

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

☐ 1 x d

☐ bol fruit rouge☐ légume cuit☐ riz/quinoa complet☐ graines☐ lentille☐ café☐ thé☐ 1 x chocolat

description alimentaire

projets:

Who is AI

livre Inaya

theâtre bois

plegSys

autre

habitudes/disciplines

maison

visualiser

yogi

sport

guitar

note

sommeil:

corps:

/10

mental:

/10

esprit:

/10

5

Vendredi

05/01/2024

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

description alimentaire

description jeûn

projets:

Who is AI

livre Inaya

theâtre bois

plegSys

autre

habitudes/disciplines

maison

visualiser

yogi

sport

guitar

note

sommeil:

corps:

/10

mental:

/10

esprit:

/10