

ō

dōTERRA® MetaPWR™
Défi des 30 jours
Cahier de suivis



dōTERRA®

Bienvenue à votre défi dōTERRA® MetaPWR™ de 30 jours !

Que vous participiez à ce défi seul ou avec votre équipe dōTERRA, nous vous félicitons. L'atteinte du bien-être commence par l'acquisition d'habitudes saines qui durent toute la vie, et votre voyage vers l'acquisition de ces habitudes saines commence dès maintenant !

Vous n'avez besoin que de deux choses pour réussir ce défi de 30 jours : le système MetaPWR™ et le pack dōTERRA Lifelong Vitality® (LLV).

Si vous êtes tout nouveau, contactez la personne qui a partagé dōTERRA avec vous pour qu'elle vous aide à commander votre premier stock de produits.

Si vous êtes membre de dōTERRA, vous pouvez vous préparer à un succès à long terme (et à des récompenses fantastiques) en ajoutant le système MetaPWR à votre commande de fidélité mensuelle.

En savoir plus sur le système dōTERRA® MetaPWR™



Réduire les envies de sucre

Mélange MetaPWR

Disponible sous forme de mélange d'huiles essentielles, de perles et de gomme à mâcher.

- > Formulé par les experts dōTERRA pour un usage diététique.
- > Aide à freiner les envies de sucre.
- > Peut aider à faire des choix alimentaires conscients.
- > Favorise les changements de mode de vie.



Niveaux de glucose sains

MetaPWR Assist

> Favorise un métabolisme sain du glucose après les repas*.

- > Favorise une glycémie saine.*
- > Source d'antioxydants pour l'intégrité cellulaire et la longévité.*



Mieux paraître, mieux se sentir.

Supplément MetaPWR Advantage

- > Favorise une bonne santé, quel que soit l'âge.
- > Favorise une fonction métabolique saine*.
- > Soutient les os, le cartilage et les tissus conjonctifs*.
- > Améliore l'élasticité et la fermeté de la peau.*

Pourquoi choisir MetaPWR Advantage?

- > Il contient neuf types différents de collagène qui soutiennent le bien-être de l'ensemble du corps, des os et des cartilages à l'élasticité de la peau.
- > Les tripeptides de collagène qu'il contient sont 12 fois plus biodisponibles que la plupart des compléments de collagène conventionnels disponibles sur le marché.

En savoir plus sur dōTERRA LIFELONG VITALITY® PACK

Avantages principaux

AlphaCRS+®

- > Fonction hépatique et digestion saines*
- > Intégrité cellulaire et longévité*

MicroPLEX VMz™

- > Bien-être général et santé*
- > Fonction immunitaire*
- > Production d'énergie*
- > Cheveux, peau et ongles sains*

xEO Mega®

- > Fonction cérébrale saine*
- > Santé osseuse*
- > Santé cardiovasculaire*

Mode d'emploi

Prendre quatre gélules de chaque xEO Mega, Microplex VMz, et Alpha CRT+ par jour avec de la nourriture



Des ingrédients **puissants** d'origine naturelle. Niveaux de nutriments **optimisés**. Valeur **imbattable**.

*NPN 80121205 (MetaPWR™ Assist) ; NPN 80125274 (MetaPWR™ Advantage) ; NPN 80075879 (Microplex VMz™) ; NPN 80082975 (Alpha CRS+) ; NPN 80074456 (xEO Mega®). Voir les étiquettes individuelles des produits pour une liste complète des déclarations et des mises en garde.

Défi des 30 jours

Plan hebdomadaire



Semaine 1

La santé commence par l'ingestion d'aliments nutritifs.

Semaine 2

Maintenant que votre corps est bien alimenté, il est temps de passer à l'action ! Mettez à profit vos nouvelles habitudes alimentaires en intégrant l'activité physique à votre routine.

Semaine 3

Pour que votre corps reste actif, il faut des périodes de repos adéquates. Cette semaine, concentrez-vous sur des habitudes qui vous aideront à dormir plus et mieux chaque nuit.

