

Gravidkraft : hälsa genom rörelse och träning PDF ladda ner



LADDA NER

LÄSA

Beskrivning

Författare: Emma Regberg Lundborg.

Till den gravida kvinnan, mamman, den nyfikne, den kunskapstörstande. Till dig som vill förstå mer om hur graviditeten påverkar kroppen. Gravidkraft handlar om kroppens tillgångar. Om att underhålla kroppen med rörelse, styrka, energi och välmående under graviditet. Emma Regberg Lundborg är fysioterapeut och specialiserad inom kvinnors hälsa. I Gravidkraft väver hon samman fakta om kroppsliga förändringar med praktiska tips och råd till den gravida kvinnan. Boken tar upp fakta från aktuell forskning och utgör en övergripande guide av hur kroppen påverkas samt hur träning och rörelse kan bidra till god hälsa under graviditet.

Annan Information

24 nov 2017 . Är du gravid själv, partner till nån som väntar barn, blivande mormor/morfar lr kanske väntar din bästa kompis en liten knodd? Eller är du bara helt enkelt väldigt intresserad av det här nya boksläppet av "Gravidkraft -hälsa genom rörelse och träning"? Då tror vi att den kommande bokreleasen är rätt ställe för.

Bäckenbottenträning kräver samma muskelfysiologiska principer som all annan träning. Vi behöver träna regelbundet och arbeta för en viss utmattning i musklerna efter träning. Grundrekommendationen är 3x10 knip dagligen men jag tror att vi också behöver lägga till mer än så i progression: arbete med djupa magen och.

Är du gravid själv, partner till nån som väntar barn, blivande mormor/morfar lr kanske väntar din bästa kompis en liten knodd? Eller är du bara helt enkelt väldigt intresserad av det här nya boksläppet av "Gravidkraft -hälsa genom rörelse och träning"? Då tror vi att den kommande bokreleasen är rätt ställe för dig att vara på!

Utförlig information. Utförlig titel: Gravidkraft, hälsa genom rörelse och träning, Emma Regberg Lundborg ; foto: Malin Wijk; Upplaga: 1. uppl. Omfång: 157 s. ill. Språk: Svenska. ISBN: 9789187553257 9187553252. Klassifikation: 618.244 Vgaba Gynekologi och obstetrik Rag Motion, konditionsträning. Ämnesord: Graviditet.

Är du gravid själv, partner till nån som väntar barn, blivande mormor/morfar lr kanske väntar din bästa kompis en liten knodd? Eller är du bara helt enkelt väldigt intresserad av det här nya boksläppet av "Gravidkraft -hälsa genom rörelse och träning"? Då tror vi att den kommande bokreleasen är rätt ställe för dig att vara på!

15 jun 2017 . I fredags fick jag den stora äran att medverka på en fotografering för en träningsbok för gravida. Författare är fysioterapeut Emma Regberg Lundborg som specialiserat sig inom kvinnohälsa och då framförallt under graviditet och efter förlossning. Boken ska heta Gravidkraft och kommer ut i augusti. Jag vet.

Är du gravid själv, partner till nån som väntar barn, blivande mormor/morfar lr kanske väntar din bästa kompis en liten knodd? Eller är du bara helt enkelt väldigt intresserad av det här nya boksläppet av "Gravidkraft -hälsa genom rörelse och träning"? Då tror vi att den kommande bokreleasen är rätt ställe för dig att vara på!

Är du gravid själv, partner till nån som väntar barn, blivande mormor/morfar lr kanske väntar din bästa kompis en liten knodd? Eller är du bara helt enkelt väldigt intresserad av det här nya boksläppet av "Gravidkraft -hälsa genom rörelse och träning"? Då tror vi att den kommande bokreleasen är rätt ställe för dig att vara på!

Emma Regberg Lundborg, fysioterapeut och författare till boken Gravidkraft – hälsa genom rörelse och träning, hjälper dig att komma igång. Annons. Att använda andning som en smärtlindringsmetod är utbrett inom en rad olika sjukdoms- och skadetillstånd. Djupandning aktiverar det parasympatiska nervsystemet och.

Jag, Emma. Glimtar ur livet som det är här och nu. Fysioterapeut med hjärtefrågor inom kvinnors hälsa. ♀Min bok Gravidkraft finns där böcker finns! Website:

www.adlibris.com/se/bok/gravidkraft-halsa-genom-rorelse-och-traning-9789187553257. Pending Request Requested Unfollow Following Follow. Add to circle.

