|  |
| --- |
| 河北组-晨妈 |
| **德明健身后副乳消失了、心态变好、夫妻感情变和睦。**  命中注定，与你结缘～德明健身。经过初级班及前几个月的锻炼，我的身体有了很大的进步。  我是一名产后风患者，德明健身之前，我的身体包括情绪都非常差。怀孕之前，我的身体已经由不良的生活习惯变得不健康了。可是二胎后的产后风彻底把我击垮了，当地吃了付偏方，说是通过排汗驱寒，出了很多汗，本来只是头怕风，腿凉，从那开始变得全身开始怕凉严重。找当地中医开方喝汤药几个月，针灸，泥灸，前期汤药没什么效果，我就像热锅上的蚂蚁不知所措，见到有希望的能治病的机会就想试，以至于后期做了3次泥灸，汗哗哗流出后越来越怕冷怕风了，极度崩溃，更是各种途径找出口。网上开始查，好多卖偏方药的也让我几次动心。后来我找了山西一位所谓的产后风大夫，吃了2个月，感觉没有效果，就停了。求生之心从未放弃，慢慢的，通过网络认识了一位产后风姐妹，是她让我认识了德明，进入德明产后风群两天后，我又被better师姐的热心和详细讲解得产后风的原因和治疗方法所感染，心里一下子开阔了，在师姐的带动下，我找到河北组长报了名。  加入德明前两天，我乳腺增生，左侧腋窝下鼓了一个大疙瘩，我以为是被压到，窝着奶水了，就不停的用手往外挤奶，结果发炎更疼了，后来找到西医开的消炎药，当天确实下去了。但过了两天，又起来了，像核桃一样大，那天正好是我加入德明的当天，我只顾着熟悉动作没去管它，没想到练了一下午，到晚上睡前我发现增生大疙瘩消失了，而且当时太阳穴和牙连着串疼，当时也不怎么疼了。我感觉很神奇，太有效果了，所以更加相信德明。  初级班的一个月，我想我会全心的投入健身，结果各种原因没很好的上视频，还是感觉很遗憾，我必须要比别人付出很多的努力了。  下面说下加入德明后的变化吧。首先是心态好了，之前严重到，每天烦躁，6岁的儿子在我旁边玩，我直接把他推倒在地，我感觉这些都不受自己控制，孩子摔倒在地上后，我又自责又后悔又想哭！终于，现在心态好多了，不总是对孩子吵了。而且和孩子爸爸的关系也好多了，不再对他大发脾气。现在敢骑电动车去买菜了，穿的比别人厚一件，戴着帽子，即使有不适，回来喝些红糖姜水，健健身，身上就不那么难受了。  现在也把这套初级班动作教给了父母，希望他们也从中受益。  在这里我十分感谢老师和师姐们给予了我战胜病魔的信心和勇气，也谢谢雅雅大姐平时的鼓励。我相信，在德明肯定会找到出口，加油！ |