



குடும்பம். ஆரோக்கியம். நம்பிக்கை. மகிழ்ச்சி



நான் நன்றியுள்ளவனா?

தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நாட்களுக்கு
ஒரு தடுப்பூசி !

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

வாரம்

5

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 நன்றி செலுத்துதல்

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 செலுத்துவது நன்றி செலுத்துதல். 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 படையை வழிநடத்தலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள் .

ஒன்றாக மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்!

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 - செயல்பட தொடங்குங்கள்


வீடியோவில் உள்ள இயக்கங்களைப்
பின்தொடரவும் (இடத்திலேயே நடப்பது,
கால் நீட்சி, பக்க நீட்சி, தோள்பட்டை
நீட்சி போன்றவை).

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். 

நாள் 2 - இசைக்கு செயல்பட தொடங்குங்கள்

அப்-டெம்போ இசைக்கு ஆறு
பயிற்சிகள் செய்யுங்கள்:

- இடது மற்றும் வலதுபுறம் 10
தாவல்கள்
- இடத்திலேயே 10 தாவல்கள்
- 10 பக்க நீட்சிகள்
- 10 கால் நீட்சிகள்
- 10 பக்க நீட்சிகள் (பிற வடிவம்)
- 10 தோள்கள் மற்றும் கழுத்து
நீட்சிகள்

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். 

நாள் 3 - செயல்பட தொடங்குங்கள்

நாள் 1 செயல்பாட்டை மீண்டும்
செய்யவும்.



படி 2: ஒன்றாக

ஒய்வெடுத்து உரையாடலைத்
தொடங்கவும் :5 நிமிடங்கள்

ஒன்றாக உட்கார்ந்து உரையாடலைத்
தொடங்கவும். நீங்கள் தொடங்க சில கேள்விகள்
இங்கே.

நாள் 1 - விவாதிக்கவும்

இன்று நீங்கள் எதற்கு நன்றி
கூறுகிறீர்கள்?

இன்று யாருக்கும் நன்றி
சொல்லியிருக்கிறீர்களா ... எதற்காக?

இல்லையென்றால், எப்போது, யாருக்கு
நன்றி சொல்லலாம் என்று
திட்டமிடுங்கள்?

நாள் 2 - விவாதிக்கவும்

ஒரு குடும்பமாக, தமிழ் எழுத்துக்களின்
ஒவ்வொரு எழுத்துக்கும் நன்றி சொல்ல
வேண்டிய ஒன்றை நினைத்துப்
பாருங்கள்.

இரண்டு முறை செய்ய முடியுமா?

நாள் 3 - விவாதிக்கவும்

நன்றி சொல்ல மறந்துவிட்ட நேரங்கள்
உண்டா?

நன்றி சொல்ல வேண்டிய, யாராவது
உங்களுக்கு நன்றி சொல்லாத
நேரங்கள் உண்டா?

எப்படி உணர்ந்தீர்கள்?




படி 3: நகர்வு

பிளாங்கைப் செய்யுங்கள் :
5 நிமிடங்கள்

உங்கள் மைய, தோள்பட்டை மற்றும் கை தசைகளுக்கு உதவ பிளாங்கைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.


நாள் 1 - பிளாங்கைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்

ஒரு பிளாங்கைப் பார்த்து, இந்த இயக்கத்தை ஜோடிகளாகப் பயிற்சி செய்யுங்கள். மெதுவாகவும் கவனமாகவும் தொடங்கவும்.


இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். 

நாள் 2 - பிளாங் தபாட்டா

உங்களுக்கு முன்னால் ஒரு பொருளை வைத்து பிளாங் நிலையில் இருங்கள். உங்கள் வலது கையை நீட்டி, பொருளைத் தொடவும், பின்னர் உங்கள் இடது கையால் தொடவும் இதை 20 வினாடிகளில் உங்களால் முடிந்தவரை பல முறை செய்யவும், பின்னர் 10 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும். எட்டு சுற்றுகளுக்கு இதை மீண்டும் செய்யவும். நீங்கள் பொருளைத் தொடும் மொத்த எண்ணிக்கையை எண்ணுங்கள்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். 

நாள் 3 - கடினமான பிளாங்

பிளாங் ஜாக்ஸ் - பிளாங் நிலையில் இருக்கும்போது, உங்கள் கால்களைத் திறந்து பின் ஒன்றாக இணைக்கவும் இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். 



படி 4: சவால்

குடும்ப சவாலாகச் செய்யுங்கள் :
10 நிமிடங்கள்

ஒருவருக்கொருவர் சவால் விடுவது உங்களுக்கு ஆற்றலை அளிக்க உதவுகிறது.


