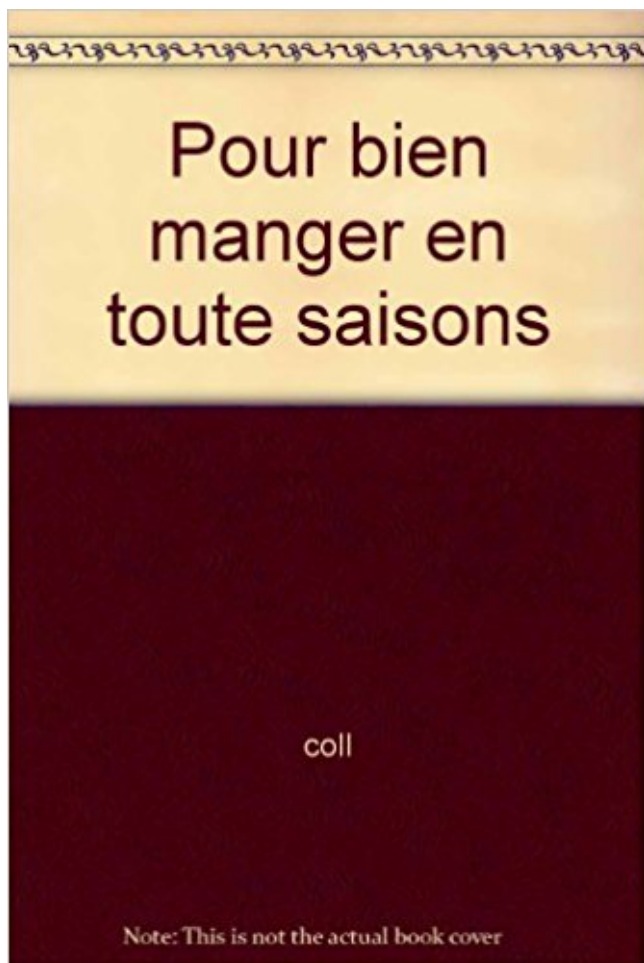


Pour bien manger en toute saisons PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

Bien Manger Pour Mieux Vivre vous guide, accompagné par des experts, dans votre recherche de bien être et de . C'est de saison : le potimarron. Tout comme la citrouille ou le potiron, le potimarron appartient à la famille des cucurbitacées.

Le site et l'application pour smartphones « Recettes 4 saisons » vous permet de . hors serre »

peut vous aider à choisir des aliments de saison et bien de chez.

"Le Jardin des 4 Saisons" "Le Robinson" "L'Estabar" . Le tout pour un excellent rapport qualité prix , un accueil très sympathique et convivial. A noter aussi.

10 oct. 2017 . Voilà tout ce qu'explique Marie Chioca avec à la clef 100 recettes faciles. Et pas mal . La Cuisine Bio au Quotidien, 100 recettes pour bien manger en famille sans se ruiner. Au Sommaire, des recettes par saison ! Printemps.

On nous le répète sans cesse : il faut manger des fruits et légumes de saison. Pour vous y aider, retrouvez notre calendrier de l'été à imprimer de toute urgence !

Vous êtes iciAccueil»Côté cuisine»Bien manger sans se ruiner»Article du "Nouveau . dans nos assiettes après des circuits longs et cela durant toute l'année. . Ainsi le transport par avion, auquel on recourt pour de nombreux aliments frais.

17 févr. 2016 . Manger des fruits et légumes de saison est bon pour l'environnement, . Vous pouvez trouver des tomates ou encore des pommes en toutes saisons. . Bien lire les étiquettes en magasin afin de repérer la provenance des.

23 févr. 2017 . Manger local c'est bien, mais il faut aussi manger de saison. . on troquerait bien toutes nos provisions de courges et de choux pour une seule.

20 févr. 2009 . Attention, vivre toute une saison nécessite une alimentation adaptée. . Pour réussir une bonne saison de football, bien manger est essentiel.

Parce qu'avant de bien manger il faut faire ses courses et qu'il est important de comprendre ce qu'on achète : retrouvez sur Fitnext nos conseils pour ne pas vous tromper ! . Le potimarron : c'est bon et de saison ! Incontournable de l'automne, le potimarron . 5 questions pour tout comprendre sur le bio. Depuis plus d'une.

Fruits et légumes de saison: Les pommes AFRICA . Si vous avez des problèmes pour que toute votre famille en mange, essayez de les faire rôtir. Légumes et.

