

La boulimie, une indication pour se perdre PDF - Télécharger, Lire

*Sous la direction de
Thierry Vincent*

La boulimie, une indication pour se perdre



COLLECTION HYPOTHÈSES

ARCANES *ères*

TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

Autour d'une pathologie devenue très actuelle, la boulimie, ce travail collectif a rassemblé des spécialistes et des équipes de soin françaises, belges et suisses, travaillant auprès de patients boulimiques, et soucieux de communiquer leur expérience thérapeutique en matière de psychothérapies, de soins somatiques, de repas thérapeutiques, de nutrition... Les prises en charges décrites sont variées, adaptées aux différents besoins des patients, et s'effectuent aussi bien en institution qu'en ambulatoire. Les textes proposés se veulent source de réflexion et constituent un guide précieux pour ceux et celles qui, dans leur travail, sont confrontés aux défis thérapeutiques posés par ces pathologies. Thierry Vincent est psychiatre et psychanalyste.

15 août 2014 . Telecharge La boulimie, une indication pour se perdre GRATUITEMENT PDF, EPUB, LIVRE en ligne Format : Format Kindle Taille du fichier.

Perdre du poids; Se motiver; Dépasser la compulsion alimentaire; Augmenter la . Les applications de l'hypnose à Cannes (06) pour perdre du poids et pour les.

4 nov. 2014 . On parle de troubles du comportement alimentaire (TCA) comme le sont l'anorexie et la boulimie. En général, cette compulsion «sucrée» se répète en fin de journée . Pour perdre l'équivalent calorique, marcher 30 minutes de plus par jour. . étendu d'indications ainsi qu'une absence d'effets indésirables.

4e de couverture. Thierry Vincent (sous la direction de) Collection « Hypothèses », 2008, prix: 23.5 €. LA BOULIMIE UNE INDICATION POUR SE PERDRE

Pour les personnes de poids intermédiaire, il est difficile de faire une nuance . la masse et la taille de la personne afin de donner une indication afin de savoir . Il existe encore l'obèse hyperphage, l'obèse boulimique, l'obèse dyspondérophobe. . Ces cellules se multiplient sous l'effet de l'apport alimentaire en graisse et.

Pour la personne boulimique, l'essentiel est de se trouver seule lors de la ... VINCENT Thierry :La boulimie, une indication pour se perdre -. Considérations.

28 févr. 2015 . Ils sont peu coûteux et sans contre-indications. . L'homéopathie pour perdre des kilos ? . Qu'en est-il pour les problèmes de surpoids ? . Irritabilité, léthargie, repli sur soi, boulimie ou manque d'appétit, pensées noires,.

25 août 2016 . Cliquez-ici pour découvrir ce qu'est la boulimie, quels sont ses critères de diagnostic ? . La boulimie se caractérise par des épisodes répétés de crises de . son activité en dépit de blessures ou de contre-indications médicales), . de prendre en charge votre TCA et non pas de vous faire perdre du poids.

20 déc. 2010 . Une majorité des prescriptions se fait dans les indications de son autorisation de . Johnny Hallyday hospitalisé pour détresse respiratoire.

7 janv. 2015 . Il bénéficie d'ailleurs d'une RTU dans cette indication, depuis le mois de mars 2014. . Dans la boulimie, les patients ressentent le besoin « de se remplir » . aucun intérêt chez les patients recherchant une pilule pour perdre.

même ou pour les autres et qui refuse de se soigner, la loi prévoit de recourir . cesse de construire son monde en communication avec autrui pour se perdre dans un . Comportements impulsifs autodestructeurs (boulimie, anorexie, sexualité à .. également être administrés dans d'autres indications (troubles du sommeil,.

Autour d'une pathologie devenue très actuelle, la boulimie, ce travail collectif a rassemblé des spécialistes et des équipes de soin françaises, belges et suisses,.

15 mars 2009 . Parceque se faire vomir c'est mauvais pour les [.]. Anorexie, boulimie. ||- ... LEs coupe faim, c'est pas pour un régime, c'est pour perdre beaucoup de poids. Je suis .. Je précise que le poids santé n'est qu'une indication.

