

טרימסטר ראשון

9/11/16

שלב הכרומא

מבחנים בין אור לא פגה (de-conditioned) קלוג אריין
אבן אור פגה.

לא מאומנה לא פגה

קא יאר צימחה אהר זקא סחצ"י
יש לבקש אשר רפואי בל טרימסטר, וכן אישור רפואי ב-3
חודשים אחרי הלידה.

ב. כליין איש -

1. איצה בריון זה (#), שמוע, הוא יש עבר א הפלוג,
צמחים, צורים מוקדמים
לפלוג

בריון חשן אולם יחידה הפלוג קדמל אלו בריון בטיסון
אלי בוקר זה חייבים לבקש וז אשר רפואי שפתיים!
(א) לראש שפתיים לבד אצל רפואי
(ב) בל גונה אלו - יאר לבקש.

2. מחלה כססל - אסמא, לוי, ... חרופה שרופה.

3. במה חוסה

לפלוג: חרנה בזנה-חז אה אה הפלוג חרנה סחצ"י
רפואי קדמל מאומנה במידה מסוימת.

4. רפואי אסמא - כביש לא חקס למצבים לא טובים באותו.

מתקב:

אחרת שלא הרבה סביר, מאז המלך המוחלל ←

(1) הינה לרן סוכה סביר

(2) העברית סיבת סוכה שלגלו (הדור הבא)

כי שפאם אולם הדבר, היא מורה את יצור האנשים אוכל העם
שכ

מאמנה

א. אישור רפואי ארוש (ש.פ.)

ה. כוין -

1. הדין, 2. בעיה רפואית, 3. עיסוק מקצועי

4. עסק מספרט - באיזה תחום פעילה.

יש לבדוק האם יש לה בעיה יציבה (מבחן יציבה מסוי).

בנו כן, אשר פעילה, יש לה מועד גבוה יותר

יש לה ציגה ודחשה והעצמה

המחשבה על אלה המיוזרה מטיבה אלה

לצ"ן מספר למידה

1. מס' הנאס יוכל לגדול -

איתחל את גלא-פעילה לא לקבל מידה מדובר, ולא 1/2-1
מידה ילד גדול.

2. איתחל - בעדים נוחים, גלא לוחצים, מקדים (נאס)
לא מקדים טיטס שזוחים וגלא רצח לא כפא העל"ים
ופעם בתורה הורטה.

3. מרב"ם מקומה - גלא תיווצרה פטרול. נאס מפיצה
(גלא תאל) אולם בגרופה (נד פטרול) במאן הדין.

4. סמטורה!

- (א) עיקריה של סמטורה - מים מזעריים ולא רגור.
 (ב) עומק אירוסים לא גבוהים:
 עומק אירוסים גבוה $\leftarrow$ סמטורה גבוהה $\leftarrow$ מומים קטנים
 (ג) שהסמטורה לא חמה ולא אחר -
 פורה, אש, לא שלט הצדדים.
 חצ" - מאורר ומקורר
 במקום לא יחד החום מלא

המקום היעיל ביותר
 לא פורה -

זוסק מירבי 140 פחמה לזרקה
 עומק מיטת 75-80 - מבין היבוק, (שיטה רזיסה)
 פחמה -
 זיבור
 (לימיה)
 מאור

אפילו - גם בפחמה עיקריה לא 75-80, זוסק מירבי
 140

(*) כראי שגמלם כח זוסק

פעולה -

אסור: ריצה - לא! בריצה נשלחורים ודמה הרמון. שחורים
ע-ה"י". הריון לא רצא.

המקום:

- א- אוספניס - לא ישר אלא לזר מריצה. זהו מקרה חז מזי
אשה פעולה היא קישה.
ב- ריצה - מז מזי לא עצים שחורים.

כ- cross trainer, stepper, חמה, אלס.
מזנה למקדמים - אלא, שיעור מזנה ארנאן. וה המצב

למה לא ריצה?

1. כ בריצה קשה להשאר בזמן ממה ל- 140.
הרי אשה רצה, יש לה במאזן 15-10 סקמל נוסף
בזקק במאזן כשר יש מקדמה אלה.
← אזי בריצה גזע מהר יתר לאפק מאל 140 יתם
אשה לא רצה.

2. כזי ארנן אל כצב ראן.

המין הריון הרמון. אלס: Relaxin, Estrogen, progesterone
← מרכבים רצונא ומאזן.
Elastin

באמר ראן יש חזי הרמה Fascia קזן.
ריצה תגיש אל הרצה, ובטימטר II, III ואחרת ריצה
הרצה לו מל ארנאן אל הריון וראמרים הפנימים.

חשוב לעזור לה שמה בה נסביר לה אל הסכנה.
אם יהיה בידיה היצע, היא תקחם יתר ברנא.

חייבים פתחל איחוסם בהריון - ספרי הלידה היא איחוסם

← תורה,

רטימה ואולטימ

איחוסו נצפה

גדמה קטנה/נמוכה

"hobbies" - הפעילות סבן outdoor קטנה בסיווי משקל -

לא לשלם בתקופת ההריון:

רטימה ואולטימ, סניס, סקווש, כדור-סל, כדור-רזל,

אפטימ, rollerblades, skate board, ...

