

- ☐ 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

description alimentaire

description jeûn

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