

DETOX JOUR 15

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

DETOX JOUR 16

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

DETOX JOUR 17

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

DETOX JOUR 18

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

DETOX JOUR 19

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

DETOX JOUR 20

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

DETOX JOUR 21

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