



குடும்பம். ஆரோக்கியம். நம்பிக்கை. மகிழ்ச்சி



நான் யாரை நம்புகிறேன்?

தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நாட்களுக்கு
ஒரு தடுப்பூசி !

உங்கள் குடும்பம் வலுவாகவும்
ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கவும், தொடர்ந்து
இணைந்திருக்கவும், நல்ல குணத்துடன் வளரவும்

வாரம்

11

www.family.fit





உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையின் ஒரு முக்கிய அங்கமாக உடற்தகுதியை உருவாக்குவது எப்படி:

அது வேடிக்கையானதாக்குங்கள்

- ஒன்றாக சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்
- விளையாடு
- வீட்டிலுள்ள அனைவரையும் ஈடுபடுத்துங்கள்
- உள்ளே அல்லது வெளியே செல்லுங்கள்
- ஆக்கப்பூர்வமாக இருங்கள் மற்றும் உங்களிடம் உள்ளதை மேம்படுத்துங்கள்

வாரத்தில் சில முறை உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

அனைவருக்கும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் நேரத்தைக் கண்டறியவும்.

இரண்டு சிறந்த யோசனைகள்

#க: உங்கள் குடும்பம் family.fit -ஐ அனுபவித்து மகிழும் புகைப்படத்தை எடுத்து சமூக ஊடகங்களில் இடுகையிடவும் . #familyfit உடன் குறிக்கவும்

#உ: ஒருவேளை family.fit-ஐ. செய்யாத ஒரு குடும்பத்தைப் பற்றி சிந்தியுங்கள் . Zoom® அல்லது WhatsApp® வீடியோ மூலமாக ஒன்றாகச் செய்யுங்கள்.



ஒருவருக்கொருவர் சவால் விடுங்கள்

- திறன், அளவு மற்றும் வயதுக்கு ஏற்ப வெவ்வேறு நிலை சவால்களை அனுமதிக்கவும்
- ஒருவரை ஒருவர் மதி
- தீவிரமாக கேளுங்கள்
- பகிர் family.fit ! இது இலவசம்.
- வலியை ஏற்படுத்தும் உடற்பயிற்சிகளை செய்யாதீர்கள் அல்லது இருக்கும் வலியை மோசமாக்காதீர்கள் .
- நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டாம் .Family.fit க்கு முன்னும் பின்னும் கைகளைக் கழுவுங்கள்.

இலக்குகளை
தனிப்பட

அமைக்கவும்.

உங்கள் தனிப்பட்ட
செயல்திறனுடன்
மேம்பாடுகளை

இந்த வளத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்னர் முக்கிய ஒப்பந்தம்

இந்த வளத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் எங்கள் விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளை ஒப்புக்கொள்கிறீர்கள் <https://family.fit/terms-and-conditions/> எங்கள் வலைத்தளத்தில் முழுமையாக விவரிக்கப்பட்டுள்ளது .இந்த ஆதாரத்தை நீங்கள் மற்றும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் அனைவரையும் நீங்கள் பயன்படுத்துகிறீர்கள் .நீங்களும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்களும் இந்த விதிமுறைகளையும் நிபந்தனைகளையும் முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்வதை உறுதிசெய்க . இந்த விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகள் அல்லது இந்த விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளின் எந்த பகுதியையும் நீங்கள் ஏற்கவில்லை என்றால், நீங்கள் இந்த ஆதாரத்தைப் பயன்படுத்தக்கூடாது.



இந்த வாரம்

தீம்: நம்பிக்கை

இது எவ்வாறு இயங்குகிறது

ஒரு குடும்பமாக, வாரத்தில் 3 நாட்கள் சில உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள் – ஒரு முறை கூட உதவியாக இருக்கும்! நீங்கள் அடிக்கடி இதைச் செய்ய முடிந்தால், பிற வகையான உடற்பயிற்சிகளையும் செய்யுங்கள் – நடைபயிற்சி, ஜாகிங், சவாரி, ஸ்கேட்டிங் அல்லது நீச்சல் .

Family.fit இன் ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு தீம் உள்ளது . இந்த வாரம் கவனம் நம்பிக்கை. கீழேயுள்ள ஒவ்வொரு அடியும் கருப்பொருளை ஒன்றாக ஆராய உதவுகிறது.

ஒவ்வொரு அமர்வும் 7 படிகள் கொண்ட ஒரு சாகசமாகும்.