L'anorexie et le «pavé sur l'estomac » ne se faisaient souvent sentir qu'après une excitation de l'appétit, qui, avant de disparaître, s'élevait jusqu'à la boulimie. Tel a été pour moi le passif du tannin. Voici maintenant son actif et les véritables indications qu'il peut remplir, pourvu qu'on n'en fasse pas un remède contre la.

la boulimie une indication pour se perdre ebook - la boulimie une indication pour se perdre voir le catalogue essais actualit economie soci t, la boulimie une.

1 déc. 2015 . 4 Hyperphagie boulimique (ou Binge Eating Disorder) . L'évolution se fait pour la moitié environ vers la guérison, 30 % vers la ... Associé à une impression de perdre le contrôle des quantités ingérées ou la possibilité de s'arrêter. ... Les indications d'hospitalisation sont rares et sont principalement.

Après une crise, la personne ressent de la colère et/ou du dégoût d'elle-même surtout si elle se fait vomir. Bien qu'elle utilise des moyens de compensation pour diminution de l'appétit, boulimie, modère et calme les fringales liées au stress (+++) . En usage externe, le Garcinia Cambogia a été utilisé pour soigner les coups de soleil . Garcinia Cambogia : Effets secondaires, contre-indications . donc pas de s'affamer, mais bien d'aider le corps à se nettoyer efficacement, ainsi que.

Si manger se résumait à satisfaire un besoin physiologique, notre rapport à la . pour éviter de prendre du poids ou pour en perdre n'est pas sans danger. . Enfin, l'hyperphagie boulimique est un trouble du comportement alimentaire proche . Une indication importante puisqu'elle a débouché sur une autre approche de la.

23 nov. 2014 . Les hyperphagiques se demandent que faire quand ils ont excessivement faim. . eating disorder"), hyperphagie boulimique, boulimie non vomitive, . jusqu'à lui faire perdre trop de temps et perturber complètement sa routine quotidienne. . Il vous examinera pour vérifier si votre faim est un symptôme de.

4 mai 2017 . L'IMC n'est qu'une indication, non une mesure fiable. L'IMC . Ces derniers, selon leur IMC, se retrouvent très souvent en surpoids voire en . Dans cet article, je parlerai d'hyperphagie pour la forme de boulimie sans stratégie .. boulimie; Prise de poids, surpoids, obésité et/ou difficultés à perdre du poids.

TÄŠLÄŠcharger PDF : LA BOULIMIE UNE INDICATION POUR SE PERDRE. Autour d'une pathologie devenue tr232s actuelle la boulimie ce travail collectif a.

18 déc. 2013 . Voici quelques conseils basiques pour profiter pleinement du .. qui veulent trouver des indications à leurs médicaments, quitte à "créer" . Pour différentes raisons, les bonnes habitudes ont tendance à se perdre en famille.

L'Hypnose nouvelle génération serait la solution pour perdre du poids. . sensation de faim, l'amaigrissement se fait aussi progressivement que naturellement. . on mange trop, on grignote, on fait des crises d'Hyperphagie ou de boulimie... . C'est une méthode très à la mode, attention cependant aux contre indications.

16 mai 2013 . période. ▫ Pour la chirurgie bariatrique , la prise en charge . Les contre-indications à l'anesthésie .. que se produit une crise de boulimie avec un état .. perdre » (Fenichel) pour aboutir à une « question de vie ou de mort ».

La boulimie, une indication pour se perdre est un livre de Thierry Vincent. Synopsis : Autour d'une pathologie devenue très actuelle, la boulimie, ce tra .

5 févr. 2016 . Méditer pour mieux se soigner . Chez l'adulte obèse en raison d'hyperphagie boulimique, la pratique de méditation a fait ses preuves depuis.

La boulimie, une indication pour se perdre. eres. décembre 2008. un collectif de personnes s'est intéressé à la prise en charge de la boulimie et a écrit ce livre.

Se libérer de la dépendance; En terminer avec la boulimie; Se libérer des obsessions et . Perdre du poids facilement et durablement . Le stress est donc une réponse en fonction d'une exigence : s'adapter pour garder l'équilibre. .. Ces indications se révèlent pertinentes car enrichissant l'approche de la boulimie.

5 mars 2016 . quelques fois la boulimie passe en pratiquant des séances de . On se sent alors plus rempli pour moins de quantité et on a moins . c'est effectivement spectaculaire pour les envies de sucré et peut vous faire perdre du.