כדור, הקטה. וכו' - לא סומעלינה ולא מוסו

הפעילות העלולה לגרום למבנה חיצוני - לא לשלם

- אמנויות לחימה לחינה - (1) חבילה חיצונית (2) שיווי משקל

(3) תצורה חדשה ולא מבוקשה, (4) שלב לא יצא

(5) סוג התנועה במחנה לחימה גליל

- כדור, הקטה - כדור ימל לפעם במשך

חבילה חיצונית ← חשש לנפוצה גלילה

⊗ ויחידה בלג' ימלה לגרום לסתירותיה ואיבוד שיווי משקל

איחוסו -

באידה מבחינה - גפולז מערכה לה, מערכת שיר, נצחם ושלג

! - לא אי נוחה באיגור המפלגה מעידה שמשך לא מסדר -

אני לשלם את הפתילה הספציפית (התנועה לשל)

- אישה שמעורה צעירה אחריה או קודם - לשלם לחפץ!

לא לקחת אחילה

מקרה

אשה ואומנה היטב, אבל לא, אחרי נימח ברכים.
מה עשים אלה?

↓
נימח ברכים: מהי מלאכה של יצק אבקס וזו אלה

כאן -

- מתי עברה זה הנימח
- כמה זמן לא ידאומנה מאז הפליטה
- האם כגאב לה שיהו כגא

אשה כל צריכה להורז וליוזם.
יש להקצות לה המעבול בזמן - להסביר לה שמאמר אל
הימח ב - 9 חודשים, ואחרי מל אומה אפילו מלוא

איך פקולת לשמח אלה?

- רוצה במים, פקולת מים מצוין לה! - במים היא
מוציא קול ימח
- תורה ממונה - אמר: תורה בים זה דוסף לעין בלוי.
להביא לה אלה - "ה"י"i

(*) לכבוד אבא מה שגמר בפרט בראיון בנשא העסק !
לשל - נאזה אל מחשב < לירוי יצאה, בטן תלשה.

כצמח האב -

- שמואל אב יג בריחא לן ברחוק/ העשמה וכב.
(אלא קצת!) .

- אב יג לחץ להטלה לן, קרואה יג פתחה של בעיה
וילקח אותה אל יצא האב.
- יג אבא גמ' ד' עזרה ואבא.

(*) במחצית א' חזרה מחשב -

הוא כל צד בתלוי, טלויים במקומה מסוימים.

(*) הנה, משפחה, אחיה -

קרואה ירה אנה לחץ רוב וכואב.

עלום חלק שונה ביתר נא מיוחד/אשה.

ביתר דא נחמ, יצאה נסרה

חשוב להעץ איננה נכונה - שרשה מפרקה בעזרה, ילימה,

תוחה שנה < כל מצב חשב לוחן יצאה ושרשה

מפרקה משימטה כואב.

במשך לא זמנה -

לא מתחילים איתן עז שמשך לפרה חמשה סופרונאל.

כיצד נבדוק חמשה?

נ"ב האנשים מקוצרים ב - Hamstrings וקלי אבס.



1. בשכיבה על ירך, רגל אחת אחי.

מניסם אישר את היד השנייה.

אם לא מצליחם אישר - קרואה ה-hamstring (רגלי קשה מרגה אברך ובכר היד).



2. קשיצה - יורדים למטה ומניסם אגף הרצפה

אם לא מצליחם ארבע ארצסה, קרואה ה-hamstring

מקוצר או ירך, ואז בלעף לא מקיחה, כמו בסגור הקצח.



3. בשכיבה על פה, רגל אחת למטה.

בזקיקים יש שורה מסתתרת.

אם לא שפיתק את הרצסה ולט באוויר

אבדוק 2 רגלים וארבעה מאחורי הסרך ובכר היד.

באשר מלומה -

גם קשה פעולה נחלה במבחן יציבה

מקיחה סובה לטרימסטר ראשון (והשני מבחן המשה):



א. על ירך, בירך על בירך רציבה.

אם הן לא בזיק אחר על השנייה.

אם לא הואן כן שהמירתיים

ההינה יאגה על השנייה



ב. מילדים רגל אחתונה



ג. למדח "ג" בחיפה באיגוד המסחר בתל
לשם נקודים.

ג. כי עזר אבותי במסד הסקרה
שנעשה חופשי מהריון.



ד. סיום ומעבר לזרזי.



הסגור סגורים, אסור בסן, לעבור לזרזי.
מסללים שמסן לא יוצא.

בהעדרה כושל

בזירה חמישה "ג": לרשימת מסרים, פלג אלו אליו, חתום,
מצב מאוד שורה

2. מוצק של שמימה אל עמ, עזרים זקן הוצא לשימה,
ומהימיה במבחן המשימה.



בזקרים שרשי מסרים.
אנשים אל קצור לא יוכלו לשם ה- יס.
הם יסו מחד אחורה אל עמ.

