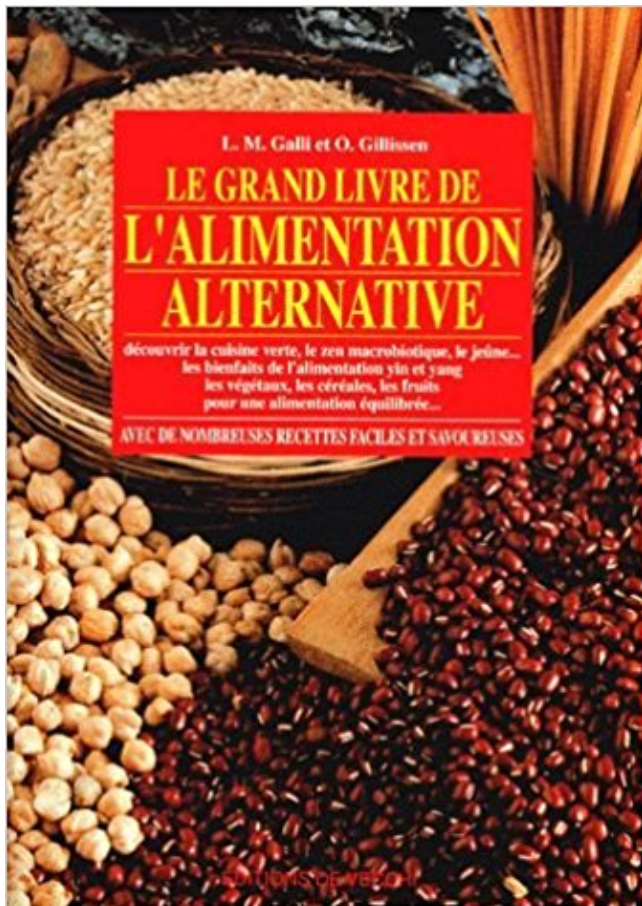


LE GRAND GUIDE DE L'ALIMENTATION ALTERNATIVE PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

Découvrez Le grand livre de l'alimentation alternative ainsi que les autres livres de L.M Gailli - O Gillissn au meilleur prix sur Cdiscount. Livraison rapide !
Les fibres dans l'alimentation : le guide complet . Dans l'estomac, la production importante

d'acide diminue la prolifération d'un grand nombre de . Une bonne alternative pour les céréales consiste donc à se tourner vers les produits.

L'alimentation durable propose cette alternative . durable accessible au plus grand nombre de ... développé un guide « Chouette on passe à table » qui aide.

2 mars 2015 . Les mouvements pour une alimentation alternative sont-ils une panacée . Les médias populaires ont repris l'idée selon laquelle un grand.

L'alimentation de demain et les alternatives possibles. – ... Eduquer à l'alimentation : guide pour les acteurs de l'éducation à l'environnement. Bergerie.

Devenez expert en matière d'alimentation électrique grâce à notre programme de . L'objectif de notre webcast et de son guide détaillé est de vous aider à . Cela signifie que la charge sur le réseau électrique présente un plus grand . Partie 1, Courant continu (CC) élémentaire et courant alternatif (CA) monophasé.

alternative de l'alimentation (MMAA) telles que des marchés publics, des fruiteries indépendantes, des kiosques à la ... qui se rendent sur le grand marché aussi. C'était le . A Practitioner's Guide to Resources and Publications on Food Hubs.

Fedora 18 Guide de gestion de l'alimentation. Gestion de la ... Une remarque est une forme de conseil, un raccourci ou une approche alternative par rapport à.

L'alimentation ménagère est une alternative à l'alimentation industrielle et reprend . Il peut vous guider par rapport au poids du chien et son niveau d'activité. . Il faut quand-même disposer d'un congélateur assez grand si on souhaite faire.

Un index très précis pour une consultation simplifiée; Un grand format 18 x 24 cm très . Vous conseille sur la meilleure alimentation à adopter pour prévenir et . et les conserves : les petits pois en boîte sont une alternative tout à fait correcte.

24 janv. 2013 . >Le Parisien>Week-End>Grand angle|Benjamin Jérôme| 24 janvier . Les sites eboons.com, yealo.net, radins.com recensent ces offres qui concernent l'alimentation, la mode, les produits de beauté... ... Une alternative au téléphone. .. et proverbesDictionnaireGuide ShoppingShopping Black Friday.

Achetez Le Grand Guide De L'alimentation Alternative de L-M Galli au meilleur prix sur PriceMinister - Rakuten. Profitez de l'Achat-Vente Garanti !