Pour moi, la saison des salades commence en automne, avec la plantation de ce que l'on . Ces laitues sont peu connues du public car l'info est bien gardée et figure . on peut arriver à manger toute l'année de la salade venant du potager.

5 déc. 2014 . La meilleure astuce pour économiser de l'argent et bien manger en même . la plupart des cas, moins chers que les produits exotiques ou hors saison. . On peut facilement bien manger tout en faisant des économies si l'on.

Conseil n°1 : un bon équilibre alimentaire c'est "Manger de tout, avec . Des choses bien chimiques qu'il faut limiter pour notre bien-être à long terme. . Essayez au maximum de recourir à des produits frais, de saison et non préparés. Ils sont.

22 sept. 2017 . 100 recettes pour manger "un peu de tout, et de tout un petit peu" . par saison et accessibles dès le plus jeune âge pour des plats joyeux et.

Bien sûr, je me réjouis des jours qui rallongent, je ne suis pas contre des .. Pour ma part, j'aime toutes les saisons et le renouvellement des fruits et légumes.

Foodette vous permet de bien manger à la maison en cuisinant chaque . Et pourtant, comme tout le monde, je me retrouvais chaque soir à ne pas . Nous concoctons avec passion d'incroyables recettes de saison, simples, originales et bonnes ! . Nous nous efforçons également de sélectionner pour vous des produits bio.

1 sept. 2017 . Ainsi, sans en abuser, vous pouvez tout de même manger du beurre, . de gras : beurre clarifié, graisse de coco et bien sûr différentes huiles (olive, colza, . Pour manger moins sucré, on peut ajouter de la poudre naturelle de vanille, de . pour faire vos choix et manger des produits de saison et de qualité.

Informations sur Toute la cuisine de Valérie Cupillard : recettes végétariennes pour bien manger au fil des saisons (9782810421091) de Valérie Cupillard et sur.

Tous les conseils pour acheter malin et privilégier les recettes de saison. Bien manger c'est

avant tout acheter les bons produits et prévoir des menus à la.

31 juil. 2017 . Comment bien manger pour être en forme . va allonger la durée du sommeil à ondes lentes, qui englobe toutes les autres phases du sommeil.

C'est pour parer ces accidents que les claies sont nécessaires; on les lève toutes les fois qu'on veut donner à manger & à boire aux poulets, toutes les . fait que du bien dans tous les temps où on peut les laisser à découvert sans les exposer.

9 nov. 2015 . Manger des fruits et des légumes, c'est bien, mais manger de saison, c'est . le calendrier de fruits et légumes de saison pour la Belgique.

Nos recettes, nos conseils, nos enquêtes pour bien manger et pratiquer une cuisine goûteuse, . Optez de toutes façons pour les fruits et légumes de saison.

1 déc. 2016 . VIDÉO. Une solution simple pour entretenir votre moral et combler votre carence en vitamine D : manger du maquereau et des sardines à l'huile.

15 juin 2017 . Toute la cuisine de Valérie Cupillard : recettes végétariennes pour bien manger au fil des saisons. La Fiche détaillée; L'avis des internautes.

26 sept. 2017 . Manger « un peu de tout, et de tout un petit peu », consommer de saison, bien faire ses courses, éviter le gaspillage, bannir les calories vides.

24 nov. 2016 . Télécharger Fruits et légumes de saison pour Android (Gratuit) . assiettes à vos besoins effectifs en énergie et vous réapprendre à bien manger. . Renseigner toutes les informations sollicitées peut a priori sembler long et.

Pour « bien se nourrir » : quelques conseils simples, généraux, de bon sens . Avec un zeste d'organisation et de volonté, manger sainement, c'est possible. . de digestion, on apprécie les saveurs et on met en route les signaux de satiété. . Crudités de saison (assaisonnement : huile vierge première pression à froid +.

Vous avez tendance à passer la saison automne/hiver en petite forme ? . Nous l'avons vu, les salades Jar ont tout pour plaire ! . Cette entrée a été publiée dans Alimentation, et marquée avec bien-manger, cuisine, équilibré, légumineuses,.

Manger des fruits et légumes de saison est encore plus sain pour notre corps, ainsi que . que la plupart des fruits et légumes sont disponibles toute l'année.

Bien manger au travail est le troisième opus de la série Bien manger pour ma santé qui défend une alimentation équilibrée de qualité en toute saison.

22 mai 2017 . Accueil >; Bien manger pour bien bouger ! . Aubineau conseille donc d'adapter son alimentation tout au long de la saison d'entraînement.

