西北组-海豚湾

**德明健身后 身体开始通顺了，灵活了，精神状态好了**

我很幸运，遇到了大千老师和德明，我是产后风患者，刚开始由于误治，病情更加严重，在我对生活失去信心时，大千老师给了我生活的希望。在服用药的同时，参加了健身。

加入德明健身之前，一直在练习群里的公开动作，仙人走，三走四举，由于没有掌握动作要领，动作做的很不到位。在犹豫了很长时间后，我参加了七期初级班，通过每天晚上教练的讲课及视频，才感觉到自己默默练和教练指导下练千差万别，经过一段时间的锻炼（其实每天早上锻炼50分钟，晚上听教练讲课时再锻炼30分钟左右），发现胯没有那么死了（仙人走和高抬腿的时候，胯及后腰有轻微的响声了），肩和背也没那么僵了，\*\*\*虽然动作还没有那么标准，但是从开始的5-6个，可以做到现在的25个了，低位的\*\*\*也可以做4-5个了。一周前，每天早上都要吐口痰，到现在吐痰的次数越来越多，感觉自己的咽炎要被翻出来了，这是好现象。另外，感觉自己的精神状态比一个月前好点了，没那么困乏了，虽然背、胯、膝盖还是发凉，但精神状态好些了，眼神没那么疲惫了，也是很不错的。

另外，一个惊人的发现是，我刚开始喝气血汤时，上午10点就开始犯困，瞌睡、迷糊，问过better师姐后，她说我堵得太厉害，让我坚持锻炼，在坚持了二十几天后，最近我发现，我喝了气血汤，没有再犯困，喝完粉粉后，没有了那种燥热感了，是不是变化很大呢。

继续加油，将自己的身体锻炼的棒棒的，才能照顾孩子，照顾家人，生活才能有方向。

在这里要谢谢Amy,组长啦啦啦及教练SNOW对我的鼓励，谢谢！