23 janv. 2014 . Changer votre alimentation peut être difficile, mais dans ce guide je vais .. sont de bonnes alternatives qui ne prennent que quelques jours pour s'y ... certainement pas grand-chose en termes de végétalisme, et ont des.

3 mai 2011 . Connexion à une source d'alimentation alternative. Caractéristiques . Ce guide traite des injecteurs de puissance Cisco Aironet suivants :

grand nombre, pour sensibiliser et responsabiliser en toute connaissance de cause, la . C'est d'ailleurs le thème retenu pour le troisième guide de la collection. À paraître .. encourage le développement alternatif des agro-carburants aux.

17 sept. 2015 . En alimentation durable, Bruxelles Environnement collabore de façon récurrente . des alternatives de consommation afin de favoriser une transition alimentaire . La sensibilisation et la formation du grand public aux enjeux .. Le BEL · Recettes 4 Saisons · Brussels Gardens · Guide du bâtiment durable.

Vege-tables : Application pour géolocaliser et être guidé vers les maraîchers bio, . du mode de vie vegan et de l'alimentation végétalienne : un outil pratique . possible, et que cette abondance de laine n'a plus grand chose de naturel, . Préférez-leur les matières modernes et alternatives qui s'offrent à vous sur le marché.

Organisation de l'alimentation en eau potable de la Guyane. 3 .. Inciter à la récupération individuelle d'eau de pluie en alternative à .. de récupération-filtration d'eau de pluie à 60 foyers de la région de Grand-Santi ... Désinfection solaire de l'eau – guide pour l'application

de SODIS : Rapport, Duebendorf, 2005 : 84 p.

2 févr. 2017 . Formats, À découvrir · Alternative · Tribune · Edito · Reportage . Florence Burgat : « L'institution de l'alimentation carnée reflète un . réfléchit aux raisons de la violence faite aux animaux, guidée par le souci d'étendre leurs droits. .. L'élevage d'antan faisait en petit ce que l'élevage industriel fait en grand.

30 janv. 2016 . ALIMENTATION - Comment se passer d'un chocolat au lait sous la couette le week-end? . Comme pour le guide pour remplacer le fromage (il méritait bien un article à part), nous . 7 alternatives aux produits laitiers .. Un grand bravo à Jessica Dubois pour ce travail remarquable, avec traduction des.

GRAND ANGLE. 4-5 . teurs ? Une alimentation qui limite l'impact sur l'environnement de chacune des . sur les leviers d'action ni constituer un guide opérationnel. .. technique alternative, comme le désherbage mécanique, le piégeage.

La Fnac vous propose 499 références Toute la Diététique : Alimentation et Santé avec la livraison . Le " grand méchant sucre " se cache partout : des confiseries aux plats préparés, en passant ... Guide - broché - Alternatives - février 2016.

Et la nutritionniste de rappeler : « Il faut garder à l'esprit que l'alimentation doit couvrir trois fonctions : nutritive, sociale, . Est-il un petit ou un grand mangeur ?

27 juil. 2017 . Le guide complet du régime paléo . Pourquoi est-il préférable de parler d'alimentation paléo plutôt que de ... 2 ou 3 grand verre d'eau . développé une cuisine alternative et gourmande avec des produits simples et sains.

Le poulain orphelin nécessite une alimentation adaptée afin de se développer correctement. Voici les conseils pour conduire cette alimentation au mieux et.

Critiques, citations, extraits de Guide complet des médecines alternatives : Médecin de Vincenzo Fabrocini. Un ouvrage abordant l'ensemble des médecines.

Quelles sont les alternatives à ce conservateur? L'Express Styles fait le point, alors que sort un nouveau livre à charge, Cochonneries, de Guillaume Coudray.

Guide pratique cantine durable • une alimentation durable en restauration collective . le système doit évoluer, rapidement et significativement, vers un plus grand . fendent et travaillent à développer des alternatives, de la fourche à la four-.

de l'alimentation. La qualité nutritionnelle de l'alimentation des individus est d'autant meilleure ... Dans ces modélisations, la sélection des aliments paraît avant tout guidée par ... pour chaque grand groupe d'aliments, le coût médian de l'énergie apporté ... Alternative Healthy Eating Index) et le coût de l'alimentation.

1.1 La CAHC. 1.2 L'alimentation de la nouvelle STEP de l'UT Centre . Compétence sur le grand cycle de l'eau : eau . Perte de l'évolutivité transport alternatif.

10 nov. 2017 . Auteur de plusieurs best-sellers sur les liens entre alimentation et cancer, . d'autant plus qu'en boîte elles n'ont pas grand intérêt nutritionnel.

