

PLAN DE BATAILLE

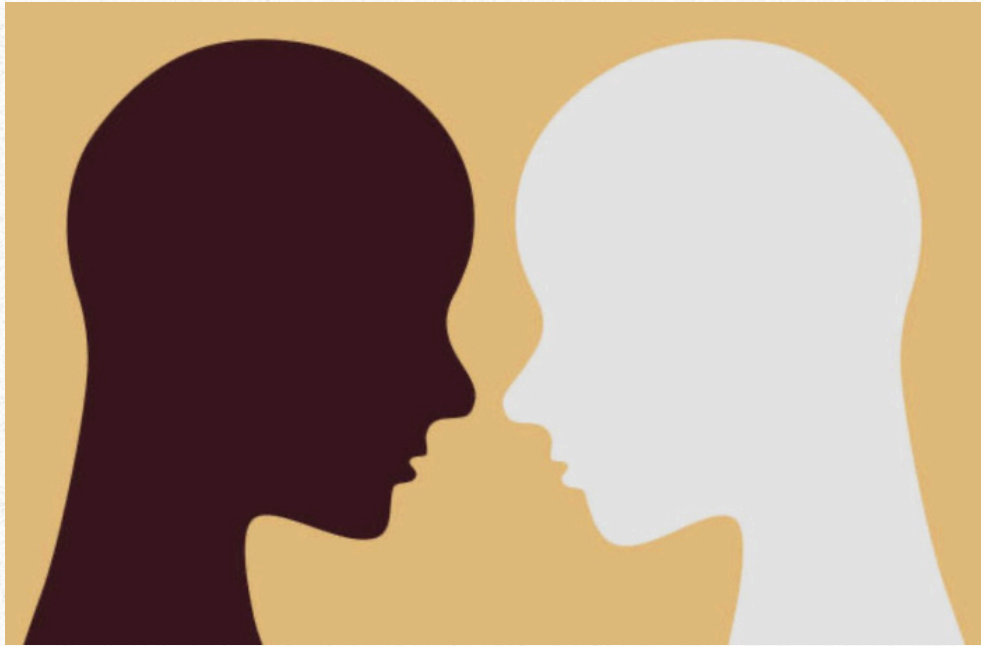
18H-20H

Le guide pour cesser de te trouver des excuses entre 18h et 20h et reprendre enfin le contrôle de ton corps.



Par Dalaba, Créatrice de Slimlive

LE FACE-À-FACE



Regardons la réalité en face.

**Tu te plains de ton ventre. Tu te plains de ta fatigue. Tu te plains que tes jeans ne ferment plus.
Et ta réponse favorite, c'est : "C'est pas ma faute, je suis débordée, c'est le stress des enfants."**

STOP. ●

**Ce n'est pas le stress qui met ce morceau de fromage dans ta bouche pendant que tu cuisines.
Ce n'est pas tes enfants qui t'obligent à finir leurs assiettes.
Ce n'est pas le manque de temps qui te fait choisir la facilité.
C'est TOI.**

**C'est toi qui as décidé, inconsciemment, que tu valais moins que le reste de la famille.
C'est toi qui acceptes de te traiter comme une poubelle de table.
C'est toi qui choisis de manger tes émotions plutôt que de les affronter.
Ça fait mal à lire ? C'est fait pour.**

**Tant que tu te poseras en victime de ton emploi du temps, tu resteras dans ce corps que tu fuis.
Tu veux que ça change ? Alors arrête de subir.
Le chaos de 18h ne va pas disparaître. Tes enfants ne vont pas arrêter d'être des enfants.
C'est à TOI de devenir plus forte que le chaos.**

LE PROTOCOLE DE LA FEMME QUI SE RESPECTE

Voici comment une femme qui s'aime gère le tunnel de 18h.
Ce n'est pas une option, c'est un devoir envers toi-même.

1. ARRÊTE DE JOUER À LA MARTYRE

Arriver affamée à 19h pour montrer que tu "tiens le coup" n'est pas héroïque. C'est stupide. C'est ce qui te fait craquer et te détester le lendemain matin.

👉 Ton Ordre de mission : Mange ton snack à 17h (Fruit + Amandes/Chocolat noir). Assise. Calmement. Tu fais le plein pour ne pas être en mode survie.

2. COUPE LE CORDON AVEC LE FRIGO (18h30)

Tu grignotes en cuisinant ? Ce n'est pas de la faim, c'est de l'ennui ou de l'anxiété. Tu cherches un doudou. Tu n'es plus un bébé.

👉 Ton Ordre de mission : Prends ta gourde (eau ou Draineur). À chaque pulsion de grignotage, tu bois. Tu remplaces le "Remplissage émotionnel" par de l'hydratation.

3. RESPECTE TON ASSIETTE (19h30)

Finir les restes de purée froide des petits parce que
"c'est du gâchis" ?

Le vrai gâchis, c'est de traiter ton corps comme un
vide-ordures. Tu vaux mieux que des restes.

👉 Ton Ordre de mission : Sers-toi une VRAIE assiette
d'adulte.

- 1/2 de légumes (pour le volume).
- 1/4 de protéines (pour la satiété).
- 1/4 de féculents (pour le plaisir).

Et tu manges assise.

LE CHOIX DÉFINITIF

Maintenant, tu as deux options pour 2026

OPTION 1 : Tu continues à te trouver des excuses. Tu restes la maman débordée qui se cache sur les photos, qui éteint la lumière avec son mari et qui pleure en essayant ses jeans. Tu restes celle qui "subit".

OPTION 2 : Tu prends tes responsabilités. Tu acceptes que personne ne viendra te sauver à ta place. Tu décides d'investir sur toi. Sur ton énergie. Sur ta méthode.

CE N'EST QUE LE DÉBUT !

Tu as maintenant le plan pour survivre à tes soirées.

C'est une première victoire.

Mais soyons honnêtes : gérer le stress de 18h ne suffira pas à effacer des années de fatigue et de kilos installés.

C'est pour ça que j'ai créé **Slimlive**.

La méthode 4-en-1 (Compléments + Nutrition + Sport + Mental) conçue pour que Tu passes de la maman épuisée qui s'est oubliée pour sa famille à la femme qui a récupéré son corps sans jamais sacrifier ton rôle de mère pour y arriver.

TON STATUT VIP EST ACTIVÉ

Bonne nouvelle : En téléchargeant ce guide, tu as prouvé que tu étais prête à passer à l'action.

Tu as donc automatiquement rejoint ma Liste d'Attente Prioritaire

Ce que cela signifie pour toi :

1. Ta place pour le lancement du 1er Janvier 2026 est pré-réservee.
2. Tu as sécurisé ta réduction de -50€ (réservé uniquement à cette liste).