河南-燕飞来

**德明健身 后心情变好不抑郁 对未来有了充满信心**

因为心情不好，导致身体每况愈下，偶然看到德明健身的公众号，有很多怕风怕冷的姐妹们通过德明健身恢复如初，更有抑郁恐惧的也通过德明健身而心情开朗，于是对德明健身有了兴趣，加入德明一群之后，开始到处找宝藏，按着视频上的三走四举一直在练，没有要领，只是机械的动作模仿，可就是这样，也有了不小的收获，颈椎和肩椎缓解了不少。

又加了我们的河南群，群里姐妹们的分享也让我一直受益，当时五期开班自己犹豫错过后，六期一开班就赶快报名了，然后又有了新的视频，也有了动作要领，因为没有教练讲解，自己还是机械的模仿，一套动作按着步数做，当时最喜欢做三扩，**不知不觉中心情好了，不悲观了，不抑郁了。**

4月开班后按着教练的讲解不断的纠正着动作，也有了更多的排病反应，腰疼，膝盖痛，拉肚子，脚气，乳房痛等等，对这些没有恐惧，一直很平静的面对，家里人也觉得我的变化很大，很多收获也让自己欣喜不已，我心里的恐惧没有了。

感谢德明健身让我能够变强大，让我身体能够上了一个台阶，也感谢我们河南群里的姐妹们，还有亲爱的芒果，飞鱼，蝶舞，沉香组长，我要把德明健身融入生活，融入自己的生命中。