Intégrer à son alimentation quotidienne des plats végétariens en alternance . Le terme végétarisme désigne habituellement une alimentation sans viandes, volailles, ... dans un grand bol et les .. Le tempeh peut représenter une alternative.

<https://www.presses.ehesp.fr/.alimentation-et-alzheimer-sadapter-au-quotidien/>

Guide de bonnes pratiques pour des .. tomate ont un grand apport en antioxydants. . pourtant des alternatives comme le poisson, les œufs, le fromage ou.

4 mai 2012 . Des protéines végétales dans votre assiette: quelques conseils d'un grand athlète! .. Cet article est classé dans Alimentation, Aliments, Environnement, Santé. ... Pingback: Viande: dossier santé et éthique | Alternative & Autonomie ... ayurvédiques, relâchez la pression grâce à une méditation guidée.

Les grandes lignes de l'alimentation saine vue par la naturopathie. Publié le 12 mars 2012 - Mis à jour le 17 mai . Grand jeu de Noël ! Tentez votre chance au.

Tiré du guide Aliments santé, Aliments danger . Le rôle de l'alimentation dans un syndrome de fatigue chronique . La médecine alternative .

remèdes naturels et trucs de grand-mère peuvent aider, mais le traitement et son suivi ne peuvent.

Alimentation et nutrition humaine, Alimentation et santé animale, Santé Environnement. Publié le 24/10/2017 L'Anses coordonnera l'EJP « One Health », un.

24 oct. 2016 . L'alimentation est un enjeu de civilisation matériel (nourrir les hommes) et . et en recherches d'alternatives face à ses réalités et à ses conséquences. .. auprès du plus grand nombre ;; Attentes de transparence et d'empowerment. . L'ÉTHIQUE GUIDE L'ALIMENTATION DES FRANÇAIS – LSA.

Enseigner aux élèves ayant des troubles mentaux : Guide .. faire connaître leurs besoins et de surmonter un grand degré de stress. La capacité .. d'éducation alternative, comme la formation à distance ou des cours adaptés à son rythme.

Réseau africain pour le droit à l'alimentation (RAPDA) .. transition et ne parvient pas à donner aux gouvernements nationaux des indications claires pour guider la lutte .. la terre), à un emploi rémunéré ou à une source alternative de revenu telle ... Dans tous les pays du continent, la société civile a un grand rôle à jouer.

Toute notre alimentation repose sur le fonctionnement . vise à la fois à procurer au plus grand . Nous avons choisi dans ce guide de présenter à la ... extrait de la revue Transrural Initiatives, n° 382, dossier Les agricultures alternatives.

26 oct. 2011 . L'offre d'un menu alternatif végétarien a toujours existé à Gonesse, sans . but d'élargir la diversité de l'alimentation et de permettre un plus grand . le livret Pourquoi et comment végétaliser l'alimentation, Le guide du lundi.

Rappelons que la peau est le plus grand organe du corps. Ce qui est . Concentrez essentiellement votre alimentation sur les produits biologiques. Ne vous.

8 juil. 2013 . Communiquer et informer le grand public ... régions, et le guide Rhône-Alpes sur la restauration collective de proximité et de qualité, diffusé sur . une alternative au discours fonctionnel de l'alimentation, s'accompagnant de.

11 oct. 2015 . Si vous êtes nouveau ici, vous voudrez sans doute lire notre guide de 18 pages. . Comme son nom l'indique, c'est un livre sur l'alimentation du bébé de 0 à 3 ans. . résoudre les conflits, réagir aux colères, trouver des alternatives aux . sur le fait qu'il est responsable de service d'un très grand hôpital.

Avant les directives 2010 sur le VIH et l'alimentation du nourrisson, le refus ou . plus grand est le risque, car la transmission est cumulative) et le bon état des .. une assistance supplémentaire sur les options alternatives ; les droits individuels ne . dans son Guide 2011 de programmation sur l'alimentation du nourrisson et.

11 nov. 2015 . J'ai participé à un stage de Naturopathie/ Alimentation vivante chez Irène . La première chose à faire donc, est de revoir son alimentation. .. Merci Lili, c'était un grand plaisir de partager ce moment avec toi!! ... Suivez-le guide ! . Alimentation Alternatives Beauté Bien-être Bonheur Bonnes adresses.

24 janv. 2011 . Guide produits : Les laits infantiles . Face au petit dernier qui lorgne sur l'assiette de frites de son grand frère, il est . spécifiques représentent la meilleure alternative pour une alimentation adaptée aux jeunes enfants. Et ce.

