# 初级班毕业总结选登 七期 七

广东-镜子

**德明健身后 重新认识到自己得不足 跟紧队伍不落后**

我是大千老师的老病号，为什么这样说呢？十年前我就是一名产后风患者，在老师这里调理了快2年的时间，病已经痊愈。十年后的今天，生了二胎，再次得了产后风。真是一件非常悲哀的事情，心里的苦无法言语！我和老师的缘分就是这样的奇妙。我想上天一定是要我学会这辈子没有过关的功课，才会让我和产后风结下这么深的缘分！

我在思考，为什么别人生孩子顺顺利利的，而自己生个孩子就那么的难？一而再，再而三地得这病？问题出在哪？我到底错在哪里？这都是因为自己身体素质太差了，又不懂得改变自己的心态，不懂得养成正确的生活习惯造成的。

时隔十年，当我再次找到大千老师的时候，老师已经带领一大批人快速地成长起来了，成为了身心特别健康的幸福人儿！特别是看到一个个充满灵动，蹦蹦跳跳的健身前辈，真是羡慕万分！我也想成为你们！你们的状态就是我努力前行的方向！

我之所以再次得产后病，其中一个原因是不懂得养生。平时不爱运动，虽然心里一直知道运动的好处，但是就是没有行动。总是想得多，做得少。大千老师的这个健身运动就特别对治我这光说不练的坏毛病。并且我很认同德明健身的理念，少量多次，方法很科学，动作简单，练起来也很方便，随时随地，任何场合都可以练，不受时间空间的限制。正所谓大道平常，大道至简就是这个意思吧！

因此，我毫不犹豫地加入了德明健身的初级班。不需要说太多，好好行动起来，练吧！很庆幸，自己也做到了！每天最重要的事情除了带孩子就是锻炼身体，满脑子都是锻炼，锻炼，一有空闲时间就做做教练教的动作。不知不觉地，我爱上了运动，一天不运动都不舒服，现在已经养成了每天运动的好习惯！真是令人开心！因为一直以来想养成运动的习惯现在终于养成了！

通过坚持健身运动，在德明，很多小伙伴的身体都得到很大的改善，甚至有些有了质的飞跃！他们都在为自己的健康幸福努力着，坚持着！在这个温暖的团队里，我没有任何理由不坚持走下去！投资健康，是一辈子的事情，也是人生中最重要的事情！为了自己，加油吧！