浙江-丁丁

**德明健身 孕后期平安度过 产后瘦身十几斤 扁平疣消失记忆力提高**

从去年怀孕四个多月时，开始做一些三走四举的动作，坚持了一段时间发现体力变好了，皮肤精神都不错。

六七八三个月，大儿子放假，我就每天带着他一起运动，有时间也会站桩，发现脚趾头上长了好多扁平疣，估计是身体的排毒就没管。

接着五期班招生，正式加入德明健身。听课学习老师的文章，持续锻炼，坚持到生二胎的前一天上午还做了一个多小时的运动。孩子出生的也非常顺利，从宫缩到生只用了五个多小时（生老大时用了二十多个小时），产后恢复的也快。

出了月子，我就开始锻炼，感觉每天做运动就是给身体充电，补充能量。这样才能有精力和体力带好小宝宝，否则妈妈太辛苦很容易抑郁。另外之前脚上的扁平疣居然全没了，就连手上长了好几年的两个也没了，真神奇不治而愈！

五期班结束刚好是月子里，所以组长让我后期跟六期复训，这回学习了组里师兄师姐们指导动作的视频。发现之前都是照猫画虎，很多动作没到位。之后身体学着放松，每个动作尽量做到位，求精不求多，慢慢地身体的拉伸感好多了，几个动作下来身上就出汗了。

现在身材恢复得也不错，瘦了十几斤，而且成功母乳喂养了六个月，当年在老大身上的挫败感在老二身上找回了自信！

都说一孕傻三年，然而这回二胎后发现自己并没有变笨，记忆力学习力反倒进步了。更重要的是便秘也好了，我想这都得益于德明健身吧。

感恩大千老师，凌子姐，风语、keke ，小刚教练们对我的帮助，感谢德明大家庭的所有同修们，能跟你们在一起成长我觉得很幸运！