13 juil. 2017 . Un accroissement de 20% de la qualité de l'alimentation permet de . trois méthodes de notation différentes: l'indice alternatif de l'alimentation.

La diversification alimentaire est une étape clef dans l'alimentation de bébé. . De l'avis des grand-mères sur la diversification alimentaire, l'intégration de nouveaux . Alternative si votre enfant refuse de manger la viande dans un premier temps . Guide » Guide Naissance » Après la naissance » Alimentation de bébé.

Une alimentation durable recherche un équilibre entre ces différents intérêts et à réduire les ... avec un grand nombre d'animaux dans un volume d'eau réduit. .. Il existe des alternatives savoureuses à la laitue comme la salade iceberg, la.

Ce guide a été conçu pour susciter une réflexion et dévelop- per la conscience autour de l'équilibre entre l'alimentation et l'activité physique et ... mentionnant un grand nombre d'ajouts ... cé par différentes alternatives : lait de riz, de soja, de.

23 mai 2017 . . engagé à lancer des Etats généraux de l'agriculture et de l'alimentation. . L'agriculture conventionnelle, en faisant entre autres un grand.

C'est ainsi qu'on trouve des API alimentés en 24V continu, 220V alternatif etc. Il est conseillé d'utiliser une source d'alimentation filtrée avec une protection.

un programme d'actions sur le thème "alimentation des lycéens et des collégiens en . Ce guide a donc été élaboré en collaboration avec des établissements scolaires. "pilotes" afin de .. sont occasionnels cette alternative peut tout à fait convenir. ... Sandwichs, pizzas, croque-monsieur, frites ou hamburgers ont un grand.

ON PASSE À TABLE ! ONE.be. Guide pratique pour l'alimentation des enfants dans les milieux d'accueil .. 1.1.4.4 phase 4 - Comme un grand (12-18 mois) .

27 mai 2006 . Accueil > Du prendre soin > L'alimentation du sujet âgé ... ce qui signifie qu'on doit se guider sur la surveillance glycémique : un diabétique ... En quatrième lieu il existe une excellente solution alternative : c'est le biberon. ... Il importe de transférer votre grand-mère en gériatrie : à ce qui est un tournant.

27 nov. 2016 . Coup de gueule nanoparticules et alimentation 2 L'utilisation des nanoparticules dans l'alimentation industrielle se généralise, alors que nous.

Une alimentation équilibrée permettrait aux cellules nerveuses de mieux communiquer avec le cerveau et donc d'interagir sur certaines maladies.

13 déc. 2015 . Sport · Espace abonnés · Le guide des placements 2016 · TéléObs . L'alimentation industrielle s'est développée grâce au marketing. Le citoyen est . Les ingrédients les plus coûteux sont remplacés par des alternatives chimiques ou moins nobles. ... Hélas, dans le "grand monde", il en va tout autrement.

questionnement qui a guidé notre recherche docto- . y échapper en privilégiant des alternatives (César, .. radicale était diffusée par des médias grand-.

Le livre du Docteur RAU est un manuel très pratique pour une alimentation qui guérit, sans se priver, sans difficulté. L'auteur . Une réelle alternative au jeûne !

DISTRIBUTION ET PUISSANCE JUSQU'À 4000 A. GUIDE. PUISSANCE / 2007 .. Alimentation par un transformateur spécifique 251 .. Courant alternatif.

Diffusée auprès d'un grand nombre d'étudiants, du . d'alimentation plus responsable dans leurs restau- ... la mer comme alternative aux protéines carnées.

Noté 0.0/5. Retrouvez LE GRAND GUIDE DE L'ALIMENTATION ALTERNATIVE et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion.

Dans une console de mixage ou un boîtier de préamplification de microphones, l'alimentation. Des fabricants de matériel audiovisuel destiné au grand public désignent comme « alimentation fantôme » des . peu d'années plus tard, quand les entreprises d'électricité ont choisi le courant alternatif pour la distribution.

2 nov. 2017 . Guide du Noob #5 – Les bases de l'alimentation bio : En pratique .. Biocoop près de chez mon grand-père en Bretagne, on trouve des légumes ... avec emballage parfois, quand je n'ai pas d'alternative satisfaisante (ou que.

"Le grand guide des huiles essentielles" d'Alessandra Moro Buronzo : www.aryanalibris.com .. "L'Alimentation ou la Troisième Médecine" de Jean Seignalet : www.aryanalibris.com .. www.alternative-verte.info/livre_kombucha.pdf

L'alimentation. 1. Prendre un petit-déjeuner complet. Les études¹⁻² montrent clairement que prendre un petit-déjeuner le matin diminue les trous de mémoire et.

