

## DETOX JOUR 8

<b>Sensations au réveil</b>	
<b>Repas du matin</b>	
<b>Repas de midi</b>	
<b>Snacks</b>	
<b>Repas du soir</b>	
<b>Boissons</b>	
<b>Activité Physique</b>	
<b>Elimination</b>	
<b>Observations</b>	
<b>Soin de moi</b>	
<b>Gratitude</b>	

## DETOX JOUR 9

<b>Sensations au réveil</b>	
<b>Repas du matin</b>	
<b>Repas de midi</b>	
<b>Snacks</b>	
<b>Repas du soir</b>	
<b>Boissons</b>	
<b>Activité Physique</b>	
<b>Elimination</b>	
<b>Observations</b>	
<b>Soin de moi</b>	
<b>Gratitude</b>	

## DETOX JOUR 10

<b>Sensations au réveil</b>	
<b>Repas du matin</b>	
<b>Repas de midi</b>	
<b>Snacks</b>	
<b>Repas du soir</b>	
<b>Boissons</b>	
<b>Activité Physique</b>	
<b>Elimination</b>	
<b>Observations</b>	
<b>Soin de moi</b>	
<b>Gratitude</b>	

## DETOX JOUR 11

<b>Sensations au réveil</b>	
<b>Repas du matin</b>	
<b>Repas de midi</b>	
<b>Snacks</b>	
<b>Repas du soir</b>	
<b>Boissons</b>	
<b>Activité Physique</b>	
<b>Elimination</b>	
<b>Observations</b>	
<b>Soin de moi</b>	
<b>Gratitude</b>	

## DETOX JOUR 12

<b>Sensations au réveil</b>	
<b>Repas du matin</b>	
<b>Repas de midi</b>	
<b>Snacks</b>	
<b>Repas du soir</b>	
<b>Boissons</b>	
<b>Activité Physique</b>	
<b>Elimination</b>	
<b>Observations</b>	
<b>Soin de moi</b>	
<b>Gratitude</b>	

## DETOX JOUR 13

<b>Sensations au réveil</b>	
<b>Repas du matin</b>	
<b>Repas de midi</b>	
<b>Snacks</b>	
<b>Repas du soir</b>	
<b>Boissons</b>	
<b>Activité Physique</b>	
<b>Elimination</b>	
<b>Observations</b>	
<b>Soin de moi</b>	
<b>Gratitude</b>	

## DETOX JOUR 14

<b>Sensations au réveil</b>	
<b>Repas du matin</b>	
<b>Repas de midi</b>	
<b>Snacks</b>	
<b>Repas du soir</b>	
<b>Boissons</b>	
<b>Activité Physique</b>	
<b>Elimination</b>	
<b>Observations</b>	
<b>Soin de moi</b>	
<b>Gratitude</b>	