

- ☐ fruits
- ☐ salade de fruits
- ☐ légume crus
- ☐ graines germés
- ☐ tisane

description alimentaire

description jeûn

Who is AI

livre Inaya

voyage

maison

visualiser

yogi

plegSys

lire/MM

théâtre bois

guitar

sport

autre

note

sommeil: 

⚡corps:  /10

⚡mental:  /10

⚡esprit:  /10

- ☐ fruits
- ☐ salade de fruits
- ☐ légume crus
- ☐ graines germés
- ☐ tisane
- ☐ 1 x dattes
- ☐ bol fruit rouge
- ☐ légume cuit
- ☐ riz/quinoa complet
- ☐ graines
- ☐ lentille
- ☐ café
- ☐

↑

thé
- ☐ 1 x chocolat

description alimentaire

Who is AI

livre Inaya

voyage

maison

visualiser

yogi

plegSys

lire/MM

théâtre bois

guitar

sport

autre

note

sommeil: 

⚡corps:  /10

⚡mental:  /10

⚡esprit:  /10