ஒவ்வொரு அடியிலும் 3 விருப்பங்கள் உள்ளன , 3 நாட்கள் உடற்பயிற்சி நிரலாக்கத்தைக் கொடுக்கும்.

வீட்டிலுள்ள எவரும் தொலைபேசியை எடுத்து சாகசத்தில் வேறு படியை வழிநடத்தலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள் .

ஒன்றாக மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்!

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்

7 படிகள் family.fit



1. தயார் ஆகு



2. பேச்சு



3. நகர்வு



4. சவால்



5. ஆராயுங்கள்



6. ஜெபியுங்கள்



7. விளையாடு





படி 1: தயார் ஆகு

முழு உடலையும் செயல்படுத்த
தொடங்குங்கள் :5 நிமிடங்கள்

பின்வரும் முழு உடல் செயல்பாடுகளை
செய்யுங்கள்.

நாள் 1 - அறையின் மூலைகளில் வாம் அப் செய்யுங்கள்

அறையின் மூலைகளை 1-4
எண்களுடன் லேபிளிடுங்கள்.
ஒவ்வொரு நபரும் வெவ்வேறு
மூலையில் தொடங்கி வித்தியாசமான
வாம் அப்களைச் செய்கிறார்கள்.
அறையைச் சுற்றி அடுத்த ஒவ்வொரு
எண்ணிற்கும் செல்லவேண்டும்.
இரண்டு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

1. 10 ஜம்பிங் ஜாக்கள்
2. 10 பட் கிக்
3. 10 உயர் பிளாங் முதல் குறைந்த
பிளாங் வரை
4. 10 சுசுவாட்கள்

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.



நாள் 2 - தலைவரைப் பின்பற்றுங்கள்

ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் ஒரு நபர்
தலைவர். சுற்றி ஓட தொடங்கவும்.
தலைவர் ஒவ்வொரு பெயரைச்
சொல்கிறார், குடும்பம் அதன்படி நகர
வேண்டும். பெயரை மாற்றி மாற்றி
சொல்லவும்

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.



மிஸ்டர் மெதுவாக - மெதுவாக நகரவும்
மிஸ்டர் ரஷ் - வேகமாக நகரவும்
மிஸ்டர் ஜெல்லி - உங்கள் முழு உடலையும்
அசைக்கவும்
மிஸ்டர் . குழப்பம் - பின்னோக்கி நடந்து
செல்லுங்கள்
மிஸ்டர் பவுன்ஸ் - குதித்து செல்லவும்
மிஸ்டர் ஸ்மால் - வளைந்துகொண்டு
நகருங்கள்
மிஸ்டர் . வலுவானவர் - உங்கள்
தசைகளை நெகிழச் செய்யுங்கள்
மிஸ்டர் உயரமான - நீட்டி நகரவும்
மிஸ்டர் டிக்கிள் - உங்கள் கைகளை சுற்றி
அசைக்கவும்
மிஸ்டர் ஹேப்பி - நகர்ந்து புன்னகை

நாள் 3 - அறையின் மூலைகளில் வாம் அப் செய்யுங்கள்

நாள் 1 ஐ மீண்டும் செய்யவும்.



படி 2: ஒன்றாக

ஓய்வெடுத்து உரையாடலைத்
தொடங்கவும் :5 நிமிடங்கள்

உட்கார்ந்து அல்லது ஒன்றாக நின்று ஒரு குறுகிய
உரையாடலைத் தொடங்கவும். நீங்கள் தொடங்க
சில கேள்விகள் இங்கே.

நாள் 1 - விவாதிக்கவும்

நீங்கள் நம்பக்கூடிய நபர்களைக்
கொண்டிருப்பது மிகவும் சிறப்பு. ஒரு
ரகசியத்தை வைக்க நீங்கள் யாரை
நம்புவீர்கள்?

சிக்கலில் உங்களுக்கு உதவ நீங்கள்
யாரை நம்புவீர்கள்?

மற்றவர்கள் மூலமாக ஒரு கடினமான
நேரம் வந்தால், உங்களைப் பாதுகாக்க
நீங்கள் யாரை நம்புவீர்கள்?

நாள் 2 - விவாதிக்கவும்

நீங்கள் நம்பியவர்களால் நீங்கள்
எப்போதாவது
நிராகரிக்கப்பட்டுள்ளீர்களா? அந்த
நேரத்தில் அது எப்படி உணர்ந்தது?
இப்போது எப்படி உணர்கிறது?

