|  |
| --- |
| 浙江组——浙江秋秋 |
| **德明健身后敢于面对自己、夏天正常穿衣、心情变好。**  断断续续练了1个月了，感觉整个人变得有力，有生气了！  回想三个月前，还不了解月子病。非常害怕，感觉自己很倒霉，为什么是我得了这病？听了大千老师的课后，反观自己，平时的生活习惯，是不是平时不爱运动？是不是饮食不节？是不是爱动气？导致平时气血都已经亏虚，产后更加雪上加霜？此后，不再怨天尤人！重新走出来，正视产后风！  今年六月份了，自己还不能脱棉裤。还不敢出门，更不敢运动！后来看群里很多姐妹都说，一定要出去走走。哪怕一分钟都好。于是，我鼓起勇气，不管别人的眼神。来到楼底下沐浴久违的阳光，心情特别开心，阳光把心里的雾霾都融化了！于是，我每天都到楼下去走走，练练动作！慢慢的，慢慢的，没那么怕冷，没那么怕风！从开始的每天10分钟，到每天的半小时，再到后来每天的一小时。每天给自己信心，每天给自己打气。再后来夏天正常穿衣，有风吹来，不会刺痛了。每天慢慢散步，做动作，心情都阳光了！  虽然身体还没完全恢复，但是经过锻炼，给我找回自信，决心！还有德明的姐妹们一起抱团取暖！每次不舒服也是坚持做下去！也养成了随时可以做动作的习惯，别小看这几个动作，每个动作都对应不同的部位呢，以前我还不信，经过一段时间的练习，屡试不爽哦！  还在观望的姐妹们，可以动起来哦！不会让你失望的！也可以先做三走四举，帮助也很大。得病了，首先自己不要慌，也不要急，把自己的作息调整好！心情好，病就好一半喽！  姐妹们，一起来！满满的正能量！早晨起来，拥抱太阳，嘴角向下会迷失方向。嘴角向上，满满的正能量！  加油哦！ |