28 jan 2017 . Säljer en träningsmaskin för magmusklerna, AB track.fint skick, nästintill oanvänd! Nypris 1999 kr Säljs för 250 kr Finns i s.bomhus, Gävle.

Emma Regberg Lundborg. (@fysio_emma). 2017-08-26 00:54:23. I höst kommer min första bok ut: Gravidkraft - hälsa genom rörelse och träning. Min treåriga utbildning till specialistfysioterapeut inom kvinnors hälsa är genomförd. Det finns all anledning att fira och jag vill göra det med er! Med kollegor, patienter, vänner.

Gravidkraft (2017). Omslagsbild för Gravidkraft. hälsa genom rörelse och träning. Av: Regberg Lundborg, Emma. Språk: Svenska. Klicka för att sätta betyg på Gravidkraft. Bok (1 st) Bok (1 st), Gravidkraft. Markera:.

31 aug 2016 . Ett utdrag från nya boken Gravidkraft hälsa genom rörelse och träning av Emma Regberg Lundborg. tervalampi NYHETER OM KOLBÄCKSDALEN ”Oljeön – Ett industriminne i Engelsberg” av Kersti Kollberg och Björn Ullhagen. . Här kan du ladda ner gamla nummer av Sällskapet Släktforskarnes organ .

Jag, Emma. Glimtar ur livet som det är här och nu. Fysioterapeut med hjärtefrågor inom kvinnors

hälsa. ♀ Min bok Gravidkraft finns där böcker finns! @fysio_emma (Emma Regberg Lundborg). ISBN : 9789187905803. Subjects : Graviditet ; Hälsa. 文献传递. 4. Gravidkraft : hälsa genom rörelse och träning. Book. 作者: Regberg Lundborg, Emma. ISBN : 9789187553257. Subjects : Graviditet ; Hälsa ; Fysisk träning ; Mödragymnastik. 文献传递. 5. Hormonbibeln 2.0 : för kvinnor genom hela livet. Book. 作者: Johansson.

Information för vårdgivare. Rörelse och hälsa vänder sig till patienter som behöver rehabilitering på grund av sjukdom, skada eller livsstilsrelaterade besvär. Målet är att patienterna ska kunna fungera i vardagen och få kunskap och verktyg som gör det möjligt att ta ansvar för den egna hälsan. Här arbetar sammanlagt cirka.

I höst kommer min första bok ut: Gravidkraft - hälsa genom rörelse och träning. Min treåriga utbildning till specialistfysioterapeut inom kvinnors hälsa är genomförd. Det finns all anledning att fira och jag vill göra det med er! Med kollegor, patienter, vänner. Med er som varit en del av boken, med er som vill veta mer. Jag vill.

Är du gravid själv, partner till nån som väntar barn, blivande mormor/morfar lr kanske väntar din bästa kompis en liten knodd? Eller är du bara helt enkelt väldigt intresserad av det här nya boksläppet av "Gravidkraft -hälsa genom rörelse och träning"? Då tror vi att den kommande bokreleasen är rätt ställe för dig att vara på!

Gravidkraft : hälsa genom rörelse och träning · Emma Regberg Lundborg Häftad. Balkong Förlag, Sverige, 2017. Jämför priser · Lagg boken i din Jämförelsekorg. 11.

Kort om andning på @vimedbarn.se #gravid #graviditet #gravidkraft #andningsträning #förlossning . Gravidkraft - hälsa genom rörelse och träning finns nu att köpa på

Akademibokhandeln @akademibokhandeln @ . Lyckad bokrelease igår för den fina och otroligt viktiga boken Gravidkraft - hälsa genom rörelse och.

Gravidkraft : Hälsa Genom Rörelse Och Träning PDF.

Gravidkraft : hälsa genom rörelse och träning / Emma Regberg Lundborg ; foto: Malin Wijk.

Omslagsbild. Av: Regberg Lundborg, Emma. Utgivningsår: 2017. Språk: Svenska. Medietyp: Bok. Upplaga: 1. uppl. Löpnummer Balkong. ISBN: 978-91-87553-25-7 91-87553-25-2. Omfång: 157 s. : ill. Logga in för att reservera titeln.

bokrelease tagged photos and videos. Browse all Instagram media of bokrelease on Instapoor.