நாள் 3 - விவாதிக்கவும்

ஒரு குழுவின்ரை நம்பகமானவர்களாக
மாற்றுவது எது? மற்ற குடும்பங்கள்
உங்கள் குடும்பத்தை நம்புவார்கள்
என்று நினைக்கிறீர்களா? ஏன்?



படி 3: நகர்வு

நகரவும் சுகவாட் செய்யவும் :
5 நிமிடங்கள்

கால் மற்றும் மைய வலிமையை வளர்க்க
சுகவாட் பயிற்சி.

நாள் 1 - சுகவாட் பயிற்சிசெய்யவும்

இந்த இயக்கத்தை ஜோடிகளாகப்
பயிற்சி செய்யுங்கள். 10 சுகவாட்
செய்தவுடன் குறுகிய ஓய்வு எடுத்துக்
கொள்ளுங்கள். பின்னர் 15, 20 மற்றும் 25
சுற்றுகளை செய்யுங்கள்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.



நாள் 2 - அளவிடப்பட்ட சுகவாட்

எளிதான பதிப்பு : ஒரு நாற்காலியில்
உட்கார்ந்து எழுந்து நிற்கவும். 20 -
மறுபடியும் செய்யுங்கள்.

கடினமான பதிப்பு : ஜம்ப் ஸ்குவாட் -
ஒரு வழக்கமான ஸ்குவாட் கீழே
செல்லுங்கள், ஆனால் ஒரு ஜம்ப் செய்து
உயரவும். 20 -மறுபடியும் செய்யுங்கள்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.



நாள் 3 - ஸ்குவாட் மற்றும் பிளாங்

ஜோடிகளாக பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒரு
நபர் 20 ஸ்குவாட் செய்கிறார், மற்றவர்
ஒரு பிளாங் நிலையில் இருக்கிறார்.
ஸ்குவாட் மற்றும் ஒரு பிளாங் இடையே
மாற்று. மூன்று சுற்றுகளை முடிக்கவும்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.





படி 4: சவால்

குடும்ப சவாலாகச் செய்யுங்கள் :
10 நிமிடங்கள்

ஒருவருக்கொருவர் சவால் விடுவது உங்களுக்கு ஆற்றலை அளிக்க உதவுகிறது.

நாள் 1 - ஒற்றுமை ஸ்குவாட்

கைகளைப் பிடித்து கொண்டு வட்டத்தில் நிற்கவும். 10 ஸ்குவாட்களை ஒன்றாக முடிக்கவும். 15 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும். மீண்டும் செய்யவும்.

உங்களால் முடிந்தால் நான்கு சுற்றுகளை முடிக்கவும். முடிவில், அனைவருக்கும் உயர் ஐந்தைக் (ஹை பைவ்) கொடுங்கள்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.



நாள் 2 - பகடை எறியுங்கள்

ஒரு பகடை கண்டுபிடிக்க அல்லது செய்ய. 80 ஸ்குவாட்களை ஒரு குடும்பமாக (அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவை) முடிக்கவும். ஒவ்வொரு நபரும் பகடை உருட்டிக் கொண்டு அந்த எண்ணிக்கையிலான ஸ்குவாட்களை செய்கிறார்கள். மொத்த எண்ணிக்கையை வைத்திருங்கள்.

நாள் 3 - டிக்-டாக்-டோ

இரண்டு அணிகளில் வேலை
செயல்படுங்கள். ஒவ்வொரு
அணிக்கும் ஒரு சவால்
வழங்கப்படுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக,
10 ஸ்குவாட் அல்லது சூப்பர்மேன்
போன்று நிற்பது. முடிந்ததும், இரண்டு
பேர் ஓடி, டிக்-டாக்-டோ விளையாட்டில்
தங்கள் துண்டுகளை வைக்கின்றனர்.
புதிய சவால்களுடன் தொடரவும்.
இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். 



படி 5: ஆராயுங்கள்

ஒன்றாக பைபிளை ஆராயுங்கள் :
5 நிமிடங்கள்

வாழ்க்கை கேள்வியை ஆராயுங்கள் - 'நான் யாரை நம்புகிறேன்?' அப்போஸ்தலர் 16: 25-34 -ஐ வாசியுங்கள் (அடுத்த பக்கம்)

நாள் 1 - ஒன்றாகப் படித்து பேசுங்கள்

கதையைப் படியுங்கள். என்ன விஷயங்கள் உங்களை ஆச்சரியப்படுத்துகின்றன? நெரிசலான சிறைச்சாலையில் கைதியாக நீங்கள் எப்படி உணருவீர்கள்? பவுலும் சீலாஸும் பாட ஆரம்பித்து ஜெபிக்க ஆரம்பிக்கும் போது நீங்கள் எப்படி நடந்துகொள்வீர்கள்? அவர்கள் சிறையில் அடைக்கப்பட்டிருக்கும் போது அவர்கள் ஏன் கடவுளை நம்புகிறார்கள் என்று நினைக்கிறீர்கள்?