நாள் 1 - குடும்ப சவால்

.மையத்தை நோக்கி தரையில் முகம் படுத்துக் கொண்டு ஒரு வட்டத்தை உருவாக்குங்கள். எல்லோரும் ஒரு பிளாங் செய்யும் போது, ஒவ்வொரு நபரும் ஒரு விலங்கின் பெயரைச் சொல்ல வேண்டும். ஒரு குடும்பமாக 15 பெயர்களை முடித்த பிறகு, 20 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும். அடுத்த நான்கு சுற்றுகளுக்கு, மற்ற வகைகளை முடிக்கவும் : வண்ணங்கள், பழம், பிரபலமான நபர்கள் மற்றும் நகரங்கள். இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். ▶

நாள் 2 - ஒரு நிமிட சவால்

பிளாங் நிலையில் உங்கள் கூட்டாளரை எதிர்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் 60 என்று கூறும்போது, ஒருவருக்கொருவர் 'உயர் ஃபைவ்'களை வலது கையால் கொடுக்கவும், பின்னர் இடது கையால் உயர் ஐந்தையும் கொடுக்கவும். நீங்கள் ஒருவருக்கொருவர் 20' ஹை ஃபைவ்ஸ் 'கொடுக்கும் வரை செய்யுங்கள். 60 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும். ஆறு சுற்றுகள். இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். ▶

நாள் 3 - பிளாங் மற்றும் ஜம்பிங் ஜாக் ரிலே

ஒரு நபர் ஒரு பிளாங் செய்கிறார், மற்றவர்கள் 10 ஜம்பிங் ஜாக்குகளை செய்கிறார்கள். இடமாற்றம் செய்ய தட்டவும். 20 வினாடி ஓய்வு எடுத்து மீண்டும் தொடங்கவும். ஆறு சுற்றுகள். இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். 



படி 5: ஆராயுங்கள்

ஒன்றாக பைபிளை ஆராயுங்கள் :
5 நிமிடங்கள்

வாழ்க்கை கேள்வியை ஆராயுங்கள் - 'நான் நன்றியுள்ளவனா?' இயேசு சில மனிதர்களை எவ்வாறு குணப்படுத்தினார், அதே நேரத்தில் நன்றியுடன் இருப்பதைப் பற்றி நமக்குக் கற்பித்த லூக்கா 17-ல் இருந்து உண்மையான கதையைப் படிப்பதன் மூலம்.

நாள் 1 - ஒன்றாகப் படித்து விவாதிக்கவும்

கதையில் உள்ள ஆண்கள் நோய்வாய்ப்பட்டு தங்கள் கிராமத்திற்கு வெளியே வாழ வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருந்தனர். இந்த கதை இயேசுவைப் பற்றி என்ன சொல்கிறது?

இயேசு குணமாக்கின மனிதர்களில் ஒருவராக நீங்கள் இருந்தால் உங்கள் உணர்வுகளை விவரிக்கவும்.

நாள் 2 - மீண்டும் படித்து விவாதிக்கவும்

ஒவ்வொரு நபரும் குணமடைந்த மனிதனின் பாத்திரத்தை செயல்படுத்த வேண்டும். இயேசுவின் (ஒரு குடும்ப உறுப்பினர்) காலடியில் உங்களைத் தாழ்த்திக் கொள்ளுங்கள். 'நன்றி' என்று எப்படி சொல்வீர்கள்?

மற்ற ஒன்பது பேர் ஏன் திரும்பி வரவில்லை?

நாள் 3 - மீண்டும் படித்து விவாதிக்கவும்

உங்கள் சமூகத்தில் ஒதுக்கப்பட்ட
மக்கள் யாராவது இருக்கிறார்களா?

இயேசு அவர்களுக்கு எவ்வாறு
பதிலளிக்கலாம்?

ஒரு குடும்பமாக நீங்கள் எவ்வாறு
கருணை காட்டப்படுகிறீர்கள்? இந்த
குழுவிடம் கருணை காட்ட ஒரு
குடும்பமாக நீங்கள் ஏதாவது செய்ய
முடியுமா?

நன்றி செலுத்துவது பற்றிய கதை

பைபிளில் லூக்கா புத்தகத்தின் 17 ஆம் அத்தியாயத்திலிருந்து இயேசுவின் கதை பின்வருமாறு. கதையை ஒரு பைபிளில் படிக்க விரும்பினால் அல்லது யூவர்ஷனைப் பார்வையிடவும்.