I mina 2 tidigare graviditeter har jag kunnat träna på ordentligt från dag 1 i graviditeten. Men för några dagar sen började kroppen säga ifrån genom att jag får lite onda sammandragningar och värk i magen. Så då är det bara ... Lyckad bokrelease igår för den fina och otroligt viktiga boken "Gravidkraft - hälsa genom rörelse.

Gravidkraft : hälsa genom rörelse och träning PDF ladda ner. Beskrivning. Författare: Emma Regberg Lundborg. Till den gravida kvinnan, mamman, den nyfikne, den kunskapsörstande. Till dig som vill förstå mer om hur graviditeten påverkar kroppen. Gravidkraft handlar om kroppens tillgångar. Om att underhålla kroppen.

Gravidkraft : hälsa genom rörelse och träning / Emma Regberg Lundborg, foto: Malin Wijk. Cover. Author: Regberg Lundborg, Emma 1988-. Language: Swedish. Shelf mark: Vga. Media class: Book. Edition: Första upplagan. ISBN: 978-91-87553-25-7. Additional information: 157 sidor : illustrationer ; 23 cm. Provide rating.

Emma Regberg Lundborg @fysio_emma är leg. fysioterapeut, M.Sc. specialiserad inom kvinnors hälsa: obstetrik, gynekologi och urologi. Emma arbetar kliniskt i . 13.35 Fika & Träning efter graviditet □ 14.00 Familje-Yoga med . Rörelse måste däremot balanseras med vila och återhämtning! Hitta en position där du kan.

29 aug 2017 . Hej, Säljer en träningsmaskin inköpt på decathlon för ca 3-4 månader sedan. Sälj pga av flytt utomlands. Gjord för styrketräning: träningsmaskin. Träna med din egen kroppsvikt En mängd olika övningar med egen kroppsvikt på mindre än 1 m². Din träning: en flertal olika övningar. Nypris 1500kr. Säljs för.

Detta är en bok till den gravida kvinnan, mamman, den nyfikne, den kunskapsörstande. Till dig

som vill förstå mer om hur graviditeten påverkar kroppen. Gravidkraft handlar om kroppens tillgångar. Om att underhålla kroppen med rörelse, styrka, ene.

Utförlig titel: Gravidkraft, hälsa genom rörelse och träning, Emma Regberg Lundborg ; foto: Malin Wijk; Upplaga: 1. uppl. Omfång: . 30 Bäck- och ryggsmärta; 40 Hållnings- och rörelsemönster under graviditet; 54 Bålstabilitet och magmuskler; 64 Att träna under graviditet; 78 Träna i tre delar; 82 Övningsbanken Rörlighet.

Tillsatser behöver alltså inte vara dåliga utan kan tvärtom bra för vår hälsa. RI av jod är för vuxna och barn över 10 år 150 mikrogram, för gravida 175 mikrogram och för ammande 200 mikrogram. Ett för högt intag av jod kan även det rubba sköldkörtelns funktion. Under graviditet kan även ett överskott av jod hos modern.

Är du gravid själv, partner till nån som väntar barn, blivande mormor/morfar lr kanske väntar din bästa kompis en liten knodd? Eller är du bara helt enkelt väldigt intresserad av det här nya boksläppet av "Gravidkraft -hälsa genom rörelse och träning"? Då tror vi att den kommande bokreleasen är rätt ställe för dig att vara på!

Är du gravid själv, partner till nån som väntar barn, blivande mormor/morfar lr kanske väntar din bästa kompis en liten knodd? Eller är du bara helt enkelt väldigt intresserad av det här nya boksläppet av "Gravidkraft -hälsa genom rörelse och träning"? Då tror vi att den kommande bokreleasen är rätt ställe för dig att vara på!

Hej! Är du gravid själv, partner till nån som väntar barn, blivande mormor/morfar lr kanske väntar din bästa kompis en liten knodd? Eller är du bara helt enkelt väldigt intresserad av det här nya boksläppet av "Gravidkraft -hälsa genom rörelse och träning"? Då tror vi att den kommande bokreleasen är rätt ställe för dig att vara.

