16			Mai	di		16/01/2024
fruits	salade de fruits	légume crus	graines germés	tisane		
1 x datte	bol fruit rouge	légume cuit	riz/quinoa complet	graines lentille c	afé 🔲 thé 🔲 îx cho	colat
poisson	1 x biscuit/cake	pain complet	pâte/semoule comp.	fromage café thé		
3 x datte	1 x biscuit/cake	pain complet	2 x chocolat			
descript	tion alimentaire ——					
projets:				habitudes/disciplines		
Who is Al				maison		
livre Inaya				visualiser		
theâtre bois				yogi		
plegSys	  -  -			sport		
autre				guitar		
sommeil:				corps: /10	mental: /10	esprit: /10
17			Merc	redi		17/01/2024
fruits	salade de fruits	légume crus	graines germés	tisane		
— descript	tion alimentaire ——					
<u>projets:</u>						
Who is AI				habitudes/disciplines		
				maison		
livre Inaya						
livre Inaya theâtre bois				maison		
livre Inaya				maison visualiser		
livre Inaya theâtre bois plegSys autre				maison visualiser yogi		
livre Inaya theâtre bois plegSys				maison visualiser yogi sport	mental: //10	4 esprit: /10