VINCENT Thierry (collectif sous la direction de), La boulimie, une indication pour se perdre

– Considérations psychopathologiques et thérapeutiques, Eres.2008.

18 avr. 2016 . Les boulimiques, dépendantes de leur irrésistible envie de manger, voient leur . Pour en finir avec ce type de comportement, il faut se remettre en question. . (avec les indications citées ci-dessus, vous êtes dans la norme) . 999 views; POUR PERDRE DU POIDS ET DU VENTRE : MENU ÉQUILIBRÉ .

Pour permettre à une personne de perdre du poids à partir de cette méthode, ceux qui . stimulent les points de réflexes qui se trouvent sur le pavillon de votre oreille. Pour . L'auriculothérapie est aussi parfaite pour les personnes qui souffrent de boulimie. . Par conséquent, en se basant sur les bienfaits et les indications.

Un soutien aux repas efficace : guide pour les familles et les amis (Le CD + le livret) . La Boulimie : une indication pour se perdre, Thierry Vincent, Arcanes Eres.

leur poids et leur corps, tous deux cruciaux pour leur dignité et leur confiance en elles. . personne maigrit en se privant strictement de nourriture et, éventuellement, .. de perdre le contrôle de votre poids et de votre corps, qui est soumis à des .. considéreront ce dernier comme une contre-indication à un traitement de

17 déc. 2011 . Les médecins qui se sont occupées d'elle n'avaient jamais vu un cas d'anorexie .. Pour perdre du poids, mieux vaut s'adresser à votre médecin traitant, qui ... C'est aussi une indication de système immunitaire déficient

Anorexie avec épisodes boulimiques Le sex-ratio est de 1 hommes pour 9 femmes. . excessif pour la nourriture (fait la cuisine pour toute la famille...). . un sport : danse, aérobic, jogging, marche prolongée, autant de moyens de perdre . Le pronostic est généralement favorable, l'évolution vers la guérison se fait.

13 janv. 2014 . Pour obtenir le grade de Docteur en Médecine (Diplôme d'Etat). Examineurs de ... Les contre-indications de la chirurgie bariatrique. 45. D.

8 août 2012 . Il ne faut pas se leurrer : les hormones féminines de synthèse . Bien sûr, je préfère essayer de convaincre la maman d'acheter une contraception vraiment faite pour ne pas prendre de poids . la compulsion alimentaire comme le grignotage voire la boulimie. .

Microval peut me faire perdre du poids ?

11 févr. 2016 . Modère la boulimie nerveuse . Propriétés thermogéniques pour perdre la graisse du ventre . Contre-indication, dangers du Garcinia cambogia . Si l'un de ces symptômes se produit après la prise de Garcinia cambogia,.

Considerations Psychopathologiques Et Therapeutiques PDF And Epub? This is the best place to gain access to La Boulimie Une Indication. Pour Se Perdre.

Pour certains, cet investissement (positif ou négatif) se fait à l'occasion des . et une indication thérapeutique, car on connaît aujourd'hui l'évolution désastreuse de .. Du régime pour perdre quelques kilos, qui pose la question de la norme,.

Vite ! Découvrez La boulimie, une indication pour se perdre ainsi que les autres livres de au meilleur prix sur Cdiscount. Livraison rapide !

30 sept. 2015 . Un état : lorsque l'on est “en hypnose”, on se retrouve dans un état . Lorsqu'il s'agit de boulimie, un trouble qui affecte principalement des . qui ont pour vocation de parler à leur inconscient et leur faire perdre leurs (mauvaises) habitudes. . Oui, comme pour toute pratique, il existe des contre-indications.

Iodum est prescrit chez les individus souffrant de boulimie, avec un appétit excessif et une envie continuelle de consommer. . Indications en ORL . Pour perdre du poids, sans se priver d'aliments, en gardant juste une alimentation équilibrée,.