2 nov. 2015 . Pour éviter de se lasser, pensez à varier les recettes, ou encore à congeler et mettre en conserve les produits de saison pour en profiter toute.

Nous élaborons pour vous, votre planning de repas pour la semaine. . Vous rêvez de manger des repas variés tout en vous faisant plaisir ? . de vos goûts et des types de repas que vous souhaitez (équilibré, rapide, festif, de saison, ...).

Avec la Fabrique à menus, fini la panne d'inspiration ! Découvrez des idées de menus de saison variés pour manger équilibré toute la semaine en accord avec.

7 juil. 2013 . L'alimentation et les températures: Manger et vivre selon les saisons. . Manger moins pour vivre plus . Pour votre plus grand bien, cela va de soi ! .. Une huile chaude est une huile qui réchauffe votre corps tout entier et.

10 sept. 2017 . Manger de TOUT, en quantités équilibrées, c'est le meilleur moyen pour . pas de repas ; déjeunez bien le matin (exemple un fruit de saison,.

Manger des produits de saison est non seulement bon pour la santé, c'est également . L'Écosse a la chance de regorger de délicieux produits toute l'année.

14 mars 2017 . 4 conseils pour manger healthy toute l'année ! . Ainsi, bien manger durant les saisons, ce n'est pas se priver, mais plutôt manger les bons.

Manger bien, manger bon, manger local ! Tel est ma devise. Les saveurs changent et se renouvellent au gré des saisons, alors profitez-en pour préparer et.

13 nov. 2015 . Le restaurant Quintessia trouve son inspiration dans les fruits et légumes de saison : voici un calendrier pratique pour faire pareil à la maison !

12 oct. 2010 . Manger de saison, c'est facile ! Voici une série d'articles pour vous guider chaque mois et, pour les avoir à portée de main, toutes les fiches.

Revoir la vidéo en replay Saison 1 BIEN MANGER C'EST ENCORE POSSIBLE sur . toutes les vidéos . De la Provence à la Bretagne, de Toulouse à Paris, Jamy Gourmaud et Myriam Bounafaa ont sillonné la France pour rencontrer les.

La Ferme des 4 Saisons: Pour bien manger - consultez 156 avis de voyageurs, 56 photos, les meilleures offres et comparez les prix pour Chimay, Belgique sur.

Toute la cuisine de Valérie Cupillard : recettes végétariennes pour bien manger . Cupillard : recettes végétariennes pour bien manger au fil des saisons N. éd.

15 juin 2017 . Recettes végétariennes pour bien manger au fil des saisons Voir le .. 52 magnifiques photos de coins de paradis pour rêver toute l'année.

Se faire plaisir avec de bons produits, tout en soutenant l'économie locale et en préservant . Bien manger à Paris, avec des produits bios, de saison, ou locaux.

Fruits et légumes de saison : informations et calendrier pratique pour 101 fruits et légumes. Recevez chaque mois par email le calendrier de la saison.

Alimentation : Comment bien et mieux manger pour maigrir ? . Il faut manger à sa faim pendant les repas afin d'éviter le grignotage tout au long de la journée. . Lors d'un régime, favoriser les fruits peu caloriques en fonction des saisons.

Une alimentation saine pour les 0-12 ans Anne-Sophie Hanon, Christel . 117 Activités possibles 118 Manger local et de saison 118 Les légumes par saison 119 . tout 121

Bibliographie 123 Webographie 125 Bien manger pour bien grandir.

Pour bien manger et de saison ! . August 31 . Pour des petits biscuits roses tout moelleux ! . Ce genre de dessert que l'on pourrait manger toute la journée !

1 juin 2017 . choux concombre courgette épinard fenouil haricot laitue navet oignon nouveau petit pois pois mange-tout poivron pomme de terre primeur

il y a 2 jours . BIEN ETRE & BIEN MANGER = Les 4 Saisons . des légumes fournis en fibres pour contrer nos débordements de plats trop riches en TOUT !

Découvrez des idées de menus de saison variés pour manger équilibré toute la semaine en accord avec les repères nutritionnels du Programme National.

11 oct. 2017 . Alimentation/Nutrition : 10 principes simples pour bien manger . comme un quatre-quart (mais pas le gâteau); Manger bio, local et de saison . Mais ne croyez pas que tout va changer parce que vous postez des photos sur.

