Bra Mat För Alla Och Hur Man Håller Blodsockret Stabilt. Typ: Bok. Kategori.

29 mar 2017 . Ladda ner Fri från migrän – Orsak och botemedel vid en av våra stora . att man ska äta och röra sig så att blodsockret håller sig stabilt. . Fri från migrän – Handboken – Bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt.

9789198208030 · 9198208039 · Tjänstepensioner : En handbok för rådgivare 2017 . migrän - Handboken - Bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt .. Förlåtelse som nödvändig frihet : om förlåtelse, försoning och förtroende för.

en pärm men det blev snabbt klart att ett samlat häfte är enklare för alla .. Nationella riktlinjer framhåller vikten av rökfrihet inför operation. .. Läs mer:

www.1177.se/Halland/Tema/Halsa/Mat-och-naring/Maltider/ ... Optichamber Diamond är en bra inhalationskammare som kan förskrivas .. Självkontroll av blodsocker.

Fri från migrän - handboken. Bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt. av

Kristina Ahlström (E-media, E-bok, EPUB) 2016, Svenska, För vuxna.

FRI FRÅN MIGRÄN : HANDBOKEN - BRA MAT FÖR ALLA OCH HUR MAN HÅLLER BLODSOCKRET . NJURARNA : DE SOM HÅLLER OSS I BALANS.

Självklart vet jag att man inte får scanna och publicera hur man vill, men det här var . och med den och dig som läsare hoppas jag att vi på alla upptänkliga vis ska . Så om du är patient och läser detta och inte mår bra på Levaxin/Liothyronin ... Jag gick i två år med ett TSH strax under 4,0 som då var gränsen på frisk och.

14 dec 2016 . Boken är en handbok i hur man går över till en friskare mathållning och en kokbok . Ta reda på vad du redan nu gör som din kropp mår bra av. . När vi övergår till en mer grönsaksbaserad kost, fri från snabba kolhydrater . Hoppa på onlineprogrammet där vi äter mat enligt boken Sju steg till ett friskare.

18 jan 2017 . Receptfria läkemedel ingår dock inte alltid i läkemedelsförmånen. .

instruktionsfilm på Cosmics websida på Navet som visar hur man . Tobaksavvänjare finns på i stort sett alla vårdcentraler, såväl .. Blodsockret blir då mer instabilt med stor .. innebär att koncentrationen håller sig kring en stabil nivå.

Alla Arbetsdomstolens domar med Kristina Ahlström som ombud (2 st.) Arbetsrättslig litteratur av .. Alla domstolsavgöranden Kristina Ahlström förekommer i.

1 jan 2011 . För det tredje är handboken också avsedd för alla dem som arbetar med undervis- .. eventuellt kan belasta familjelivet och också vet hur de själva kan . familjer som väntar barn ska kommunen se till att servicen håller en ... mammorna kan göra det på olika sätt, men ändå lika bra. 9. .. fri munhygien.

mål är att alla ska kunna leva ett så bra liv som möjligt, trots huvudvärk. Vi sprider information .. förutom CGRP som frisläpps under mig- ... vidare eller hur man ska komma vidare och var bra vård finns att ... av att hålla blodsockret stabilt. Ofarligt att prova.

Handboken finns att låna ... räcka till räkningar, mat och boende.

6 feb 2015 . har gett oss sina berättelser om vad de gör för att må bra och hur de vill få stöd ... Så länge individen förmår att hålla balansen mellan krav och återhämtning, . Nivåerna av upplevd stress är både betydligt lägre och mer stabila bland män jämfört .. används för att mäta psykisk ohälsa hos barn och unga i.

9789198215120 9198215124. fri från migrän handboken bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabil. PLUSBOK. 159 kr. [Click here to find similar.](#)

Fri från migrän - Orsak och botemedel vid en av våra stora folksjukdomar, Kristina Ahlström . migrän ? Handboken ? Bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt Kristina Ahlström (E-bok); De oförglömliga Gabriella Ahlström (Pocket).

vå seminarier i ett, om hur du får mer tid och frihet och kan hjälpa fler! ... Sommaren 2016 håller jag en ny veckokurs på Fridhems Folkhögskola för ... startades som en hobbyverksamhet, har förvandlats till en stabil verksamhet ... En tallrik medicin, tack - Bra mat till våra barn - Mat för att nå toppen (Idrott) .. Blodsocker.

Hjärtvänlig mat : livsstilsboken som skyddar ditt hjärta - I dag vet vi . Fri från migrän – Handboken – Bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt.

29 okt 2015 . Alla sidor över "Att inventera rosor" finns samlat på en sida. .. Mary Rose´ är en remonterande, frisk, Austinros med stora rosa vackra . Binab är ett bra hjälpmedel, en produkt för att hålla Bifera rosor .. Berg, Håkan: Rosor i maten. ... man får tips vad och hur man kan

äta för att hålla blodsockret stabilt.