நாள் 2 - மீண்டும் படித்து செயல்படுங்கள்

பாத்திரங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து கதையைச் செயல்படுத்துங்கள். எல்லோரும் தப்பிவிட்டதாக நினைக்கும் போது சிறைச்சாலை அதிகாரி பயப்படுகிறார். பவுலையும் சீலாஸையும் அவர் அறிந்திருக்காதபோது அவர் ஏன் நம்பினார்? யாராவது உங்களிடம் கேட்டால் : 'உண்மையில் வாழ நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?' நீங்கள் என்ன சொல்வீர்கள்?

நாள் 3 - மீண்டும் படித்து பேசுங்கள்

சிறைச்சாலை அதிகாரியும் அவரது குடும்பத்தினரும் இயேசுவை நம்புகிறார்கள். இயேசுவைப் பற்றி பவுலும் சீலாஸும் பகிர்ந்து கொண்ட சில நற்செய்தி கதைகளைப் பற்றி நீங்கள் யோசிக்க முடியுமா?

நம்பிக்கையைப் பற்றிய கதை



பின்வரும் கதை பைபிளில் உள்ள அப்போஸ்தலர் புத்தகத்தின் 16 ஆம் அத்தியாயத்திலிருந்து வருகிறது. பவுலும் சீலாஸும் இயேசுவைப் பின்பற்றுபவர்கள். அவர்களுக்கு பயந்த மக்களால் அவர்கள் சிறையில் அடைக்கப்பட்டனர். நீங்கள் ஒரு பைபிளில் மேலும் படிக்க விரும்பினால் அல்லது யூவர்ஷனைப் பார்வையிடவும்.

நடுராத்திரியிலே பவுலும் சீலாவும் ஜெபம்பண்ணி, தேவனைத் துதித்துப் பாடினார்கள்; காவலில் வைக்கப்பட்டவர்கள் அதைக் கேட்டுக்கொண்டிருந்தார்கள் சடிதியிலே சிறைச்சாலையின் அஸ்திபாரங்கள் அசையும்படியாக பூமி மிகவும் அதிர்ந்தது; உடனே கதவுகளெல்லாம் திறவுண்டது; எல்லாருடைய கட்டுகளும் கழன்றுபோயிற்று சிறைச்சாலைக்காரன் நித்திரைதெளிந்து, சிறைச்சாலையின் கதவுகள் திறந்திருக்கிறதைக் கண்டு , கட்டுண்டவர்கள் ஓடிப்போனார்களென்று எண்ணி, பட்டயத்தை உருவித் தன்னைக் கொலைசெய்து கொள்ளப்போனான்,பவுல் மிகுந்த சத்தமிட்டு; நீ உனக்குக் கெடுதி ஒன்றுஞ் செய்துகொள்ளாதே; நாங்கள் எல்லாரும் இங்கேதான் இருக்கிறோம் என்றான்.

அப்பொழுது அவன் தீபங்களைக் கொண்டுவரச்சொல்லி, உள்ளே ஓடி, நடுநடுங்கி, பவுலுக்கும் சீலாவுக்கும் முன்பாக விழுந்து,அவர்களை வெளியே அழைத்துவந்து :ஆண்டவன்மாரே, இரட்சிக்கப்படுவதற்கு நான் என்ன செய்யவேண்டும் என்றான்?’