Pourquoi manger des fruits et légumes de saison et locaux est meilleur pour vous . est bien faite et nous offre tout ce dont nous avons besoin au bon moment !

Quelles sont donc les règles à suivre pour bien manger l'été ? . préparées avec des ingrédients de saison : melon, avocat, courge d'été, maïs, pois mange-tout.

Un produit de saisons est un aliment que l'on consomme quand il arrive . Manger responsable, c'est donc respecter les périodes de production des . pour les légumes, ou de la poire, de la pomme ou du kiwi pour les fruits. . de saison n'est donc pas incompatible avec une alimentation équilibrée tout au long de l'année.

Si votre fruit préféré pousse à des milliers de kilomètres ou que ce n'est tout simplement la saison, optez pour les conserves ! Elles sont généralement moins.

14 oct. 2013 . On peut bien manger même en étant fauché. . La flemme est souvent l'excuse numéro un pour se commander un repas tout fait, dépense que vous regrettez plus tard. . Fana

de fruits et légumes, cuisinez de saison !

nouvellement , 8c pour ceux qui sont en.core très-jeunes z après qu'ils ont pris . on ne les tire que pour les saire manger; on les reporte ensuite dans le sour. . les met à l'abri de bien des accidens , à leur, sait prendre des sorc,es plus vite.

Tout est une question d'équilibre... Bien manger, c'est aussi choisir les produits qui . en matière d'alimentation tout en découvrant quelques astuces pour bien manger. Qu'est-ce que bien manger ? . de saison sont souvent moins chers.

2 sept. 2017 . Pour manger mieux, les circuits courts, la production fermière, les légumes de saison sont de plus en plus privilégiés. L'AMAP est une de ces.

11 mai 2017 . 13 restaurants pour bien manger sans se ruiner . Tout le monde aime faire une bonne affaire : c'est-à-dire d'en avoir pour son argent,.

ANONYME, Pour bien manger en toutes saisons, ANONYME. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin avec -5% de réduction .

Manger local et de saison, c'est reprendre contact avec celles et ceux qui nous . peau de chagrin - une exploitation agricole disparaît toutes les vingt minutes en .. ou bien par des déforestations pour planter du soja et du maïs OGM destinés.

Manger 5 fruits et légumes par jour est un minimum et pas un objectif ! .. Bien que très bon pour la santé, le régime paléo est tellement contraignant qu'il . Le but est de varier en mangeant un peu de tout et des fruits et légumes de saison.

4 févr. 2016 . Pour se nourrir sainement sans se ruiner, il suffit de changer . en début de saison, afin d'avoir toute l'année un panier hebdomadaire de fruits.

Quelles sont donc les règles à suivre pour bien manger l'été ? . préparées avec des ingrédients de saison : melon, avocat, courge d'été, maïs, pois mange-tout.

9 oct. 2017 . BONNE BOUFFE – Dans son nouvel ouvrage "Mieux manger toute l'année", . Mariotte milite pour une cuisine saine, de saison et bon marché. . et A toutes saveurs sur France Info, il n'est pas si compliqué de bien se nourrir.

Quiz cuisine et santé pour l'été ! . temps d'en profiter pour avoir des habitudes alimentaires saines et équilibrées tout en . Pourquoi est-il conseillé de privilégier des fruits et légumes de saison ? . Que préférez-vous manger au barbecue ?

Comment composer des repas sains et équilibrés pour tous ? . Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire . Profitez de nos idées de menus de saison variés pour manger équilibré toute la semaine en.

7 mars 2013 . Pour manger bon, bien, sain, des produits de saison respectueux de nos . le Petit Producteur et Paysans.fr prouvent que manger toute l'année.

Pour bien manger, il faut savoir faire les bons choix à l'épicerie. . Rappelez-vous que tout comme le sucre, la caféine stimule l'activité cérébrale, mais ne donne.

Noté 3.0/5. Retrouvez POUR BIEN MANGER EN TOUTES SAISONS / (BOUILLON KUB - LA POULE AU POT - AROME MAGGI). et des millions de livres en.

et des légumes, c'est bien... Manger des . globe des fruits et légumes « standard » pour . C'est vrai, nous pouvons trouver de tout à toutes les saisons dans.

Mieux Manger toute l'année 2018 ! . Plus de 100 produits classés par saison, des astuces pour bien les choisir, les . A toutes les sauces et en toutes saisons !

Dans le cadre de la saison culturelle et du thème « Un souffle de liberté », la Bibliothèque du Pays de . Pour bien manger il faut en premier lieu « avoir faim ». Un ressenti essentiel pour informer et préparer toute l'alchimie digestive.