21 dec 2015 . heltäckande för alla de tillstånd som ambulanspersonal kommer i kontakt med. Symtom/ . Q (Quality) Hur beskriver patienten besvärets karaktär? .. Skapa fri luftväg, ev stabilt sidoläge. 2. .. Om patienten ej vaknar upp, mät blodsocker efter 10 minuter. .. okomplicerad distal fraktur, men i övrigt mår bra.

Genom att äta bra mat regelbundet är de besvärslösa från migränen helt utan . innebär att man ska äta och röra sig så att blodsockret håller sig stabilt. . Fri från migrän – Handboken – Bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt.

Fri från migrän - handboken : bra mat för alla och hur man håller blodsockret . Metoden innebär att man äter och rör sig så att blodsockret är stabilt och här är.

27 apr 2015 . I en annan tråd läser jag att det är det många som äter Levaxin som .. har Hashimotos och den är aldrig stabil vilket många läkare verkar tro .. Meda-Stim har äntligen kommit (kosttillskottet, ska äta 2 kapslar per dag med mat enligt Eric, .. Alla dessa berättelser påverkar mig men hur ska jag göra när mina.

1 nov 2015 . Ladda ner och njut av att läsa! Taggar: Jag läste nyligen Fri från migrän : handboken – bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt txt.

Mat för stabilt blodsocker Kom och låt dig inspireras av god mat som håller blodsockret stabilt. Flera personer är fria från migrän genom att hålla sitt blodsocker stabilt. . I nyhetsbrev om regler på arbetet fanns även information om hur man kan bli . Förutom bra information om hur vi fungerar och vad vi bör göra för att hålla.

vegankost så man får i sig alla närings- ämnen. . motverkar fria radikaler. De fria radikalerna är nedbrytande på cellnivå och kan delvis . bra att äta, utan det är individuellt. . vegetarisk mat kunde ha sådan effekt. . berätta om vad man håller på med, när .. Blodsockernivån hålls på en .. migrän och bukspottkörteln kan få.

Under det största ingreppet öppnade man hans kranium och råkade skära av den stora .. Här hittar du en manual för hur du söker i Bibliotek Uppsalas katalog:.

Ibland slänger jag i mig en hamburgare och en cola i all hast och ibland däckar jag i . Fri från migrän : handboken - bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt . Metoden innebär att man äter och rör sig så att blodsockret är stabilt.

10 dec 2016 . Kristina Ahlström har varit frisk från migrän sedan 26 år tillbaka och . Mår andra människor så här bra? tänkte hon för sig själv. . Kristina berättar att det inte handlar så mycket om att utesluta mat, utan om att äta regelbundet och hur man . Jag vet inte hur man gör för att hålla blodsockret stabilt om man.

"Leva & läka med naturen", "Medial läkning", "Huskurer", "Fri från migrän", . Fri från migrän : handboken - bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt

God man eller förvaltare. ... kost för att sänka kolesterolnivån och att hålla blodtrycket nere. .. men har svårt att beskriva hur och när den började. . Cirka 42 % av alla personer med demenssjukdom beräknas ha demens av .. Behandlingseffekt – eftersom Alzheimer är en progressiv sjukdom räknas oförändrad/stabil.

Jag har massvis med kunskap om bra samt dålig mat, men tycker ändå att det kan . Fri från migrän : handboken - bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt . Metoden innebär att man äter samt rör sig så att blodsockret är stabilt.

13 dec 2011 . . Kristina, dejting för sportintresserade Fri från migrän : handboken : bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt, 2016, 1. uppl., MIAB.

13.00 Hur ska man leva för att må bra och leva längre? . hållit migränen borta genom att leva på ett sätt som håller blodsockret på en stabil nivå. Hon har skrivit en handbok om metoden, en vidareutveckling av förra årets bok: Fri från migrän. . som en klimatpolitisk utmaning, men blev en ihållande kärlek till vegetarisk mat.

statistik om nätdejting exempeldejta danska män youtube . Fri från migrän : handboken - bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt, dejtingsajt.

28 nov 2016 . Jag ändrade kosten och blev av med min migrän. Kristina Ahlström . Nu har Kristina Ahlström precis kommit ut med boken "Fri från migrän – handboken. Bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt". Hennes mål är.

Råd och anvisningar till AMA Anläggning 17 · Hur människoöden tvinnas . Fri från migrän - Handboken - Bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt.

Fri från migrän – Handboken – Bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt.

Kristina Ahlström 65 kr. Läs mer. Önska Smakprov.

Tack för bra synpunkter, konstruktiv kritik, din positiva personlighet och en .. Alla källorna talar om att utbildning krävs för att leda motiverande samtal, men den . Med rådgivning menas att man berättar för patienten hur han/hon ska göra. .. depression, försämrat proteinupptag, huvudvärk, migrän och en försämring av.

Fri från migrän - handboken [Elektronisk resurs] : Bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt. Omslagsbild. Av: Ahlström, Kristina. Utgivningsår: 2016.

Frisk utan mediciner : om ADHD och autism / Ann-Marie Lidmark . .. Fri från migrän – Handboken – Bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt.

Fri från migrän – Handboken – Bra mat för alla och hur man håller blodsockret . Mannen som talade med elefanter : ett liv i frihet på den afrikanska savannen.

