西北组-玉兰

**德明健身 后越来越精神了，也不怕冷了，胃也好了**

这个3月天气变暖了，人也变的精神起来，每天都在积极锻炼，不用再整天窝在家里了，看着外面的好天气心情也会变的很好。

3月份练的比较勤，发现很多动作都练的轻松很多，蹲起不吃力了，高胎压腿可以压到更高的地方，俯卧撑可以地上20个了，迈毛做的多，床上四件套做起来还是很吃力，疼的厉害。

这个月锻炼后发现穿的越来越少了，也没感觉冷了，尤其是我的老寒腿，刚开始穿两条裤子，后来就开始一条裤子了，早上冷还是可以忍受，记得去年五月份还穿的绒裤。这个月穿的少了有时候冷也只是流点鼻涕，不再感冒了。最近狂吃辣的，本来以前就爱吃辣，后来胃不好不敢吃，现在啥也敢吃了，烧烤火锅随便吃，还能吃冰激淋了。左脚大脚趾头的灰指甲快长满了，锻炼前只有一点，盼着长满厚开始新的指甲。最重要认识的人都说气色变好了，这是化妆品都改变不了的，身体保持着体重，但是屁股有肉了，穿去年裤子松松今年明显感觉紧了。

看着自己的身体慢慢变好，心里真心高兴，继续努力吧，让自己变健康变美丽。