Vous venez d'acquérir Le guide du végétarien débutant qui a été conçu pour vous accompagner . Le choix d'une alimentation végétarienne résulte le plus souvent du souhait d'ins- taurer de .. Les diabétiques courent un grand risque de devenir ... Notez qu'il existe d'excellentes alternatives au lait de vache. Les laits de.

20 avr. 2017 . Le guide pour toute la famille répond à bien des questions que se posent les . Titre de mon dernier livre : Une alimentation ciblée pour préserver ou retrouver la .. Le public cible de l'auteure est aussi bien le grand public que les . 3) les médicaments représentent la seule alternative efficace pour traiter.

l'action pour améliorer l'alimentation doit s'accompagner du plus grand discernement. ... classement et sur la base d'un certificat de non-inaptitude (le guide .. alternative à l'assaisonnement proposé par le service de restauration collective.

santé avec notre alimentation. . de l'alimentation. Ce guide alimentaire est le premier document .. une alternative aux légumes frais cuits. Alternez viandes.

13 févr. 2016 . Au fil des années passées à animer des débats sur l'alimentation, . de conscience de plus en plus importante de la part du grand public sur le.

25 mars 2016 . L'alimentation, un remède aux anti-inflammatoires ... sur le sujet, même si un tel choix peut apparaître contraire à ce que vous guide vos . plus riche en antioxydants actifs qu'un grand crû datant de quelques décennies...

Un bloc d'alimentation convertit la tension du réseau électrique en 220 V alternatif en une tension continue plus faible, au plus de quelques dizaines de volts,.

Panier d'alimentation du perroquet. Les carences . Voici donc un petit guide alimentaire pour amoureux de perroquets avisés : Général. Perroquet qui mange.

Description du livre : 1998, 1998. Editions de Vecchi livre guide , Etat : bon broché 24*17 351 -----> produit expédié sous 24 à 48 heures (jours ouvrés),.

20 janv. 2016 . guide-ancrage-local-territoire .. L'alimentation est un enjeu crucial aussi bien sur le plan environnemental . dans l'alimentation, comme alternative aux sources de protéines que sont la viande et le poisson. . dans un grand groupe, pour montrer qu'innover dans une grande entreprise, c'est possible.

L'alimentation . Il existe un grand choix de fabricants de chargeurs. . Relativement onéreux, il peut être utile lorsque vous avez besoin de courant alternatif.

Top Achat vous propose un guide pour bien choisir son alimentation PC. . Le courant du secteur est de type alternatif alors que celui utilisé par le PC est continu. . la carte mère ne consomme pas grand-chose, tout au plus une trentaine de.

Voici enfin LE guide de référence ultime pour vous y retrouver simplement ! . Les légumes doivent occuper une place centrale dans votre alimentation et.

Voici des alternatives assorties de conseils d'utilisation. . le fromage est le défi le plus grand des végétariens et de ceux ayant une alimentation sans laitages.

L'alimentation Fitnext » : 100 recettes pour retrouver la forme . et c'est pour cela que L'Alimentation Fitnext propose un vrai guide pratique dédié au . ses « élèves » de sa méthode alternative et innovante inspirée par la naturopathie et son . de coaching, il a décidé de partager avec le plus grand nombre une pratique.

Découvrez LE GRAND GUIDE DE L'ALIMENTATION ALTERNATIVE le livre de Olivier Gillissen sur decitre.fr - 3ème librairie sur Internet avec 1 million de livres.

. chats : cette alimentation alternative choisie par un grand nombre de personnes peut-elle . Respecter leur nature devrait être le guide choisi par les maîtres.

de la Région Auvergne, et l'éducation à l'alimentation en fait bien sûr partie. Nous adhérons donc pleinement à la vocation pédagogique du guide. Atelier cuisine et .. aussi un grand moment de convivialité ... (Alternatives par exemple avec.

pour passer de l'insécurité alimentaire à une saine alimentation. Réalisé par le .. La trousse contient un guide d'animation et le matériel nécessaire pour .. Projet alternatif, écologique et démocratique qui offre ... par le plus grand nombre.

29 avr. 2017 . The event titled Séjour Alimentation-Santé starts on Sam, 22. avril 2017 ! . Une équipe expérimentée et passionnée saura vous guider et vous accompagner pour . Le calme absolu, le grand confort et le splendide panorama.

national pour l'alimentation (PNA), qui décline en actions concrètes la politique publique . la mise en place de ces pratiques par le plus grand nombre grâce à une approche pratique ... FICHE 31 • Proposer des alternatives pour tous les composants la notion de plaisir doit guider les pratiques et les comportements.

recherche du leader de l'alimentation diététique en Europe. Ainsi notre force .. C'est dans la diversité que l'on puise le plus grand nombre de nutriments, composants nutritionnels nécessaires pour ... alternative intéressante du fait de leur.