Semaine 4

La santé mentale et la relaxation sont les clés d'une vie heureuse et équilibrée. Complétez votre routine en prenant le temps de ralentir, de vous recentrer et de prendre soin de vous.

Pourquoi s'arrêter maintenant ?

Engagez-vous pour 30 jours supplémentaires et cherchez de nouvelles façons d'accumuler des habitudes et de vivre une vie plus puissante.

Relevez votre propre défi de 30 jours MetaPWR™

Avant de commencer :

- Assurez-vous d'avoir commandé votre Système MetaPWR. Placez vos produits bien en vue pour vous souvenir de les utiliser.
- Imprimez quatre exemplaires du formulaire de suivi hebdomadaire. Prenez vos mesures et suivez votre progression sur la grille.
- Prenez des photos de vous-même avant le défi. (Cette étape peut sembler difficile, mais sachez que tous les représentants du bien-être qui ont relevé le défi étaient contents d'avoir pris ces photos, et ce, dès la deuxième semaine. Vous n'avez pas à les publier, seulement à les conserver pour vous-même!)
 - o Photo de face
 - o Photo de dos
 - o Photo de côté
- Communiquez avec votre groupe de responsabilisation et décidez de la meilleure façon d'effectuer les suivis quotidiens : Facebook Messenger, Voxer, Marco Polo, WhatsApp, etc. La responsabilisation est la clé du succès. Si vous préférez rendre des comptes à vous-même plutôt qu'à votre groupe, servez-vous des messages quotidiens comme des invites pour remplir un journal.
- Une bonne santé dépend de nombreux facteurs liés au mode de vie. À l'aide de la feuille de travail ci-jointe, fixez-vous des objectifs correspondant à chacun des niveaux de la pyramide du bien-être.

Chaque jour :

- Use your products as instructed and track your usage.
- Follow the daily text prompts.
- Check in with your accountability group. You should answer the following questions:
 - o Avez-vous utilisé les produits?
 - o Avez-vous effectué une activité physique quelconque?
 - o Avez-vous respecté votre plan de repas?
 - o Avez-vous relevé le défi quotidien par texto de votre leader d'équipe?

Chaque semaine :

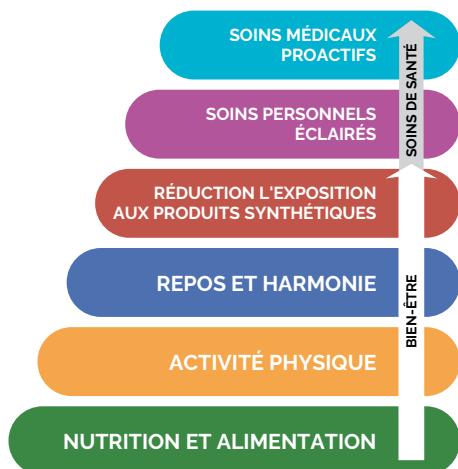
- Remplissez le formulaire d'enregistrement de la semaine
- Composez un menu pour les repas de la prochaine semaine.

Au jour 30 :

- Comparez vos première et quatrième grilles de suivis hebdomadaires.
- Il est temps de prendre une autre photo – prenez un égoportrait qui vous fera sentir bien dans votre peau. Tout simplement vous, au naturel. Remarquez-vous quelque chose de différent sur votre visage?
- Engagez-vous à relever un autre défi de 30 jours! Ce défi vous offre l'occasion de vous sentir mieux dans votre peau et d'inspirer les autres. En vous engageant à viser une santé optimale, vous attirerez les autres qui recherchent la même chose que vous.



Fixer des objectifs personnels de santé



Établissez au moins un objectif précis pour chacun des six piliers. Les objectifs doivent :

- Répondre aux questions sur qui, quoi, où, quand et pourquoi.
- Se décliner en jalons de court terme pour vos objectifs à long terme.
- Être quantifiables et réalistes.

