广东组-幸福冒泡

**德明健身后便秘鼻炎睡眠怕冷等症状都好转了**

德明健身也有一个多月了，带给我许多身体上的变化，这个变化就像征着我更加健康了，这是十分让人惊喜的……

说起加入德明健身还是要感谢我的朋友“水之源”，谢谢她介绍德明健身给我，让我变得越来越健康。

首先先介绍一下我自己，没加入德明健身之前我**有鼻炎**，一直处于晚上**睡不好觉**的状态，一直睡不好又出现了别的问题，**白天犯困，脾气暴躁，头皮长豆，便秘，还伴有四肢冰凉，特别怕冷，很容易感冒，晚上睡觉冒虚汗，多走几步就会腰酸，就是感觉特别累**。去年过年时“水之源”知道我的身体状况，就告诉我她加入德明的亲身体验，我就很感兴趣，首先她结合我的症状，给我开了方子，我开始喝给我开的中药，第二天莫名其妙的咳嗽感冒。我就把药停了也没有吃感冒药，过几天她给我打电话，告诉我我在翻病，告诉我为什么会翻病，我听后接着喝中药。结合德明健身。

这样就开始第一次得德明健身，练之前感觉身体很累没有力气，但是练之后感觉手指都开始发热，然后整个人精神气爽，人特有劲，精神抖擞。三走四举里面仙人走是最难的，仙人走找到感觉很重要，刚开始我也走得很别扭，找不到感觉。但是多走几次，我就能掌握一点点，好像有点感觉了，四举也是一样。每个动作只能坚持1分钟，但是这1分钟也带来的变化，感觉手指头微微发热了，很明显，血液循环到了指尖………高抬腿和侧步走我坚持的时间长点，高抬腿4分钟感觉一台老机器活动的地方上了机油一样，整个胯部很灵活，灵活到有点不受控制，而且胯部温度上升，不过很快就恢复了，然后就是侧步走也很有感觉，整个臀部又像火烧起来的感觉，整块肌肉都是酸痛的，冰冷的臀部热起来了……开始上课了，听教练讲的课，感觉一些细节更清楚更明白了。做下蹲时刚开始下蹲只能蹲下一半，心月教练给我指点迷津，就能做到几个了，你说这教练是不是很牛，哈哈哈……现在平时走路也会用仙人走，每天坚持练，我曾用仙人走走了7.公里，只感觉臀部肌肉酸痛，但腰一点也不痛也不会酸累，一边听教练讲课一边练习。

**自从德明健身后，我发现我的便秘好了，头皮的豆也没有了，而最值得我高兴的事就是鼻炎好了一大半，晚上能睡个安稳觉了，不用半夜起床擤鼻涕……而且现在也没有那么怕冷了，好像上述的问题都没有了。**

我相信我坚持德明健身，肯定还会有别的变化，期待着……