东北组- [天高云淡](http://d.dmzy.org/m/s_user/view.asp?userid=313231)

**德明健身后 白天困倦不见了 精力十足 身心愉悦且放松**

一个月过去了，才真正的了解初级班的全套动作，自己反复看教练视频和讲解，期间的直播对我影响很大，听到了仰慕已久老师的声音，通俗易懂幽默的语言，轻松愉悦随时可练的锻炼方式很适合我，一个体弱多病又查不出具体问题的亚健康状态，不爱吃药喜欢运动得理念也不谋而合，一头扎进了经络筋脉健身，听分享看老师的中医，教练的教学视频和讲解反复回看回听，从开始生硬的机械模仿动作，到明白背后的原理，开始放松惬意享受真的做不到啊，经常是不经意间就过了，但是开始的第二天就发现白天困倦没有精神的状态不见了，精力十足，家人同事看到我的变化都很惊讶，简简单单的动作竟然有这么神奇的效果，越来越喜欢经络筋脉健身，带来身心的愉悦和放松，期间经历了无数次的全身酸痛轻松反复折腾，还有翻病的现象也一直伴随着，打嗝嗳气，各种疼痛一直伴随着我，每天晨练后吐出大量的痰，平生不喜欢喝水的我也能喝水了，每天锻炼后酸爽的感觉很是享受，尽管疲劳酸痛是常有的，但是精力充沛，白天不再是哈欠连天，五音不全的我也喜欢哼几句，这是以前从来没有的，一个月真的好快，就在各种疼痛中过去了，虽然有所缓解，还是没有能够解决掉，期望在以后的锻炼中慢慢的好起来，不急不燥，练就是了！！！

感谢玫瑰姐的引领鼓励，感谢嘻嘻姐的耐心和指导，感谢热心教练的悉心指导，也感谢我的家人朋友对我的大力支持，百忙中陪我去参加线下活动，也感谢自己的磕磕绊绊的执着的坚持，还有教练团队的付出六期小伙伴们的陪伴，是你们的努力让我不孤单，经络筋脉健身，活出自己！