J'étais sous Déroxat, et pour une dépressive qui a trop d'appétit, c'était l'enfer. . Parce que je pense être homosexuelle, et perdre cette graisse pourrait me . j'ai beau faire du sport, mon corps ne se développent pas comme je le souhaiterais. .. ou groupales, qui sont de bonnes

indications pour les TCA.

grossesse et boulimie Discussions-Psy. . A partir de quand ça a commencé à se calmer? . La boulimie est une bonne indication pour une thérapie .. Et puis, si tu allaites, tu as plus de chance de perdre du poids car cela.

Ce trouble que l'on peut traduire littéralement par « hyperphagie boulimique . Pour le décrire rapidement, ce trouble présente les mêmes caractéristiques que la . puisque l'âge moyen des premières consultations se situe entre 30 et 50 ans. . En outre, le BED serait présent chez 20 à 30% des sujets cherchant à perdre.

La Boulimie Une Indication Pour Se Perdre la boulimie une la boulimie une indication pour se perdre thierry vincent ed parution dcembre 2008 editeur ers.

Article réalisé dans le cadre du Master2 "Activité physique pour la santé" Par Aurore Bolcato .. inThierry Vincent , La boulimie, une indication pour se perdre.

22 janv. 2015 . La boulimie se caractérise par des épisodes de compulsion alimentaire suivis de comportements compensatoires . gereuses pour perdre du poids telles que l'utili- sation de . nera aucune indication pertinente pour des fins.

Attention, perdre du poids ne veux pas dire devenir manequin ! Simplement se sentir .

L'hypnose est le moyen idéal de s'en débarrasser une fois pour toutes.

19 mai 2011 . L'anorexie et la boulimie sont des maladies assez graves, pour . en même temps l'indication d'un néo-conformisme et notamment . Il se trouve que comme la définition des conduites alimentaires est simple la définition des .. rue, perdre leur travail, se mettre dans des situations de surendettement.

Vous cherchez un endroit pour lire des livres électroniques complets sans téléchargement ?

Vous pouvez lire ici La boulimie, une indication pour se perdre.

Livre : Livre Boulimie, une indication pour se perdre de Vincent Thierry, sous la direction de Thierry Vincent, commander et acheter le livre Boulimie, une.

Quoi de mieux pour une personne en quête de perdre des kilos. . Et bien il se trouve que le médicament Revia est également utilisé et prescrit par certains médecins pour lutter contre la boulimie et l'anorexie, et pourrait aider à traiter les problèmes de surpoids. Nous vous donnons plus .. Contre-Indications : Insuffisance.

8 cures détox pour se sentir mieux dans son corps .. Sans contre-indication particulière si l'on présente un état de santé normal, ces .. Ce jeûne n'est pas destiné à faire perdre des kilos. .. Au bout de deux mois , mes maux de ventre ont disparu , avec, en prime , une très belle surprise : la fin de mes crises de boulimie.

Souvent dissimulée par honte ou par culpabilité, la boulimie, contrairement à l'anorexie avec qui elle entretient la plus grande parenté, ne se « voit » pas ou peu.

PDF La boulimie, une indication pour se perdre. Télécharger. Mon seul reproche, a donné naissance à la compassion, que vous marchez loin pour acheter.

Indications cliniques pour l'hyperphagie boulimique . être incapable d'arrêter de manger ou se sentir hors de contrôle par rapport à la quantité de . participants souffrant d'hyperphagie ont tendance à ne pas perdre de poids, notre approche.

Livres papier · Sciences Humaines · Psychologie, psychiatrie, psychanalyse ·

Psychopathologie; Anorexie, boulimie. La boulimie, une indication pour se perdre,.

23 sept. 2015 . Il faut différencier la boulimie avec le grignotage qui ne se manifeste pas . Le psychodrame de groupe est une indication pour les Troubles du.

8 Feb 2014 - 31 min - Uploaded by Regenere / Thierry CasasnovasTrès rarement et pour cause , cela n'a ri. . La fin des addictions, hyperphagie , boulimie .

La boulimie, une indication pour se perdre. Considérations psychopathologiques et thérapeutiques. Préface de Jean-Luc Venisse. Sous la direction de.

27 sept. 2016 . Il est extrêmement fréquent que la balance se stabilise quelques jours (ou semaines). . en vous regardant dans le miroir sont de très bonnes indications. . Les protéines sont le nutriment le plus important pour perdre du poids. .. de poids significative (36, 37) et réduire les épisodes de boulimie (38, 39).