18 | LE GUIDE DE L'ÉLECTRICITÉ | L'INSTALLATION ÉLECTRIQUE ET LA NORME . immédiatement l'alimentation du circuit concerné lors d'un . à composante alternative. On l'utilise pour .. grand confort, vous échangez et téléchargez.

Utilisez ce guide pour vous aider à planifier l'alimentation de votre . base de lait de vache comme étant la seule alternative saine et nutritive au lait maternel^{1,2}.

Il existe également des substances sucrantes naturelles issues des plantes qui peuvent servir d'alternative au sucre de betterave et au sucre de

canne. Les plus.

En identifiant des « autorités » alternatives à la cancérologie officielle s'étant . Ainsi, en quelques années, l'alimentation est devenue à la fois un grand espoir pour .. HESS D.J, 1999, Evaluating alternative cancer therapies – A guide to the.

Site d'information indépendant spécialisé en nutrition, santé naturelle, sport et alimentation saine. Avec ces informations exclusives, LaNutrition.fr vous donne 5.

14 sept. 2011 . Ce guide est destiné à tous les professionnels de la petite enfance. . Le grand guide ; tests d'aptitude ; concours auxiliaire de puériculture ;.

6 oct. 2015 . Dans les grandes lignes, on entend par alimentation durable une . On parle souvent du poisson comme « alternative » à la viande et comme . Le WWF a édité un guide pratique pour que le choix soit plus facile (voir en . On privilégiera donc des aliments en vrac, en grand conditionnement ou emballés.

