



HERBALIFE  
NUTRITION

Formula 1

# Nutritional shake mix

## Måltidserstatning for vektktroll

Inneholder sukker og støtstoff  
(steviolglykosider fra Stevia)

Høyt proteininnhold

vanilla cream flavor  
naturlig aroma



## NETTOVEKT: 26 g e

Partnummer og best tall: Se siden av posen  
kosthold og regelmessig fysisk aktivitet.  
bør omfatte et kontrollert kaloriinntak, et balansert  
besymer på et vekttapsprogram. Et sunt vekttapsprogram  
Herbalife anbefaler at alle bør redusere seg med 1/2 av de  
Vær røpe med å følge den angitte bruksanvisningen.  
Kosthold sammen med andre metoder og regelmessig  
fysisk aktivitet. Det er viktig med tilstrekkelig væskinntak  
Dette produktet er ment å inngå i et energibevarende  
utvalgning fra deres selvstendige distributører  
Produktet er spesielt sammensatt for Herbalife og er kun  
30 dagers returrett med pengene tilbake. Dette  
Oppbevares på et tørt og kjølig sted.  
mellemhånder i tillegg  
Nå dine daglige kaloriinntak ved å spise næringssk  
næringssk medler  
om dagen med en god Formula 1-shake, og spis to  
til å opprettholde vekten etter vekttap. Erstatt et måltid  
energiinndusert kosthold med et måltidsalternativ bidrar  
et  
A erstatte ett av de daglige hovedmåltidene i en  
\* For balansert ernæring og vektlikehold av vekten:  
næringssk medler  
om dagen med en god Formula 1-shake, og spis ett  
hovedmåltidsalternativ bidrar til vekttap. Erstatt to måltider  
med et energibevarende kosthold med  
\* For vektkontroll: A erstatte to av de daglige  
med en aktiv livsstil.  
som en del av et balansert og varert kosthold sammen  
og naturling laktosefri shake. Nytt dette produktet  
eller 250 ml beriket soyaprotein for en veganevning  
pulver (26 g) med 250 ml kaldt leitemilk (1,5 % fett)  
dag som et næringsskrikt måltid. Bland en pose  
BRUKSANVISNING: Nytt en Formula 1-shake hver  
kunstige smaksstilsenninger.  
oppinnelse, er glutenfri og inneholder ingen  
Formula 1 består av ingredienser av vegetansk  
trettighet og utmattelse.  
og vitamin C som bidrar til å redusere  
bidrar til immunsystemets normale funksjon.  
Formula 1-shake inneholder vitamin D som  
aktiv hverdag for å kontrollere vekten din\*,  
en næringsskrikt og praktisk. Bruk Formula 1 som  
kvalitet, fiber, vitaminer og mineraler -  
Formula 1 inneholder soyaprotein av høy

## Næringsverdi

| Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  | Pr. 26 g perisjon med |  |
|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|
|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|