|  |
| --- |
| **初级班毕业总结选登 八期****西北组­­­——小那** |
| **德明健身后胸口不堵了，肩膀活了，可以吃辣椒，天冷可以出门了。**锻炼有一个月，说说我的感受吧！遇到德明很幸福，进入这个大家庭很开心。我是怎么遇到德明的呢？由于产后风很多年，身体状态很差，偏头痛，肩膀痛，脖子，后背，后腰，屁股，腿，膝盖，脚，胳膊，手背，手心，脸部，身体没有一处好的地方！吃药，艾灸，拔罐什么也都尝试了，虽然身体也有好转，但是还有好多问题存在困扰着自己。所以天天在手机上搜怎么治疗产后风，突然有一天在喜马拉雅找到了德明，听了大千老师对产后风的理解和治疗思路，感觉自己找到了救命稻草！就加入了德明产后风QQ群，加入了八期健身！经过一个月的锻炼，让我感受到了德明健身的高大上。跨走也是我喜欢的，走半个小时腿真的是灵活了好多，热感很足。之前胸口老是堵的慌，肩膀往后的时候锁骨处的筋就感觉粘到一起似得，但是现在肩膀展开也很轻松不像之前那的了，胸口也不那么堵的慌了，辣椒也是可以吃了呢，之前稍微有点辣就受不了，口干舌燥，喉咙痛。现在礼拜六日接送女儿跳舞，也是可以了呢。记得前年到这时候都是老公接送女儿，自己就怕冷的厉害，回来头痛，腿冷疼。今年接送孩虽然也有点冷，腿也疼，但相比之下真的是好太多了！感谢德明的师姐，snow教练，玉兰教练，风语教练还有啦啦啦师姐对我的指点和关心，谢谢你们！真的是太幸福了！感恩遇到德明！ |