

☐ fruits

☐ salade de fruits

☐ légume crus

☐ graines germés

☐ tisane

☐ 2 x dattes

☐ bol fruit rouge


☐ légume cuit


☐ riz/quinoa complet

☐ graines

☐ lentille

☐ café

☐  thé

☐  1 x chocolat

description alimentaire

projets:

Who is AI

livre Inaya

théâtre bois

plegSys

autre

habitudes/disciplines

maison

visualiser


yogi


sport


guitar

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

projets:

Who is AI

livre Inaya

théâtre bois

plegSys

autre

habitudes/disciplines

maison

visualiser


yogi


sport


guitar

note

sommeil:

 corps: /10

 mental: /10

 esprit: /10