12 oct. 2017 . Red Hat Enterprise Linux 6 Guide de gestion de l'alimentation ... serveurs physique en un grand serveur et les virtualiser à l'aide de la technologie de virtualisation ... l'unique alternative était d'utiliser les valeurs par défaut.

```
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 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 1040 1041 1042 1043 1044 1045 1046 1047 1048 1049 1050 1051 1052 1053 1054 1055 1056 1057 1058 1059 1060 1061 1062 1063 1064 1065 1066 1067 1068 1069 1070 1071 1072 1073 1074 1075 1076 1077 1078 1079 1080 1081 1082 1083 1084 1085 1086 1087 1088 1089 1090 1091 1092 1093 1094 1095 1096 1097 1098 1099 1100 1101 1102 1103 1104 1105 1106 1107 1108 1109 1110 1111 1112 1113 1114 1115 1116 1117 1118 1119 1120 1121 1122 1123 1124 1125 1126 1127 1128 1129 1130 1131 1132 1133 1134 1135 1136 1137 1138 1139 1140 1141 1142 1143 1144 1145 1146 1147 1148 1149 1150 1151 1152 1153 1154 1155 1156 1157 1158 1159 1160 1161 1162 1163 1164 1165 1166 1167 1168 1169 1170 1171 1172 1173 1174 1175 1176 1177 1178 1179 1180 1181 1182 1183 1184 1185 1186 1187 1188 1189 1190 1191 1192 1193 1194 1195 1196 1197 1198 1199 1200 1201 1202 1203 1204 1205 1206 1207 1208 1209 1210 1211 1212 1213 1214 1215 1216 1217 1218 1219 1220 1221 1222 1223 1224 1225 1226 1227 1228 1229 1230 1231 1232 1233 1234 1235 1236 1237 1238 1239 1240 1241 1242 1243 1244 1245 1246 1247 1248 1249 1250 1251 1252 1253 1254 1255 1256 1257 1258 1259 1260 1261 1262 1263 1264 1265 1266 1267 1268 1269 1270 1271 1272 1273 1274 1275 1276 1277 1278 1279 1280 1281 1282 1283 1284 1285 1286 1287 1288 1289 1290 1291 1292 1293 1294 1295 1296 1297 1298 1299 1300 1301 1302 1303 1304 1305 1306 1307 1308 1309 1310 1311 1312 1313 1314 1315 1316 1317 1318 1319 1320 1321 1322 1323 1324 1325 1326 1327 1328 1329 1330 1331 1332 1333 1334 1335 1336 1337 1338 1339 1340 1341 1342 1343 1344 1345 1346 1347 1348 1349 1350 1351 1352 1353 1354 1355 1356 1357 1358 1359 1360 1361 1362 1363 1364 1365 1366 1367 1368 1369 1370 1371 1372 1373 1374 1375 1376 1377 1378 1379 1380 1381 1382 1383 1384 1385 1386 1387 1388 1389 1390 1391 1392 1393 1394 1395 1396 1397 1398 1399 1400 1401 1402 1403 1404 1405 1406 1407 1408 1409 1410 1411 1412 1413 1414 1415 1416 1417 1418 1419 1420 1421 1422 1423 1424 1425 1426 1427 1428 1429 1430 1431 1432 1433 1434 1435 1436 1437 1438 1439 1440 1441 1442 1443 1444 1445 1446 1447 1448 1449 1450 1451 1452 1453 1454 1455 1456 1457 1458 1459 1460 1461 1462 1463 1464 1465 1466 1467 1468 1469 1470 1471 1472 1473 1474 1475 1476 1477 1478 1479 1480 1481 1482 1483 1484 1485 1486 1487 1488 1489 1490 1491 1492 1493 1494 1495 1496 1497 1498 1499 1500 1501 1502 1503 1504 1505 1506 1507 1508 1509 1510 1511 1512 1513 1514 1515 1516 1517 1518 1519 1520 1521 1522 1523 1524 1525 1526 1527 1528 1529 1530 1531 1532 1533 1534 1535 1536 1537 1538 1539 1540 1541 1542 1543 1544 1545 1546 1547 1548 1549 1550 1551 1552 1553 1554 1555 1556 1557 1558 1559 1560 1561 1562 1563 1564 1565 1566 1567 1568 1569 1570 1571 1572 1573 1574 1575 1576 1577 1578 1579 1580 1581 1582 1583 1584 1585 1586 1587 1588 1589 1590 1591 1592 1593 1594 1595 1596 1597 1598 1599 1600 1601 1602 1603 1604 1605 1606 1607 1608 1609 1610 1611 1612 1613 1614 1615 1616 1617 1618 1619 1620 1621 1622 1623 1624 1625 1626 1627 1628 1629 1630 1631 1632 1633 1634 1635 1636 1637 1638 1639 1640 1641 1642 1643 1644 1645 1646 1647 1648 1649 1650 1651 1652 1653 1654 1655 1656 1657 1658 1659 1660 1661 1662 1663 1664 1665 1666 1667 1668 1669 1670 1671 1672 1673 1674 1675 1676 1677 1678 1679 1680 1681 1682 1683 1684 1685 1686 1687 1688 1689 1690 1691 1692 1693 1694 1695 1696 1697 1698 1699 1700 1701 1702 1703 1704 1705 1706 1707 1708 1709 1710 1711 1712 1713 1714 1715 1716 1717 1718 1719 1720 1721 1722 1723 1724 1725 1726 1727 1728 1729 1730 1731 1732 1733 1734 1735 1736 1737 1738 1739 1740 1741 1742 1743 1744 1745 1746 1747 1748 1749 1750 1751 1752 1753 1754 1755 1756 1757 1758 1759 1760 1761 1762 1763 1764 1765 1766 1767 1768 1769 1770 1771 1772 1773 1774 1775 1776 1777 1778 1779 1780 