Par exemple :

- Évitez les objectifs trop imprécis qui ne répondent pas à toutes les questions comme « être en forme ». Un objectif plus précis serait « d'être suffisamment en forme pour courir un marathon ».
- Fixez des jalons à court terme pour vous aider à atteindre un objectif à long terme, comme « me préparer à courir un 5 km dans six semaines au parc de mon quartier avec ma fille ».
- Créez une routine quotidienne pour vous aider à atteindre les jalons à court terme et vous préparer pour les objectifs à long terme.
- Assurez-vous que les objectifs sont quantifiables. L'objectif de « marcher plus » est beaucoup plus difficile à poursuivre et à mesurer que « de faire 16 fois le tour de la piste chaque jour ».

Demandez-vous si vous avez tout ce dont vous avez besoin pour atteindre tous vos objectifs.



Objectif de soins médicaux proactifs

Objectif de soins personnels éclairés

Objectif de réduction l'exposition aux produits synthétiques

Objectif de repos et harmonie

Objectif d'activité physique

Objectif de nutrition et alimentation

Suivi hebdomadaire

Une fois par semaine, prenez quelques instants pour vous concentrer. Prenez trois respirations profondes et purificatrices et soyez à l'écoute de ce que vous ressentez aujourd'hui. Soyez honnête avec vous-même. Ces vérifications de cinq minutes vous seront très utiles!

1. Évaluez votre niveau d'énergie moyen au cours des sept derniers jours.

1 = Faiblesse extrême 10 = Énergie débordante

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Évaluez votre clarté d'esprit au cours des sept derniers jours.

1 = Brouillard cérébral ou trouble mental

10 = Clarté mentale et ardeur au travail

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Évaluez votre humeur globale au cours des sept derniers jours.

1 = Mauvaise humeur 10 = Excellente humeur

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Évaluez votre sommeil réparateur au cours des sept derniers jours.

1 = Sommeil extrêmement agité 10 = Sentiment de repos au réveil

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Évaluez votre appétit au cours des sept derniers jours.

1 = Envie de manger tout au long de la journée

10 = Aucune envie de manger en dehors des heures de repas

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Évaluez les fringales de sucre indésirables survenues au cours des sept derniers jours.

1 = Lutte constante contre les fringales de sucre

10 = Aucune fringale de sucre ressentie

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Évaluez votre niveau de stress moyen au cours des sept derniers jours.

1 = Niveaux élevés de stress 10 = Aucun stress ressenti

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Au cours de la dernière semaine, combien de jours avez-vous pris part à des activités de conditionnement physique ou à au moins 30 minutes d'entraînement intense ou de musculation?

A. 1 B. 2 C. 3 D. 4

E. 5 F. 6 G. 7

9. Décrivez aussi en détail que possible les changements que vous avez observés dans l'apparence de votre peau au cours de la dernière semaine :

10. Si vous avez pris des mesures ou noté quelque chose d'autre, veuillez l'indiquer :

11. Si vous avez vécu d'autres changements pendant ce défi et que vous aimeriez en faire part, veuillez les décrire :

Suivi hebdomadaire

Une fois par semaine, prenez quelques instants pour vous concentrer. Prenez trois respirations profondes et purificatrices et soyez à l'écoute de ce que vous ressentez aujourd'hui. Soyez honnête avec vous-même. Ces vérifications de cinq minutes vous seront très utiles!

1. Évaluez votre niveau d'énergie moyen au cours des sept derniers jours.

1 = Faiblesse extrême 10 = Énergie débordante

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Évaluez votre clarté d'esprit au cours des sept derniers jours.

1 = Brouillard cérébral ou trouble mental

10 = Clarté mentale et ardeur au travail

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Évaluez votre humeur globale au cours des sept derniers jours.

1 = Mauvaise humeur 10 = Excellente humeur

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Évaluez votre sommeil réparateur au cours des sept derniers jours.

1 = Sommeil extrêmement agité 10 = Sentiment de repos au réveil

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Évaluez votre appétit au cours des sept derniers jours.

1 = Envie de manger tout au long de la journée

10 = Aucune envie de manger en dehors des heures de repas

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Évaluez les fringales de sucre indésirables survenues au cours des sept derniers jours.