அதற்கு அவர்கள் :கர்த்தராகிய
இயேசுகிறிஸ்துவை விசுவாசி, அப்பொழுது
நீயும் உன் வீட்டாரும் இரட்சிக்கப்படுவீர்கள்
என்று சொல்லி அவனுக்கும் அவன்
வீட்டிலிருந்த யாவருக்கும் கர்த்தருடைய
வசனத்தைப் போதித்தார்கள். மேலும்
இராத்திரியில் அந்நேரத்திலேதானே அவன்
அவர்களை அழைத்துக்கொண்டுபோய்,
அவர்களுடைய காயங்களைக் கழுவினான் .
அவனும் அவனுடையவர்கள் அனைவரும்
உடனே ஞானஸ்நானம் பெற்றார்கள்,பின்பு
அவன் அவர்களைத் தன் வீட்டிற்குக்
கூட்டிக்கொண்டுபோய், அவர்களுக்கு
போஜனங்கொடுத்து, தன் வீட்டார்
அனைவரோடுங்கூட தேவனிடத்தில்
விசுவாசமுள்ளவனாகி
மனமகிழ்ச்சியாயிருந்தான்

அப்போஸ்தலர் 16: 25-34



படி 6: ஜெபியுங்கள்

ஜெபம் செய்து குளிர்விக்கவும் :
5 நிமிடங்கள்

உங்கள் அயலவர்களுக்காக நேரம் ஒதுக்குங்கள்,
அவர்களுக்காக ஜெபிக்கவும்

நாள் 1 - பிரார்த்தனை செய்து நன்றி அனுப்புங்கள்

நீங்கள் நம்பக்கூடிய மக்களுக்காக ,
ஆண்டவருக்கு நன்றி சொல்லுங்கள்.
அவர்களுக்கு நன்றி செய்தி
அனுப்புங்கள், எனவே நீங்கள்
அவர்களைப் பாராட்டுகிறீர்கள்
என்பதை அவர்கள் அறிவார்கள்.

நாள் 2 - அது நீங்களாக இருக்கலாம்!

உங்கள் பள்ளி, பணியிடம் அல்லது
உங்கள் அருகிலுள்ள சிலருக்கு உதவி
தேவைப்படும்போது அவர்கள்
நம்பக்கூடிய மக்கள் யாரும் இல்லை.
அவர்கள் ஒரு நம்பகமான நபரைக்
கண்டுபிடிப்பார்கள் என்று
ஜெபியுங்கள். அது நீங்களாக
இருக்கலாம்!

நாள் 3 - பாடலில் கொண்டாடுங்கள்

நன்றி செலுத்தும் பாடலை உருவாக்கி
கடவுளின் நம்பகத்தன்மையைக்
கொண்டாடுங்கள். குடும்பத்தில் உள்ள
அனைவரிடமிருந்தும்
பங்களிப்புகளைப் பெறுங்கள். அதை
பதிவு செய்து நண்பர் அல்லது
குடும்பத்திற்கு அனுப்புங்கள்.



படி 7: ஒன்றாக

ஒரு குடும்பமாக விளையாட்டுகளை விளையாடுங்கள் :5 நிமிடங்கள்

செயலில் உள்ள சவால்களில் ஒன்றாக விளையாடுங்கள். மகிழுங்கள்!

நாள் 1 - முட்டை எடுத்து செல்லும் போட்டி

ஒரு குறுகிய தடையுள்ள ஒரு வழியை உருவாக்குங்கள் ஜோடிகளில் தங்கள் நெற்றிகளுக்கு இடையில் வேகவைத்த முட்டை அல்லது பிற சிறிய பொருளுடன் நிற்கவும். அதை கொண்டு சென்று மீண்டும் திரும்பி வரவும் (கைகள் இல்லை). நீங்கள் அதை கீழேவிட்டால், நீங்கள் பந்தயத்தை மறுதொடக்கம் செய்ய வேண்டும்

நாள் 2 - நம்பிக்கை நடை

ஜோடிகளாக பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒரு நபர் கண்மூடி இருக்கிறார், மற்றவர் ஒரு இலக்கை அடைய அறிவுறுத்துகிறார். அதை மேலும் சவாலாக மாற்ற சில தடைகளை வைக்கவும்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.



நாள் 3 - பின் புறத்தில் வரைதல்

ஜோடிகளாக பின்னால் பின்னால் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். ஒரு நபருக்கு எளிமையான படம் உள்ளது, அதை வரைய மற்றவருக்கு வழிமுறைகளை வழங்க வேண்டும். படத்தைக் காட்ட வேண்டாம் அல்லது அது என்ன என்று சொல்ல வேண்டாம்.