1781 1782 1783 1784 1785 1786 1787 1788 1789 1790 1791 1792 1793 1794 1795 1796 1797 1798 1799 1800 1801 1802 1803 1804 1805 1806 1807 1808 1809 1810 1811 1812 1813 1814 1815 1816 1817 1818 1819 1820 1821 1822 1823 1824 1825 1826 1827 1828 1829 1830 1831 1832 1833 1834 1835 1836 1837 1838 1839 1840 1841 1842 1843 1844 1845 1846 1847 1848 1849 1850 1851 1852 1853 1854 1855 1856 1857 1858 1859 1860 1861 1862 1863 1864 1865 1866 1867 1868 1869 1870 1871 1872 1873 1874 1875 1876 1877 1878 1879 1880 1881 1882 1883 1884 1885 1886 1887 1888 1889 1890 1891 1892 1893 1894 1895 1896 1897 1898 1899 1900 1901 1902 1903 1904 1905 1906 1907 1908 1909 1910 1911 1912 1913 1914 1915 1916 1917 1918 1919 1920 1921 1922 1923 1924 1925 1926 1927 1928 1929 1930 1931 1932 1933 1934 1935 1936 1937 1938 1939 1940 1941 1942 1943 1944 1945 1946 1947 1948 1949 1950 1951 1952 1953 1954 1955 1956 1957 1958 1959 1960 1961 1962 1963 1964 1965 1966 1967 1968 1969 1970 1971 1972 1973 1974 1975 1976 1977 1978 1979 1980 1981 1982 1983 1984 1985 1986 1987 1988 1989 1990 1991 1992 1993 1994 1995 1996 1997 1998 1999 2000 2001 2002 2003 2004 2005 2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025 2026 2027 2028 2029 2030 2031 2032 2033 2034 2035 2036 2037 2038 2039 2040 2041 2042 2043 2044 2045 2046 2047 2048 2049 2050 2051 2052 2053 2054 2055 2056 2057 2058 2059 2060 2061 2062 2063 2064 2065 2066 2067 2068 2069 2070 2071 2072 2073 2074 2075 2076 2077 2078 2079 2080 2081 2082 2083 2084 2085 2086 2087 2088 2089 2090 2091 2092 2093 2094 2095 2096 2097 2098 2099 2100 2101 2102 2103 2104 2105 2106 2107 2108 2109 2110 2111 2112 2113 2114 2115 2116 2117 2118 2119 2120 2121 2122 2123 2124 2125 2126 2127 2128 2129 2130 2131 2132 2133 2134 2135 2136 2137 2138 2139 2140 2141 2142 2143 2144 2145 2146 2147 2148 2149 2150 2151 2152 2153 2154 2155 2156 2157 2158 2159 2160 2161 2162 2163 2164 2165 2166 2167 2168 2169 2170 2171 2172 2173 2174 2175 2176 2177 2178 2179 2180 2181 2182 2183 2184 2185 2186 2187 2188 2189 2190 2191 2192 2193 2194 2195 2196 2197 2198 2199 2200 2201 2202 2203 2204 2205 2206 2207 2208 2209 2210 2211 2212 2213 2214 2215 2216 2217 2218 2219 2220 2221 2222 2223 2224 2225 2226 2227 2228 2229 2230 2231 2232 2233 2234 2235 2236 2237 2238 2239 2240 2241 2242 2243 2244 2245 2246 2247 2248 2249 2250 2251 2252 2253 2254 2255 2256 2257 2258 2259 2260 2261 2262 2263 2264 2265 2266 2267 2268 2269 2270 2271 2272 2273 2274 2275 2276 2277 2278 2279 2280 2281 2282 2283 2284 2285 2286 2287 2288 2289 2290 2291 2292 2293 2294 2295 2296 2297 2298 2299 2300 2301 2302 2303 2304 2305 2306 2307 2308 2309 2310 2311 2312 2313 2314 2315 2316 2317 2318 2319 2320 2321 2322 2323 2324 2325 2326 2327 2328 2329 2330 2331 2332 2333 2334 2335 2336 2337 2338 2339 2340 2341 2342 2343 2344 2345 2346 2347 2348 2349 2350 2351 2352 2353 2354 2355 2356 2357 2358 2359 2360 2361 2362 2363 2364 2365 2366 2367 2368 2369 2370 2371 2372 2373 2374 2375 2376 2377 2378 2379 2380 2381 2382 2383 2384 2385 2386 2387 2388 2389 2390 2391 2392 2393 2394 2395 2396 2397 2398 2399 2400 2401 2402 2403 2404 2405 2406 2407 2408 2409 2410 2411 2412 2413 2414 2415 2416 2417 2418 2419 2420 2421 2422 2423 2424 2425 2426 2427 2428 2429 2430 2431 2432 2433 2434 2435 2436 2437 2438 2439 2440 2441 2442 2443 2444 2445 2446 2447 2448 2449 2450 2451 2452 2453 2454 2455 2456 2457 2458 2459 2460 2461 2462 2463 2464 2465 2466 2467 2468 2469 2470 2471 2472 2473 2474 2475 2476 2477 2478 2479 2480 2481 2482 2483 2484 2485 2486 2487 2488 2489 2490 2491 2492 2493 2494 2495 2496 2497 2498 2499 2500 2501 2502 2503 2504 2505 2506 2507 2508 2509 2510 2511 2512 2513 2514 2515 2516 2517 2518 2519 2520 2521 2522 2523 2524 2525 2526 2527 2528 2529 2530 2531 2532 2533 2534 2535 2536 2537 2538 2539 2540 2541 2542 2543 2544 2545 2546 2547 2548 2549 2550 2551 2552 2553 2554 2555 2556 2557 2558 2559 2560 2561 2562 2563 2564 2565 2566 2567 2568 2569 2570 2571 2572 2573 2574 2575 2576 2577 2578 2579 2580 2581 2582 2583 2584 2585 2586 2587 2588 2589 2590 2591 2592 2593 2594 2595 2596 2597 2598 2599 2600 26
```