|  |
| --- |
| **德明健身治好了我：产后风、手脚冰凉、易感冒、脱发，失眠，让我遇见更好的自己**  西南——玉林儿 |
| 德明健身治好了我产后风、手脚冰凉、易感冒、脱发，失眠，让我遇见更好的自己。  想一想参加德明健身，也有两年多的时间了，两年多里自己的变化太大了，从那个懦弱胆小的我变得勇敢自信，有朝气！  说实话，不愿提起以前的病痛，四年前产后风很严重，又怕热怕风怕冷，生完小孩气血大虚加上误治半年，整个人没了精气神！  是在百度搜到大千老师，抱着试一试的态度，随后网诊一个多月身体大的反应基本消失，太让我惊讶了！  随后参加了德明健身，一发不可收拾，现在自己收获了健康并坚持下去，让自己变成小太阳，让身边的每一位有缘的小伙伴都来参加德明健身！让每个人都遇见最美的自己，两年里自己的变化太大了，大大小小的毛病不知不觉当中变好！  1.人比以前精神了.  2.心态好了.  3.不爱生气了  4.晚上睡下之后腿不酸了  5.能够睡一整夜的觉,可舒服啦！  6.还有好多的人生第一次  拍了人生第一个视频  7.自从锻炼以来，我生气的次数也越来越少，嘴角上扬的次数越来越多；感冒次数越来越少，身体越来越棒，心情越来越好；坐的越来越少，动的越来越多；并且在心情不好的时候能够通过德明动作缓解不适情绪。  感谢德明提供的这么好的机会，让我重新开始规划自己的人生，感觉每一天都过得很充实，忘却了没接触德明前那空虚的无聊，不再那么无所事事，也不会去虚度自己的年华，还是要感谢德明，感谢大千老师，就像老师说的： “健身的过程，就是不断从一个不舒服走向另一个不舒服，不断去克服各种不舒服，不满足各种舒服，拉筋的时候不舒服，拉完了舒服，没有目标就没有动力，没有动力就没有生命活力，要确定目标产生压力，激发潜能活跃动力，这就是生命的本质。”也许，我确立了目标，产生了压力，然后激发了自身的潜能，才会有这么大的成长，才会发现每天的自己都不一样！  就像老师说的，任何一件事情要在快乐的氛围中成长，我想我现在找到了！  感谢的德明，感谢德明健身让我再成就自己的道路上永往直前！感谢德明让我遇见更好的自己！ |