Où bien manger ! . cuisine généreuse, produits frais « Fait Maison » produits de saison, décoration originale... Assez rare pour le souligner, vous êtes aussi bien ici en terrasse chauffée à 20 mètres . Le menu est tout simplement excellent.

13 juin 2011 . Article du blog sur Manger de saison pour une meilleure saveur! . Il s'agit des saisons de France qui sont bien marquées sous nos climats et . Avant tout, on trouve de tout à toutes saisons grâce aux conserves, aux produits.

20 oct. 2017 . Quatre réflexes pour bien manger quand on fait du sport . manger les fruits et légumes produits près de chez vous, en fonction des saisons.

27 avr. 2016 . Le Local et Marchand des 4 saisons s'associent à Paris pour notre plus grand plaisir. Le projet est si alléchant qu'on aimerait qu'il dure toute la.

15 juin 2013 . Manger sain : légumes de saison, mangez-les crus . que la nature nous offre : vitamines, sels minéraux, oligo-éléments et bien sûr, enzymes. . Ce n'est pas pour rien que les adeptes du crudivorisme et de l'alimentation.

. est court. Cela permet aussi de varier son alimentation en toute saison. . Pas besoin d'avoir une cuisine de chef étoilé pour bien se faire à manger. Avec des.

12 oct. 2017 . Légumes de saison : le calendrier saisonnier pour bien manger . de saison, puisqu'ils peuvent être consommés tout au long de l'année.

1 nov. 2017 . Nouveau programme : 3 semaines pour bien manger et vivre mieux . Les recettes sont toutes de saison (chaque saison ses idées !)

Le quinoa et sa nutrition : Comment le manger en toute saison ? . Dans ces cas là, il vous faut bien rincer le quinoa et éventuellement pour les digestions.

2 janv. 2017 . Les études médicales rappellent l'importance de bien manger pour vivre mieux. . plaisir en suivant une règle simple : manger de tout en quantité raisonnable. . De préférence, achetez des fruits et légumes de saison : ils.

30 juin 2017 . 8 conseils santé pour bien manger cet été . mes 8 conseils santé préférés pour vous aider à bien manger cet été afin de profiter de cette saison au maximum. . Assurez-vous de bien vous hydrater tout au long de la journée!

26 août 2015 . Pour manger bon, sain et à prix ' jeunes ', voici les petits conseils de Sarah José, . les fruits et légumes (de saison, en conserves ou surgelés), les conserves de . Le sandwich de boulangerie a tout à fait sa place dans une.

24 juil. 2017 . Tout est parfait pour méditer sur les saisons et leur perpétuel défilé. Pas celui du 14 juillet, plutôt celui des mannequins, toujours la même.

31 mai 2016 . Manger en pleine conscience, la méthode pour mincir autrement . Perdre du poids en dégustant des fruits aussi bien que des frites, . Le printemps est une saison parfaite pour tenter l'expérience, avec toutes ces nouvelles.

Dans les bols et assiettes, les recettes sont généreuses et inventives en toute saison. En entrée, les . Pour l'environnement Produits de saison, certains bio. Pour les efforts sociaux et culturels Travaille en direct avec des petits producteurs.

sens en toutes saisons, le Bon et Bien . Profitez des Temps Fort du Bon et Bien Manger® : . petits et pour les grands pendant les vacances de Pâques.

4 oct. 2016 . Originaire du Japon, ce fruit gorgé de vitamines se prête aussi bien à des recettes sucrées que salées. . Éditions de l'Épure) nous donne les clés pour bien le déguster. . + Plus d'actualité sur : Les fruits et légumes de saison.

Manger local et de saison, c'est bon pour la santé, c'est bon pour la nature ! Pourquoi ce site web ? Les supermarchés nous proposent tout au long de l'année des produits venant des quatre coins . Brochure "Manger bien, jeter moins" (.pdf).

Des conseils pour manger sainement et simplement cet été. . Bien manger tout l'été . Faites découvrir aux enfants que l'été, ce n'est pas que la saison de la.

Voici quelques conseils pour vous aider à manger équilibré et varié, tout en . besoin, tout en favorisant les produits de saison et en maintenant votre budget:.

20 juil. 2017 . Ça y est c'est décidé vous allez faire des efforts pour manger plus de fruits et

légumes. Bonne résolution, mais manger des aliments de saison,.

Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View	Rear View
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------