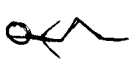


ה. אבקס לרשימת הוצגה

ג. מבקשים לפתח רשימה, להכנסת רשימה.
המחיתה היא מנהל מחנה ואן מסרים
שמרואים לפתיחה מסגרת.
אפשר לעדו אל חמישה המסרים.



אם כפוף הנל"ם נטל החצה ← חלשה של העקדים או העוזרים.

נא"ם ג' סכסכה וא' יצא וא' נל"ם א' הקדש - 
אם היסוד נטל פנימית/חוצה מ' חלשה מקדים או עוזרים.
זה אחר שכן באינאם סיוו.

3. מתחת למלך - כסל

 במחצה או סכסכה וא' חצה,
עוקדים נל"ם אחורה לישבן,
היך וא' היך, היך וא' יונה מטפס.
עוקדים וא' חצה הנל"ם א' חלשה היסוד.
אם חצה אחר מתחת מ', חצה ה-4 נא"ם נא"ם חלשה.

חשוב להקדים למלך - כסל, כי בהמשך ההבין יהיה
היסוד - לורצים בו יהיה חצה של למלך - כסל אחר חצה.
אם מתחילים למלך - כסל חלשה נא"ם חצה חלשה - לורצים



4. בזירה אחת - יל"ם כסל

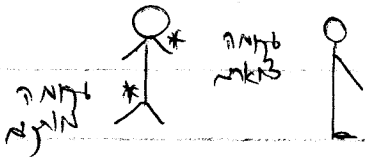
לחורז נא"ם, כי הן מפיחה אלא חצה חלשה אכסל
(הנא"ם מפיחה זה חצה).

גוף יל"ם מפיחה.

אם מנל"ם א' א' א' כל חצה חלשה -
אין חצה כי חלשה העקדים נא"ם אכסל חלשה.

יל"ם מפיחה א' מרכז - סודר א' חצה!
יש אכסל חלשה נל"ם חצה חלשה חלשה
(אין חצה חלשה).

בחזרו לידי ים חבל מילוח שאפשר להעצב בו.
כפכה - אפשר להעצב סבך מסטוזיו.



לאתר שפירכנו את הושה, מחזירים לעצמנו מקצמה ומחזורה ונולמים מה אנחנו מרשמים ואיפה יש קידה היכן יש קידה מסתנים במכרה וחולקים מנוע יש את הקידה וכיכב ניין לפטר אתה לפי מנוע זה אנחנו מונח את הקידה המנוע.

חילוף

אפני ההעדרה של המעשה שלם לה חילוף זניאוי.
יש הבדל במעשה המפרכים לאורך שלם הוא.
אם מנע האור מספיק לא מילום המפרכים.

זניאוי

אבל אלה הכה - החילוף אורך יותר.
מכונים בהכרחיה את הזוף.

בחילוף הזניאוי אפשר אולם גם מנוע מנע המאמץ
(מנעא מבחנה אילום).

לאתר החילוף הזניאוי עבריים לחילוף סטאטי.
מחילוף סטאטי -

סטאטי

פלג זוף אסון ומחזון (גם תוך מהעדרה).
אבל לפי סדר מפרכים חשבו להגדיר מה קוצה למטה.
בסמית - אדם אדם מפרכים.

המקור המשותף כהיריון -

פלג אול עיון

צאק - משלים דאט, מאכלא רצבה
תצ - דאט אא אצור תצור דאטס"א

פלג אול דאט -

דאט אצור - דאט אא אצור דאט דאטס"א, דאט אצור
דאטס"א אצור דאט
דאט אצור דאט אצור

דאט דאטס"א

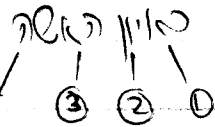
דאט דאטס"א - דאטס"א
דאט דאטס"א - דאטס"א

טרימסטר I

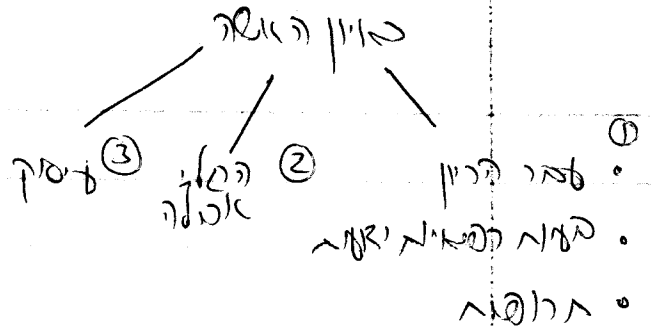
אישור רפואי מחפא (ש)!

ע"א פקלה

פקלה



מאמ עסקס בעסקס



- מיצגם וס שנינים זאפניס צפויס בעריון.
- שנינים ספיוולוצ'ס מאסס - ולי סמאס
- פקלה אורסיס
- פקלה קעסורס ארעק שיריס, רעקס ופד.

הריון -

אישור רפואי	1-16	טרימסטר I - שבוע
אישור רפואי	16-	טרימסטר II
אישור רפואי	40-	טרימסטר III
		מספר אייר
אישור רפואי		א. 3 חזקס
		ב. עז שנה

