山东组-婉若清扬清如许

**德明健身 养成健身好习惯 年轻生病是一福**

塞翁失马焉知非福，虽然因为不小心得了产后风，但很幸运没走什么弯路就和大千老师以及德明结缘，感觉自己恢复健康指日可待了。我加入德明健身只有短短的20天，但是也已经感觉到其成效。从一接触德明健身18字箴言，我毫不犹豫地加入了，对我身心都有很大的影响。心态比以前平稳多了，也对未来充满信心，因为我相信持之以恒地锻炼，我一定会健康起来。对身体上的意义那就更大了，在锻炼过程中感受着经脉的抻拉，而且发现一天天拉开的幅度大，虽然会有酸疼，但同时 感觉到舒展，就像黑土地教练说的，只想做能感觉到疼的动作，我也是这样，在疼痛中感觉到舒服，而且还出现了传说中的翻病，毒素慢慢排出来，相信身体会越来越好。现在基本上是只要有时间就忍不住要动起来，我老公说我走火入魔了，也许吧，我感觉以后健身肯定会成为我的习惯，德明也将成为我身心栖息的港湾，在这里，感受到了教练师哥师姐的热心帮助，尤其要感谢梅惜教练，还特意来家里看望我指导我，时时地关心我，真的非常感激。也特别感谢程程师姐澄涓师姐，总是不厌其烦地解答我的疑惑。最后用老师的话来总结一下，年轻时生一下病未必就是坏事，我也这样认为，要不我怎么有机会加入德明这个大家庭呢