Indications de l'Hypnose Ericksonienne selon Milton Erickson : . Forme particulière d'hypnose, très adaptée pour ce qui concerne le vécu de . (Le Magnétiseur, l'Hypno-Praticien, le Relaxologue et le Sophrologue, ne se . Beaucoup d'entre nous souhaitent perdre du poids, affiner leur silhouette, en un mot: Maigrir!

Forum alcoolisme, forum alcool, moderer consommation, Association BACLOFENE, forum boulimie , troubles du comportement alimentaire,.

21 juin 2016 . Nice, France — Quelles sont les contre-indications psychiatriques à la chirurgie . de vue psychiatrique sont la boulimie nerveuse et l'anorexie mentale. . C'est pour cela qu'il est très important de former les psychiatres et les . les gens peuvent perdre jusqu'à 50 % de leur poids et ne plus se reconnaître.

Retrouvez La boulimie, une indication pour se perdre : Considérations psychopathologiques et thérapeutiques et des millions de livres en stock sur Amazon.fr.

23 mars 2017 . Vous avez décidé de perdre du poids? L'homéopathie . Cancer du sein : un médecin radié pour l'avoir traité avec de l'homéopathie. Décédée.

Quelles sont les indications principales pour suivre la méthode LIGNAFORM? . L'I.M.C ou l'Indice de Masse Corporelle se calcule avec la formule suivante : . régime; Pre opération: quand le patient a besoin de perdre du poids avant une opération . Patients souffrant de troubles alimentaires sévères (anorexie, boulimie).

La boulimie, une indication pour se perdre : considérations . La boulimie est une affection psychique à prédominance féminine extrêmement répandue et dont.

A) Episodes récurrents d'hyperphagie (ou crises de boulimie) se définissant par l'ingurgitation . pour limiter la prise de poids, tels que vomissements provoqués, abus de ... L'indication aux biphosphonates est posée par les spécialistes. —Substitution .. Avez-vous recours aux moyens suivants pour perdre du poids ?

anorexie mentale et boulimie sera faite lors de la parution du. DSM-III en 1987. . aliments. Les autres comportements visant à perdre du poids sont les . méthodes pour se « vider » sont l'emploi abusif de laxatifs ou de diurétiques. .. nécessaire ; l'indication des hypnotiques doit elle aussi se faire au cas pas cas.□.

La boulimie, une indication pour se perdre, Thierry Vincent, Eres. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin avec -5% de.

31 juil. 2014 . Certains regardent ces effets comme une indication positive que le corps se libère . C'est pourquoi se priver de nourriture pour perdre des kilos a l'effet inverse. . C'est ce cercle qui hante les boulimiques : une alternance de.

tels que les compulsions, l'anorexie et la boulimie. . armes de cette lutte contre le corps et apprendre à écouter ses indications pour manger la quantité juste.

9 oct. 2017 . 151456577 : La boulimie, une indication pour se perdre / Thierry Vincent / Toulouse : ERES , 2010. Rôles. 080 Préfacier, etc. 192629344 : Les.

Contre indications et remarques. Livres. Perdre du poids. Weight Watchers se présente comme le leader mondial dans les services liés à la perte de poids. . Quand on s'inscrit à Weight Watchers, c'est pour perdre du poids. Weight . qui ont des troubles du comportement alimentaire (en particulier anorexie et boulimie).

L'anorexie et la boulimie sont des maladies dont les conséquences sont .. de vie pour retrouver un bon fonctionnement digestif et se délester de quelques kilos . (Neuroptimal) est une méthode non invasive et sans contre-indications qui a vu . Mais pas de panique : si nous

passons notre temps à perdre nos lunettes ou.

En clinique, la boulimie se définit comme la répétition d'épisodes .. lèvent la nuit pour se gaver impulsivement de nourriture. H. Bruch .. jouissance et de son impuissance La peur de perdre .. Les indications chez les boulimiques non.

Maigrir avec les Fleurs de Bach - Conseils pour allier régime et élixirs floraux du . vous aider lors d'un régime et comment perdre du poids avec les Fleurs de Bach. . être utilisées sans contre-indication chez l'adulte comme chez l'enfant. . les personnes boulimiques ou qui mangent trop ou en cachette pour compenser.

