

☐ 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