山东组-淇淇

**德明健身 后身体通透轻松了 胃口好 入睡快 颈椎和偏头痛改善**

徳明六期的小伙伴毕业了！时间过的真快。我是从去年夏天关注徳明的，是我儿子生病去济南的时候我表妹告诉我的，一开始我只是个吃瓜的，后来被徳明的理念吸引，又看到群里发的视频，只有三走四举，我就跟着练。这几年我的身体不好，心速过缓，得过胃炎，胆结石，腰不好，颈椎不好，偏头痛。去年冬天我一直在练三走四举，有时也头痛，痛的厉害，哪时不知是翻病，后来颈椎和偏头痛没那么厉害了。过了年我就报了徳明健身六期。练了整套动作才感觉到身体的轻松，每天早上五点起床，锻炼四十多分钟，白天上班没时间，仙人走走着去上班，晚上再练半小时，每个动作都有教练讲解，虽然每天的时间都安排的满满的，但过的很充实，开始身体有很多的不适，仙人走腰疼，高压和三伏右大腿根部一直酸痛。慢慢的有所好转，颈椎病也没怎么翻，偏头痛翻病的时间间隔的也长了，而且疼得不厉害了。现在身体比以前通透了，吃的好有胃口，睡的好，躺下就睡着

高级班就要开班了我要抓紧，跟上大部队的步伐！加油