Gravidkraft - hälsa genom rörelse och träning. \$25.00. Add to bag. SaveSaved. Like this product? Save it for later and get sale alerts. Share on Pinterest. Share on Facebook. Share on Twitter.

. ur livet som det är här och nu. Specialistfysioterapeut inom kvinnors hälsa. ♀Min bok Gravidkraft finns där böcker finns! Website:

https://www.bokus.com/bok/9789187553257/gravidkraft-halsa-genom-rorelse-och-traning/?source=googleps&gclid=EAIaIQobChMIguezazm1wIVUy0ZCh2eigyPEAQYAiABEgK6CfD_BwE

20 sep 2017 . Hallå Om du är på den här webbplatsen vill du ladda ner boken "Gravidkraft: Hälsa genom rörelse och träning". Du har tur eftersom på vår hemsida kan du göra det helt gratis. Ladda ner och njut av att läsa!

20 sep 2017 . I Gravidkraft väver hon samman fakta om kroppsliga förändringar med praktiska tips och råd till den gravida kvinnan. Boken tar upp fakta från aktuell forskning och utgör en övergripande guide av hur kroppen påverkas samt hur träning och rörelse kan bidra till god hälsa under graviditet. ÖVRIGT:

9 nov 2017 . Balkong Förlag/ Busfrö Förlag. "Gravidkraft - hälsa genom rörelse och träning" finns nu att köpa på Akademibokhandeln @akademibokhandeln @fysio_emma #balkongförlag #balkongsböcker #gravidträning #graviditet #gravidhälsa #gravidkraft #bf2017 #bf2018 #fysioterapi. 12 Like 0 Comment.

gravidträning of Tag Instagram Images. gravidträning's Tag Images Detail Displayed . FunLife Södertälje Instagram Hashtag Images funlifesodertalje 13h Krispig morgon på Rönninge Utomhusträning. .. Med det sagt: Min bok Gravidkraft finns idag till rabatterat pris hos. 15 2. konsumera smart. med det sagt: min bok.

En personlig och innehållsrik bok från en av Sveriges mest älskade artister! Cirka 200 000 kvinnor i Sverige väntar barn varje år. Alla söker ständigt efter information och tips på hur just deras graviditet ska bli den mest skonsamma för den egna kroppen.. Björn Bergman.

Nästa vecka går Gravidkraft - Hälsa genom rörelse och träning I TRYCK! Nu ska jag sluta gorma och . Hon är med som en expertperson i boken Gravidkraft för att ge lite kort info till den gravida idrottaren. Vi klurar lite på vad som är intressant för er som tränar på hög nivå att veta om graviditet och träning! Ställ din fråga så.

och svaret på den frågan har blivit än viktigare att ta hänsyn till sedan jag blev gravid ☐ Jag har ingen utbildning inom träning för gravida och kommer därför aldrig kunna säga till någon annan vad man kan, bör eller inte kan göra Däremot vet jag att daglig rörelse är rekommenderat för ALLA och att minst 30 minuters.

Rörelse och hälsa vänder sig till dig som är i behov av rehabilitering på grund av sjukdom, skada eller livsstilsrelaterade besvär. Vi ger dig stöd i din rehabilitering med målsättningen att förbättra dina möjligheter att vara aktiv och fungera i vardagen. Målet är också att ge kunskap och verktyg som hjälper dig att ta ansvar för.

Filter Normal. Lyckad bokrelease igår för den fina och otroligt viktiga boken "Gravidkraft - hälsa genom. @balkongforlag. 3 weeks ago.

#graviditet#gravidträning#nybok#nyhet#gravid#gravidkraft#balkongforlag#bokrelease. Lyckad bokrelease igår för den fina och otroligt viktiga boken "Gravidkraft - hälsa genom rörelse.

"Gravidkraft - hälsa genom rörelse och träning" finns nu att köpa på Akademibokhandeln

@akademibokhandeln @fysio_emma #balkongforlag #balkongsböcker #gravidträning #graviditet #gravidhälsa #gravidkraft #bf2017 #bf2018 #fysioterapi #gravidhälsa #graviditet #balkongsböcker #gravidträning #bf2017.

Hälsa & psykologi online på CDON.COM. Bra priser och snabb leverans på Nordens största varuhus!

