我自从7月份开始跟着得明健身，到现在已经3个月了，其实正规的学习也就1个月，我已经发觉自己的身体有了明显的不同。为什么会报名得明，一方面是姐姐的推荐，但更重要的是自己也知道，自己的身体出现了很多问题，体检的结果有，甲状腺结节，乳腺结节，心脏供血不足，等，除了这些仪器检查出来的，孩子自我感觉的问题，如鼻炎，失眠，这两个问题已经带给了我很大困扰和痛苦，还有乏力，精神不振……所以果断报名，并一直坚持跟操。经过这段时间的锻炼，我发现我的精力明显好转，中午即使不午睡，下午也有精力投入工作；还有最让我感到惊喜的是，我的失眠不知不觉好了，原来要依靠酸枣仁膏才能入睡，如果不喝，晚上一定睡不好，甚至整夜无眠，现在完全不用了，原来躺床上，浑身难受，都躺不住，现在，这种感受也没有了，；我的鼻炎，今年秋天也没有感觉。没有了这两个困扰，生活真美好。我一定要继续练下去，让健身成为自己生活中的一部分，让自己的状态更好。