深圳-春晓

**德明健身 后精力体力 睡眠等问题得到提升改善 带动家人一起健身**

老人们总是说，凡事儿都讲究缘分。我想，遇见德明，就是我和德明的缘分吧。我从小身体就很差，不知道是天生，还是后天被养的。我只记得小时候经常发烧，一烧就被拉到医院扎一针，说得夸张点呢，屁股都被扎成了马蜂窝。三十多岁的年纪，经历了挺多的事儿，常常属于我这个年纪该做的事情的时候，我做着其他的事情，我常常想，为什么我总是多苦难，脾气差，又固执，说话又直接，情商低到哭，不知道怎么在这个社会中生存了这么多年。但是遇见了德明，我坚信这一切都会改变。

或许真的就是缘分冥冥之中的引导，让我遇见了德明。加入德明之前，我也看过中医，吃过中药，一次开两三百，最低也要一百多，一月差不多就1千块，医生说至少要几个月，算下来还是德明健身划算，不用吃药，随时随地，轻松健身，最适合我这种懒人。我告诉自己，这是一个好时机，不能错过，于是就果断加入六期的初级班。

加入德明一个月，收获破多，自身的改变可以看得见。

1 、精力变好了，以前的时候总是很懒，动不动就感觉很累，周末基本都是睡懒觉中度过。锻炼之后这点明显改善，睡懒觉的时间大大减少。教练告诉我，老师说过白天睡太多，就会长阴气，虽然我还搞不清楚，到底什么是阴气，但是我相信老师说的，那之后能不睡我就不睡，实在太困就眯一会儿。 现在就是如果累了，晚上睡一觉，第二天就好了，又生龙活虎了，这种状态真是好极了。

2 、我记得加入初级班的时候还问过一个问题，就是为什么要加入德明。我回答的是，从小身体不好，还驼背，想通过健身改善自己和家人的健康。 我觉得我现在驼背的情况也改善了，以前我总是弓着背走路，你想想那个场景，女孩子弓着背，真难看呀，现在明显走路的时候背挺了，希望以后背原来越直。

3、以前看中医的时候，医生说不能吃辣椒，感觉就判了死刑一样，因为脾胃不好，一吃就会上到喉咙，就成了什么上呼吸道感染。而现在不会出现这种情况了，辣椒可以吃，喉咙再也不难受了。

4、我之前有个更严重的问题就是加入德明之前生过一次病，然后就出现呼吸困难，大喘气，要深呼吸，感觉好像快要死了一样，医生开了雾化之类的，然后又吃了药，后面好点了，医生说让我去查查是不是哮喘，我也没有去。有一回半夜我又出现了这种情况，也是呼吸困难，但是没有生病的时候那么严重，实在没有办法睡觉，我就起床，喝了一些淡盐水，然后天亮我就三走四举去了，结果还真改善了很多，也是因为这件事情，让我更加坚定了跟着德明走。

5、分享课的时候，教练们也说过有的人一个月可能没有太明显的改善，有的人可能改善很明显，这些都是因人而异。我想说的是，当你感觉你的身体没有明显改善的时候，你可以对比一下身边人的情况。我觉得我自己就是个例子，之前身体比我好的同事，跟我说，她们突然觉得她们的身体开始走下坡路了，问我会不会有这种情况，我想了想自己的情况，还有坚持健身的习惯，我还真的变的好了。

6、我的睡眠质量大大改善，以前我总是入睡难，睡不着，翻来覆去，现在基本沾床就睡。老师也说过，德明人的一个特点就是倒头就睡，我也相信这点其他小伙伴比我有更深的体会。

7、在德明养成良好的生活习惯的同时，还能影响自己的家人。以前我锻炼的时候，我老公说的是行不行呀，后面就变成了，也要跟我一起锻炼。现在虽然还没有身体力行，但是我相信在我的影响下，也会改变他。

语言组织水平有限，不能以华丽的辞藻来表达自己内心的感动。总之，感谢所有人，感谢遇到德明。在德明，学会爱自己，爱生活，爱家人，爱自然。

同时也借此机会，在毕业及母亲节来临之际，祝愿我们德明的妈妈们幸福安康，青春永驻，谢谢大家