西北组-晴天

**德明健身后 右胯麻木减轻了，可以侧睡，有了康复得信心**

机缘巧合，两个月前的某一天我百无聊赖的搜索产后风信息，无意间翻到了经过康复的案例，就这样我关注了德明健身，又找到了西北组负责人啦啦啦的QQ，她要求我每天练习三走四举，整个六七月我都在早起练习，惊喜的发现困扰我多年的右胯麻木居然减轻了，晚上能侧睡了！由此我对德明有了极大的兴趣，在每日勤奋锻炼的同时我把老师关于产后风的喜马拉雅音频都听了个遍，对产后风有了正确的认识，有了彻底打败的信心。

在报名七期班之后对健身有了更深的认识，在这段时间我一个药罐子勇敢的扔掉药，决心靠自己锻炼收获健康的身体。

感恩德明健身，感恩遇见，这一个月的健身不仅是身体上的提升，同时也是自我内心的铸造，第一次我对一件事情有了这么久的坚持，生活中对很多事有了更多的耐心和思考。