சொல்

- ஒரு வார்ட்-அப் ஆழமான, மற்றும் இரத்த உந்தி மூச்சு, தசைகளை சூடாகும் ஒரு எளிய செயலாகும் .உங்கள் வார்ட்-அப் செயல்பாடுகளுக்கு வேடிக்கையான, டெம்போ இசையை போட்டுக்கொள்ளுங்கள் .3-5 நிமிடங்களுக்கு பலவிதமான இயக்கங்களைச் செய்யுங்கள் .
- ஒர்க்அவுட் இயக்கங்களை வீடியோக்களில் காணலாம், எனவே நீங்கள் புதிய பயிற்சியைக் கற்றுக் கொண்டு அதை நன்கு பயிற்சி செய்யலாம் .நுட்பத்தை மையமாகக் கொண்டு மெதுவாகத் தொடங்குவது பின்னர் வேகமாகவும் வலுவாகவும் செல்ல உதவும்.
- சூடான பிறகு அங்களைச் செய்யும்போது நீட்சிகள் காயம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவு . நீட்டிப்புகளைச் செய்ய மெதுவான இசையைப் பயன்படுத்தவும் .மெதுவாக நீட்டி - 5 விநாடிகள் வைத்திருங்கள்.
- ஆற்றல்மிக்க இயக்கத்திற்குப் பிறகு ஓய்வெடுத்து மீட்கவும் .உரையாடல் இங்கே அருமை.
- 'தட்டவும்' என்பது அடுத்த நபருக்கு பயிற்சியை அனுப்புவதற்கான ஒரு வழியாகும் . 'தட்டுவதற்கு' வெவ்வேறு வழிகளை நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம் எ.கா .கைதட்டல், விசில், விரல் துப்பாக்கிகள், கண் சிமிட்டுதல் போன்றவை.





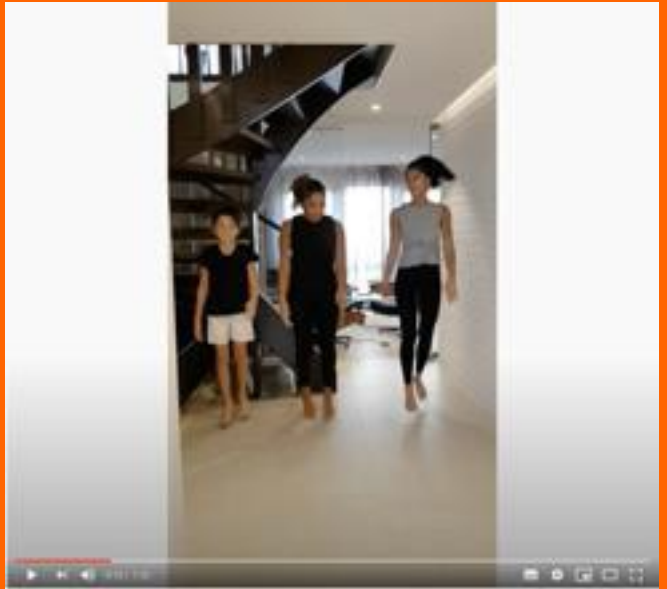
வீடியோ இணைப்புகள்

Family.fit க்கான அனைத்து
வீடியோக்களையும்
<https://family.fit/> அல்லது family.fit
YouTube® சேனலில் காணலாம்

Family.fit விளம்பர வீடியோ



[family.fit வீடியோ](#)



[family.fit மொபைல் வீடியோ](#)



இணைக்கப்பட்டிருங்கள்

Family.fit இன் இந்த கையேட்டை நீங்கள் ரசித்திருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறோம் .இது உலகெங்கிலும் உள்ள தன்னார்வலர்களால் ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது .<https://family.fit> என்ற இணையதளத்தில் அனைத்து புதிய family.fit அமர்வுகளையும் நீங்கள் காண்பீர்கள்

வலைத்தளத்தில் சமீபத்திய தகவல், நீங்கள் உங்கள் எண்ணங்கள் கருத்துக்களை முடியும் வழிகள் ஆகியவற்றை கூறவும் மற்றும் இணைந்திருக்க உதவும் இடமாகும் family.fit

நீங்கள் இதை ரசித்திருந்தால், பங்கேற்க விரும்பும் உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் உங்களுக்குத் தெரிந்த மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

இந்த ஆதாரம் இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது மற்றும் மற்றவர்களுக்கு இலவசமாக வழங்கப்பட வேண்டும்.

இதை உங்கள் மொழியில் மொழிபெயர்த்தால், தயவுசெய்து அதை மீண்டும் இணையதளத்தில் பகிரவும் அல்லது info@family.fit க்கு மின்னஞ்சல் செய்யவும், ஏனெனில் அதை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள உதவும்.

நன்றி

Family.fit அணி



வலை : www.family.fit

மின்னஞ்சல் :
info@family.fit