广州组-宁静

**德明健身 后身心都有了很大得变化 层层深入**

坚持德明健身，从初级班到火箭班，这一年里，通过天天不懈的锻炼加中药和饮食的调理，身心都有了较大的变化，就如剥洋葱一样，一层一层的深入，看事情随性很多，牙疾的自愈修复力增强，呼吸顺畅了，整个人变得轻松爽朗了，身体上的一些结节不知不觉慢慢变小了，特别活跨的锻炼，使得腰胯明显轻松自如，近段时间觉得腹部肠胃在发生变化，腹部松软，肠道通畅，严重的胃胀气现象正在化解中，这也是困扰我多年的痛苦，还有的是，在甲减用药减量情况下，甲减症状减轻了，上楼梯双腿像灌铅一样的双腿轻松了，这是否甲减会治好？并打破医生所预言必须终生服药的说法呢！？好好锻炼，用心体会，虽然这过程也经历了种种的煎熬，但总是痛并快乐着！

感恩大千老师的圣明与仁爱！德明快速救赎了我的后半生，使我这个亚健康病人找到了出路，感恩德明的每一次遇见！期待会有更大的蜕变，去迎接新的挑战！只有把身体调理好了，才有幸福可言