Gravidkraft : hälsa genom rörelse och träning / Emma Regberg Lundborg, foto: Malin Wijk Regberg Lundborg, Emma, 1988- Första upplagan [Stockholm] : Balkong, [2017] 157 sidor : illustrationer ; 23 cm. ISBN: 978-91-87553-25-7 : häftad. DDK-klassifikation: 618.244. Ämnesord: Graviditet Ämnesord: Hälsa Ämnesord:.

Gravidkraft : hälsa genom rörelse och träning. Omslagsbild. Av: Regberg Lundborg, Emma. Utgivningsår: 2017. Språk: Svenska. Medietyp: Bok. Upplaga: 1. uppl. Kategori: Facklitteratur. Förlag: Balkong. ISBN: 978-91-87553-25-7 91-87553-25-2. Antal sidor: 157 s. : ill. Logga in för att reservera titeln. Lagg i minneslista.

I höst kommer min första bok ut: Gravidkraft - hälsa genom rörelse och träning. Min treåriga utbildning till specialistfysioterapeut inom kvinnors hälsa är genomförd. Det finns all anledning att fira och jag vill göra det med er! Med kollegor, patienter, vänner. Med er som varit en del av boken, med er som vill veta mer. Jag vill.

26 sep 2017 . Pris: 186 kr. Häftad, 2017. Finns i lager. Köp Gravidkraft : hälsa genom rörelse och träning av Emma Regberg Lundborg på Bokus.com. Boken har 1 läsarrecension.

23 sep 2017 . GravidKRAFT - Hälsa genom rörelse och träning Tips om träning för gravida.

The latest Tweets from Balkong Förlag (@BalkongForlag). Balkong Förlag ger ut illustrerade faktaböcker och riktar sig till bokälskare. Sedan 2014 ingår barnboksförlaget Busfrö hos oss. <https://t.co/sDXhCDf6S3>. Stockholm, Sverige.

Vi kommer att prata om just naturlig rörelse, återhämtning, rörelse i vardagen och mycket mer! . Kom gärna med frågor . Så glatt härligt gäng och fint att få träna även dom små ibland För er som är intresserade av att hoppa på "Stark-mamma-träning" så blir det uppstart av ny onsdagsgrupp inom kort. Håll utkik eller maila.

I dag är det dags igen! Konferens/utbildningsdag på Ersta för barnmorskor om goda levnadsvanor under graviditet. Här ser ni @fysio_emma in action med ett gäng härliga barnmorskor!

#balkongforlag #gravidkraft #graviditet #barnmorskor #mödrahälsovård #godalevnadsvanor #fysioterapi #graviditet #godalevnadsvanor.

Ändringarna är vilandefördate line definition journalism klarade och avsedda att träda i date latin definition kraft den 1 januari 2011. date log definition Genom .. en allvarlig personlig presentation dejting exempel cv fara för någons liv, hälsa eller fridejtingsida oslo jobb het eller för omfattande förstörelse dejtingsida oslo.

Gravidkraft : hälsa genom rörelse och träning (Hefte) av forfatter Emma Regberg Lundborg. Familie og helse. Pris kr 219.

Gravidkraft - Hälsa genom rörelse och träning. 39 likes. Gravidkraft är en bok om graviditet, om kroppen under förändring, om fysioterapi, kvinnohälsa.

Ni bevisar för mig och för hela världen (näja Sverige) att ni faktiskt är intresserade av vad en fysioterapeut har att säga om graviditet, hälsa och träning. "Gravidkraft - hälsa genom rörelse och träning" finns nu att köpa på Akademibokhandeln @akademibokhandeln @fysio_emma #balkongförlag #balkongsböcker.

Vi vill låta kroppen få en naturlig rörelse och svikt, tränar vi för stelt, med för hög spänning och för hög kontroll så ökar risken för smärta. . gärna och rekommendera till vänner och patienter som ni tror kan få nytta av denna bok.<https://www.adlibris.com/se/bok/gravidkraft-halsa-genom-rorelse-och-traning-9789187553257>.

Studie utmanar tidigare #forskning #barn #graviditet [https:// socioblog.su.se/2017/09/07/att -foda-barn-sent-i-livet-paverkar-inte-barnet-halsa-negativt/](https://socioblog.su.se/2017/09/07/att-foda-barn-sent-i-livet-paverkar-inte-barnet-halsa-negativt/) ... pic.twitter.com/BtOUpY87v7. Att föda barn sent i livet - är det dåligt för barnets hälsa? Studie utmanar · Anders Svärth 01/09/2017 09:27. Visste du att 9 av 10 i Stockholm.

