浙江组-知行合一

**德明健身 团队得力量让我对未来得每一天都有了希望**

断断续续锻炼了两个月的样子，总体感觉身体有好转。

1.怕冷要好一点，杭州30度天气在家能穿单衣，比去年强。门窗关上的前提。

2.背上会出汗了，以前汗出不来，公公婆婆总说汗出出来就好了，现在锻炼走一会儿背就热了，继续锻炼就会出汗，背部明显比以前要热一点。

3.舌苔没有那么白腻了。开始喝药舌苔很白，苔腻，锻炼了段时间后明显变薄了，当时感到好惊喜，因为喝药一直没有太大感觉，舌苔也没有很大变化，直到锻炼了发现改善。

4.晚上九、十点钟身体会排寒气，主要屁股大腿小腿，有时膝盖酸，知道这是翻病，心里还是很高兴的。

5.喝粉粉，胃口明显变好，饭都吃的多一点了，才意识到我脾胃问题，原来气血不够可能也有脾胃因素，吃得不多、吸收也不好吧。另外喝粉会加强身体排寒气，这个感觉明显，有两天动的少晚上依然到点身体反应。

大概就是这些。加入德明我还是很高兴的，遇到老师是一种缘分，老师讲解医理知识我感觉很珍惜，治好了那么多产后病人却不浮夸实属难得，现在这样有医德的医生很少了。另外开发了经络健身，我觉得这真的是我们的一种福气，经络健身，随时可做，效果强大，确实不假，特别是针对现在社会的人，高效简便，只要你坚持做，就能改善身体状况！

感恩老师，感恩遇到的德明教练、医师和朋友，特别是小刚教练，作为教练除了督促勉励学员外，还能在我情绪非常低落的时候及时疏导，给予团队的力量和鼓励，让我不要丧气坚持做，我感到很感谢感激！虽然这段时间锻炼有点拖沓，也不够及时，但是我会督促自己继续做的，为了健康的身体！