|  |
| --- |
| 山东组——雨佳 |
| **德明健身后手脚不再冰凉、腰不疼了、皮肤紧致了、心情变好了。**  时光飞逝，结识德明已经有近九个月了，在这段时间里，我身体有了很大的变化，非常感谢德明，感谢司辰，让我在德明的大家庭里不断成长，收获了许多许多！  我以前身体一直处于亚健康状态，大病没有，小病不断，每次感冒都会轮上我，脸上没有光泽，情绪时常低落压抑，经常无故叹息，老是感觉闷闷不乐的，就没有让我从心里面高兴的事情。每逢阴天下雨就喜欢睡觉，早上起来感觉头昏昏沉沉的，没有精神。经过这几个月以来一直持续不断的健身，我的身体得到了很大的改善。并且通过学习老师的课程，了解了一些中医知识，明白了中医及经络的重要作用。清楚了生病的原因，不去盲目的治标不治本，而是从源头上解决问题，通过持续不断的练习初级班的课程，把德明健身已经融入到生活中，随时都练，以走为基，全身放松，上下齐练，身体中正，腰胯发力，身心同健。我现在每天都可以在6:00左右起床，不再赖床了，冬天到了，手脚不再冰凉，腰部也不再疼痛，脸上的皮肤感觉紧致了。虽然身体还是存在一些毛病，但是每天都有一点点进步，感觉每一天都十分开心快乐！  我是非常幸运的，走进了德明大家庭，今后我要坚持不断的健身，把初级班的动作练好。进一步学习高级班。一步一个脚印，扎扎实实的通过锻炼把身体锻炼好，同时利用自己所学的知识，影响周围喜欢健身的朋友，融入大到德明大家庭中来。 |