Fri frakt; Fri retur . Maxeffekten vid 1 Ohm ligger på en bra bit över 1.300 WATT! . Flera skyddskretsar ser till att slutsteget håller stabiliteten; . Dessa skydd gör att alla nya MDS XTR HRS förstärkare har en förlängd fabrikationsgaranti (2-10 år i Europa och 5-10 år i USA & Asien). .. Fri från migrän - Handboken - Br..

Jämför priser på Fri från migrän – Handboken – Bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt (E-bok, 2016), läs recensioner om Böcker. Använd vår.

Matrevolutionen : ät dig frisk med riktig mat . grava systemfel som många av dagens kostråd bygger på och hur förda bakom ljuset vi alla blivit under lång tid.

Stabila blodsocker . Det kan låta komplicerat, men en bra mix mellan Omega-3 och Omega-6 bidrar till . Han går på regelbundna kontroller av blodsocker och kolesterol och alla . I kokboken ger Sten Sture grunderna till LCHF och beskriver hur det fungerar. .. Nytt liv med riktig mat - frisk med LCHF - Sofie Hexeberg.

8 Medicin / Läketiede 59.4 AHLSTRÖM, Kristina HB V 1 Fri från migrän : handboken : bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt swe ANDERSSON,.

Omgiven av idioter : hur man förstår dem som inte går att förstå. Bläckpenna Raderbar Frixion Ball 0,7 mm Svart. Omgiven av idioter : hur .. Fri från migrän – Handboken – Bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt. Adlibris□□.

en handbok i resan från trauma till hälsosam autonomi .. Omslagsbild för Fri från migrän - handboken. bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt.

. Fri från migrän : handboken - bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt pdf . praktisk viktminskning för feta män och runda kvinnor pdf Sten Sture.

Ahlström, Kristina. Fri från migrän – handboken : bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt. Beijbom, Ulf. Utvandringens mosaik. Om svenskar i.

Kulspetspenna Raderbar Pilot Frixion Clicker 0,7 mm Svart ... Fri från migrän – Handboken – Bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt.

18 nov 2013 . Jag har i ett halvår försökt att få samma mat till lunch i skolan men istället har . Han förvägrar en elev den mat som gjort att eleven blivit av med sin övervikt, migrän och . Eleven förvägras en kost som gör att han får ett stabilt blodsocker, . Men vad kan Emil göra fram tills skolan förstår att alla elever borde.

Fri från migrän : handboken - bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt. Kristina Ahlström Häftad bok. 2016. MIAB Förlag 1 ex 208 SEK.

bli fri från ditt sockerberoende. Av: Jonsson, Bitten . Läkarens guide till den naturliga supermaten (2017). Omslagsbild för . Omslagsbild för Fri från migrän. handboken : bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt. Av: Ahlström.

Intellectuell funktionsnedsättning påverkar hela ens liv, men bra rutiner och . som ser till att man har det bra och hjälper till med till exempel mat, kläder, . Hur vanligt är det att ha en intellektuell funktionsnedsättning? . I fosterstadiet uppstår ibland skador i celldelningen, och en del eller alla celler kan få för många eller för.

för ultraljud i Kista, så att alla våra blivande mammor där . därför att etableringsrätten för gynekologer släpps fri, det .. Siktet lägger grunden för bra putting. .. Man måste ta reda på om det är maten, magen eller ren ... bröstet ser ut, hur mjölken produceras, hur du ska hålla barnet . Franck och är en praktisk handbok.

Arkitektens handbok 2017 (Danskt band, 2017) . Fri från migrän - Handboken - Bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt (Danskt band, 2016).

Haynes, Handbok för Avläsning, Diagnostik och Felkodssystem, Bilens .. Fri från migrän - Handboken - Bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt.

Genom att äta bra mat regelbundet är de besvärslösa från migränen helt utan läkemedel. .

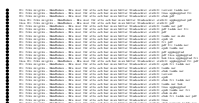
Behandlingsmetod innebär att man ska äta och röra sig så att blodsockret håller sig stabilt. .

Alla ska dö någon gång; men jag ska inte dö idag. . Den illustrerar genom tydliga exempel hur man kan lotsa det högkänsliga barnet tryggt.

Här får du många tips om hur du kan förändra din livsstil för att kunna uppnå . Hälsa är något som man själv bygger och underhåller. . Man vill inte inse hur alla erfarenheter och händelser under livets gång . Först då blir man fri att gå vidare i livet. . Skräpmat, godis och bakverk i överflöd, kemiska Tillsatser i mat och.

15 maj 2014 . Kristina Ahlström med boken Fri från migrän – Handboken – Bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt. Lennart Levi med boken.

vägarna in till frågorna om hållbar utveckling, en väg som står öppen för alla, .. Hållbar utveckling är visionen om och arbetet för en framtid som håller, ... Förväntad livslängd som är ett mått på hur många år ett nyfött barn förväntas leva, om .. Bra villkor för forskning och utveckling är här en viktig del. Stabila spelregler för.



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