9 oct. 2017 . Quelles sont les contre-indications psychiatriques à la chirurgie bariatrique . vue psychiatrique sont la boulimie nerveuse et l'anorexie mentale. . C'est pour cela qu'il est très important de former les psychiatres et . A la suite de l'opération, les gens peuvent perdre jusqu'à 50 % de leur poids et ne plus se.

16 mars 2006 . Les électrolytes sont essentiels pour le maintien de la santé dentaire, des . Causées par l'introduction répétée des doigts dans la bouche pour se faire vomir. . C'est aussi une indication d'un système immunitaire déficient. ... pour guérir, il faut re-accepter son corps et même si on veut perdre du poids.

Perte de poids, vaincre la boulimie ou l'anorexie . Pensez-vous que votre corps a été conçu pour s'embourber dans des considérations de ce genre ?

"Pour l'amour de Vanessa - Anorexie, l'ennemi sans visage" Ed. Fayard. .. En savoir plus : www.cairn.info/la-boulimie-une-indication-pour-se-perdre. VALERE.

Il est connu pour ses nombreux essais et études sur cette pathologie tels que . les anorexies graves ou encore La Boulimie, une indication pour se perdre.

Non, l'anorexie est une souffrance qui se niche à n'importe quel âge, mais .. le moins possible » et « me dépenser sans cesse pour perdre le maximum de.

Did you searching for La Boulimie Une Indication Pour Se Perdre. Considerations Psychopathologiques Et Therapeutiques PDF And Epub? This is the best.

Download La Boulimie Une Indication Pour Se Perdre PDF And Epub online right now by behind colleague below. There is 3 unorthodox download source for.

Mon psy souhaite me faire prendre de la Ritaline, qui est prescrite pour les . si des personnes connaissent ou ont vécu ou se retrouvent dans ce que je dis, et si .. Donc je me retrouve dans beaucoup d'indication à la prise de ritaline et si en.

La boulimie, dont la prépondérance féminine est moins importante que pour l'anorexie, . Les jeunes filles présentant une anorexie mentale ou une boulimie se . a été mis en place, il faudra se reporter aux indications contenues dans le PAI. . qui veut simplement perdre un peu de poids restent mesurées et identifiables.

Il faut savoir que le minimum pour qu'un jeûne soit vraiment efficace est une durée de . Contre-indications. Fatigue, anorexie et boulimie, anémie, immunité affaiblie, faiblesse et . Normalement, il est conseillé de se préparer 1 ou 2 jours avant, de ne . Bien que le but premier ne soit pas de perdre du poids, ça m'intéresse.

Autour d'une pathologie devenue très actuelle, la boulimie, ce travail collectif a rassemblé des spécialistes et des équipes de soin françaises, belges et suisses,.

Préface de Jean-Luc Venisse La boulimie est une affection psychique à prédominance féminine extrêmement répandue et dont l'importance ne cesse de croître.

Je souhaiterais perdre 10 à 15kg en 3 semaines en mangeant 1 . Bonjour.merci Pour c'est indications !!! .. Pour ma part je suis allée d'un extrême à l'autre, anorexie et boulimie. . Le but n'est pas de faire de gros effort pour perdre et après se laisser aller, mais le but est de se créer une hygiène de vie ;)

6 nov. 2016 . Les pierres et cristaux de lithothérapie utilisés pour maigrir, perdre du poids et .

de pierre de lithothérapie pour vous aider à maigrir, perdre du poids et .. Les indications données sur ce site ne sauraient se substituer à un.

13 août 2017 . Les médicaments amaigrissants sont décevantes : soit elles se révèlent . un amaigrissement, mais se révèlent alors dangereuses pour la santé. . Les diurétiques ne permettent pas de perdre de graisse ou de cellulite. . Les personnes boulimiques sont fréquemment sujettes à la frénésie laxative.

ou résumé des principaux effets des médicaments homoeopathiques avec indications des observations cliniques . Répugnance pour tous les acides. — Boulimie. Estomac. — Renvois, avec . Accès de nausées, jusqu'à faire perdre connaissance. — Envie de vomir, en se redressant dans le lit, qui force à se recoucher.

Antoineonline.com : Boulimie, une indication pour se perdre (9782749209876) : : Livres.

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