1 = Lutte constante contre les fringales de sucre

10 = Aucune fringale de sucre ressentie

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Évaluez votre niveau de stress moyen au cours des sept derniers jours.

1 = Niveaux élevés de stress 10 = Aucun stress ressenti

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Au cours de la dernière semaine, combien de jours avez-vous pris part à des activités de conditionnement physique ou à au moins 30 minutes d'entraînement intense ou de musculation?

- A. 1 B. 2 C. 3 D. 4
E. 5 F. 6 G. 7

9. Décrivez aussi en détail que possible les changements que vous avez observés dans l'apparence de votre peau au cours de la dernière semaine :

10. Si vous avez pris des mesures ou noté quelque chose d'autre, veuillez l'indiquer :

11. Si vous avez vécu d'autres changements pendant ce défi et que vous aimeriez en faire part, veuillez les décrire :

Suivi hebdomadaire

Une fois par semaine, prenez quelques instants pour vous concentrer. Prenez trois respirations profondes et purificatrices et soyez à l'écoute de ce que vous ressentez aujourd'hui. Soyez honnête avec vous-même. Ces vérifications de cinq minutes vous seront très utiles!

1. Évaluez votre niveau d'énergie moyen au cours des sept derniers jours.

1 = Faiblesse extrême 10 = Énergie débordante

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Évaluez votre clarté d'esprit au cours des sept derniers jours.

1 = Brouillard cérébral ou trouble mental
10 = Clarté mentale et ardeur au travail

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Évaluez votre humeur globale au cours des sept derniers jours.

1 = Mauvaise humeur 10 = Excellente humeur

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Évaluez votre sommeil réparateur au cours des sept derniers jours.

1 = Sommeil extrêmement agité 10 = Sentiment de repos au réveil

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Évaluez votre appétit au cours des sept derniers jours.

1 = Envie de manger tout au long de la journée
10 = Aucune envie de manger en dehors des heures de repas

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Évaluez les fringales de sucre indésirables survenues au cours des sept derniers jours.

1 = Lutte constante contre les fringales de sucre
10 = Aucune fringale de sucre ressentie

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Évaluez votre niveau de stress moyen au cours des sept derniers jours.

1 = Niveaux élevés de stress 10 = Aucun stress ressenti

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Au cours de la dernière semaine, combien de jours avez-vous pris part à des activités de conditionnement physique ou à au moins 30 minutes d'entraînement intense ou de musculation?

- A. 1 B. 2 C. 3 D. 4
E. 5 F. 6 G. 7

9. Décrivez aussi en détail que possible les changements que vous avez observés dans l'apparence de votre peau au cours de la dernière semaine :

10. Si vous avez pris des mesures ou noté quelque chose d'autre, veuillez l'indiquer :

11. Si vous avez vécu d'autres changements pendant ce défi et que vous aimeriez en faire part, veuillez les décrire :

Suivi hebdomadaire

Une fois par semaine, prenez quelques instants pour vous concentrer. Prenez trois respirations profondes et purificatrices et soyez à l'écoute de ce que vous ressentez aujourd'hui. Soyez honnête avec vous-même. Ces vérifications de cinq minutes vous seront très utiles!

1. Évaluez votre niveau d'énergie moyen au cours des sept derniers jours.

1 = Faiblesse extrême 10 = Énergie débordante

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Évaluez votre clarté d'esprit au cours des sept derniers jours.

1 = Brouillard cérébral ou trouble mental

10 = Clarté mentale et ardeur au travail

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Évaluez votre humeur globale au cours des sept derniers jours.

1 = Mauvaise humeur 10 = Excellente humeur

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Évaluez votre sommeil réparateur au cours des sept derniers jours.

1 = Sommeil extrêmement agité 10 = Sentiment de repos au réveil

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Évaluez votre appétit au cours des sept derniers jours.

1 = Envie de manger tout au long de la journée

10 = Aucune envie de manger en dehors des heures de repas

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Évaluez les fringales de sucre indésirables survenues au cours des sept derniers jours.