Pris: 196 kr. häftad, 2017. Skickas inom 1-4 vardagar. Köp boken Gravidkraft : hälsa genom rörelse och träning av Emma Regberg Lundborg (ISBN 9789187553257) hos Adlibris.se. Fri frakt. GravidKRAFT. Hälsa genom rörelse och träning. Det här är en bok till dig! Till den gravida kvinnan, mamman, partnern, den nyfikne... till dig som vill förstå mer om hur graviditet påverkar kroppen! Gravidkraft handlar om kroppens tillgångar. Om att underhålla kroppen med rörelse, styrka, energi och välmående under.

Vi har många böcker på gång inför bokmässan i Göteborg och det här är en av dem "Gravidkraft - Hälsa genom rörelse och träning" av . Media by Balkong Förlag/ Busfrö Förlag: Nu står dörren öppen igen hos oss efter. 24 likes / 0 comments. Balkong Förlag/ Busfrö Förlag Nu står dörren öppen igen hos oss efter semestern.

Jämför priser på Gravidkraft: hälsa genom rörelse och träning (Häftad, 2017), läs recensioner om Böcker. Använd vår tjänst för att göra det bästa köpet av Gravidkraft: hälsa genom rörelse och träning (Häftad, 2017).

"Gravidkraft - hälsa genom rörelse och träning" finns nu att köpa på Akademibokhandeln @akademibokhandeln @fysio_emma #balkongförlag #balkongsböcker #gravidträning #graviditet #gravidhälsa #gravidkraft #bf2017 #bf2018 #fysioterapi #balkongförlag #balkongsböcker #bf2017 #graviditet #bf2018 #fysioterapi.

Den svenska marknadsplatsen för lästa böcker, lyssnade skivor och tittade filmer. Sök bland tre miljoner annonser från tjugo tusen säljare som levererar direkt till dig.

#fotomodell #modell #gravid #nybliventvåbarnsmamma #gravidkraft #gravidträning #mammaträning #kvinnohälsa #fysioterapi #bok #viktig Foto: @malinwijk . "Gravidkraft - hälsa genom rörelse och träning" finns nu att köpa på Akademibokhandeln @akademibokhandeln @fysio_emma #balkongförlag #balkongsböcker.

23 apr 2017 . Säljer en magträningsmaskin, knappt använd. De roterande kuddarna i ryggstödet är skonsamma mot rygg och nacke och ger en massage samtidigt som du tränar. Om du vill läsa mer om maskinen o se bilder på hur den används kan du följa länken:.

Browse Instagram posts, photos and videos attached with hashtag : #mammafysio.

Och på söndag föreläser vi om Clean Reset-metoden på Hälsa-scenen kl. 10.30. Övrig tid ...

Lyckad bokrelease igår för den fina och otroligt viktiga boken "Gravidkraft - hälsa genom rörelse och träning" skriven av @fysio_emma #balkongförlag #gravidkraft #bokrelease #nyhet #nybok #graviditet #gravidträning #gravid.

I höst kommer min första bok ut: Gravidkraft - hälsa genom rörelse och träning. Min treåriga utbildning till specialistfysioterapeut inom kvinnors hälsa är genomförd. Det finns all anledning att fira och jag vill göra det med er! Med kollegor, patienter, vänner. Med er som varit en del av boken, med er som vill veta mer. Jag vill.

Frisk utan flum : en vetenskaplig väg till bättre hälsa / Maria Ahlsén och Jessica Norrbom. Ahlsén,

Maria, 1975- [Book or leaflet - 2017] 0 available . Gravidkraft : hälsa genom rörelse och träning / Emma Regberg Lundborg, foto: Malin Wijk. Regberg Lundborg, Emma, 1988- [Book or leaflet - 2017] 1 available.

Svenska Vetenskapsakademiens Handlingar · Män, våld och moralarbete · Tomma luften · Shared service management : utveckling av organisationers stödjande funktioner · Korvboken : hjälpreta och kulturhistoria · Gravidkraft : hälsa genom rörelse och träning · Jag vill förändra världen · Solen Sjunger · Ciao 1.