1 = Lutte constante contre les fringales de sucre

10 = Aucune fringale de sucre ressentie

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Évaluez votre niveau de stress moyen au cours des sept derniers jours.

1 = Niveaux élevés de stress 10 = Aucun stress ressenti

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Au cours de la dernière semaine, combien de jours avez-vous pris part à des activités de conditionnement physique ou à au moins 30 minutes d'entraînement intense ou de musculation?

A. 1 B. 2 C. 3 D. 4

E. 5 F. 6 G. 7

9. Décrivez aussi en détail que possible les changements que vous avez observés dans l'apparence de votre peau au cours de la dernière semaine :

10. Si vous avez pris des mesures ou noté quelque chose d'autre, veuillez l'indiquer :

11. Si vous avez vécu d'autres changements pendant ce défi et que vous aimeriez en faire part, veuillez les décrire :



Exemple d'horaire quotidien

C'est l'occasion idéale pour miser sur la superposition des habitudes! Comment pourriez-vous simplifier votre journée en combinant plusieurs habitudes de santé en une seule? Vous verrez à quel point il peut être facile d'intégrer le système MetaPWR™ à votre quotidien grâce à l'horaire suggéré plus bas. Si vous souhaitez commencer à adopter des habitudes saines ou en intégrer de nouvelles, il suffit de les inscrire dans les espaces supplémentaires sur votre feuille.

Par exemple :

- Ajouter deux gouttes d'huile essentielle de citron à ma bouteille d'eau et l'emporter pendant ma marche matinale de 20 minutes.
- Prendre une capsule Adaptiv® en même temps que les produits du dōTERRA Lifelong Vitality Convenience® Pack le matin.
- Ajouter deux gouttes du mélange MetaPWR avec le supplément MetaPWR Advantage à votre smoothie du matin et mélangez.

Matin :

- Deux gouttes du mélange MetaPWR et un sachet de supplément MetaPWR Advantage dans 150 à 235 ml d'eau.

Jour :

- Une capsule du supplément MetaPWR Assist au dîner (s'il s'agit du plus important repas de la journée).
- Le mélange MetaPWR dans un verre d'eau pour se réhydrater.
- Le mélange MetaPWR, la gomme ou les perles en cas de fringale de sucre.

Soir :

- Une capsule du supplément MetaPWR Assist au souper (s'il s'agit du plus important repas de la journée).
- Le mélange MetaPWR dans un verre d'eau après le souper.
- Le mélange MetaPWR, la gomme ou les perles en cas de fringale de sucre.



Horaire quotidien personnalisé

Matin :

- Deux gouttes du mélange métabolique MetaPWR™ et un sachet de supplément MetaPWR Advantage dans 150 à 235 ml d'eau.

- _____
- _____
- _____

Jour :

- Une capsule du supplément MetaPWR Assist au dîner (s'il s'agit du plus important repas de la journée).
- Le mélange MetaPWR dans un verre d'eau après le dîner.
- Le mélange MetaPWR, la gomme ou les perles en cas de fringale de sucre.

- _____
- _____
- _____

Soir :

- Une capsule du supplément MetaPWR Assist au souper (s'il s'agit du plus important repas de la journée).
- Le mélange MetaPWR dans un verre d'eau après le souper.
- Le mélange MetaPWR, la gomme ou les perles en cas de fringale de sucre.

- _____
- _____
- _____

Suivi de 30 jours

Suivez vos progrès avec le système MetaPWR™ tous les jours pour vous assurer que vous créez une routine qui favorisera un mode de vie sain et dynamique !

N'oubliez pas d'inclure d'autres habitudes saines, comme dormir six à huit heures, boire beaucoup d'eau, manger des aliments complets, faire de l'exercice quotidiennement et tout autre élément que vous souhaitez intégrer à votre mode de vie.

Routine	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
Mélange MetaPWR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MetaPWR Assist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Supplément MetaPWR Avantage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Perles MetaPWR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MetaPWR Gomme à mâcher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30 minutes de mouvement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