பின்பு அவர்)இயேசு (எருசலேமுக்குப் பிரயாணம்பண்ணுகையில், அவர் சமாரியா கலிலேயா என்னும் நாடுகளின் வழியாக நடந்து போனார் அவர் ஒரு கிராமத்தில் பிரவேசித்தபோது, குஷ்டரோகமுள்ள மனுஷர் பத்துப்பேர் அவருக்கு எதிராக வந்து, தூரத்திலே நின்று: இயேசு ஐயரே, எங்களுக்கு இரங்கும் என்று சத்தமிட்டார்கள்,அவர்களை அவர் பார்த்து : நீங்கள்போய், ஆசாரியர்களுக்கு உங்களைக் காண்பியுங்கள் என்றார். அந்தப்படி அவர்கள் போகையில் சுத்தமானார்கள், ,அவர்களில் ஒருவன் தான் ஆரோக்கியமானதைக் கண்டு, திரும்பிவந்து, உரத்த சத்தத்தோடே தேவனை மகிமைப்படுத்தி அவருடைய பாதத்தருகே முகங்குப்புற விழுந்து, அவருக்கு ஸ்தோத்திரஞ்செலுத்தினான்; அவன் சமாரியனாயிருந்தான்.

இயேசு அவர்களைப் பார்த்து, 'போ. உங்களை ஆசாரியர்களுக்குக் காட்டுங்கள்.' அவர்கள் வழியில் செல்லும்போது, அவர்கள் குணமடைந்தனர்.

அவர்களில் ஒருவன் ,அவன் குணமடைவதைக் கண்டதும், அவன் திரும்பி வந்தான். அவன் உரத்த குரலில் கடவுளைப் புகழ்ந்தான் அவன் தன்னை இயேசுவின் காலடியில் எறிந்து அவருக்கு நன்றி தெரிவித்தான். அந்த மனிதன் ஒரு சமாரியன்.

அப்பொழுது இயேசு :சுத்தமானவர்கள் பத்துப்பேர் அல்லவா, மற்ற ஒன்பதுபேர் எங்கே? தேவனை மகிமைப்படுத்துகிறதற்கு, இந்த அந்நியனே ஒழிய மற்றொருவனும் திரும்பிவரக்காணாமே என்று சொல்லி அவனை நோக்கி :நீ எழுந்துபோ, உன் விசுவாசம் உன்னை இரட்சித்தது என்றார்

லூக்கா 17: 11-19



படி 6: ஜெபியுங்கள்

ஜெபம் செய்து குளிர்விக்கவும் :
5 நிமிடங்கள்

உங்கள் அயலவர்களுக்காக நேரம் ஒதுக்குங்கள்,
அவர்களுக்காக ஜெபிக்கவும்

நாள் 1 - நன்றி தருணம்

நீங்கள் நன்றி செலுத்துவதைப் பற்றி
அமைதியாகவும் தனித்தனியாகவும்
சிந்தியுங்கள்.

உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு
நபரைப் பற்றியும் ஒரு விஷயத்தைப்
பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

இவற்றில் சிலவற்றிற்கு கடவுளுக்கு
நன்றி.

நாள் 2 - மற்றவர்களுக்காக ஜெபியுங்கள்

நோய்வாய்ப்பட்ட அல்லது
நிராகரிக்கப்பட்ட உங்களுக்குத்
தெரிந்த சிலரைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.
ஒவ்வொன்றிற்கும் காகிதத்தில் சில
உடல் வடிவமைப்புகளை வரைந்து
பெயரிட்டு, அவர்களுக்காக
ஜெபிக்கவும்.

பிரார்த்தனை செய்வதற்கான
நினைவூட்டலாக சுவரில் காண்பி. அவர்
நம்முடைய ஜெபங்களைக் கேட்பதற்கு
கடவுளுக்கு நன்றி.

நாள் 3 - ஜெபம் செய்து ஓடுங்கள்

ஒரு நிமிடத்திற்கு ஒரு டைமரை அமைக்கவும், பின்னர் எல்லோரும் நீங்கள் நன்றி செலுத்தும் பொருட்களைப் பிடுங்கி வீட்டை சுற்றி ஓடுவார்கள். நீங்கள் எதற்காக (அல்லது யார்) நன்றி செலுத்துகிறீர்கள் என்பதை சுருக்கமாக விளக்கி, அந்த நன்றியை ஜெபமாக மாற்ற நேரம் ஒதுக்குங்கள்.




படி 7: ஒன்றாக

ஒரு குடும்பமாக விளையாட்டுகளை விளையாடுங்கள் :5 நிமிடங்கள்

செயலில் உள்ள சவால்களில் ஒன்றாக விளையாடுங்கள். மகிழுங்கள்!


நாள் 1 - காகித பந்து வட்டம்

குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒவ்வொருவரும் தாங்கள் நன்றி செலுத்துவதை ஒரே தாளில் எழுதுகிறார்கள். காகிதத்தை ஒரு பந்தாக திருகவும், ஒரு வட்டத்தில் நிற்கவும். செய்ய ஒரு உடற்பயிற்சியைக் கொடுக்கும் போது காகிதப் பந்தை வேறொரு நபருக்கு எறியுங்கள் (லன்ஜ்கள், குந்துகைகள், ஜாகிங் போன்றவை). எல்லோரும் பின்னர் 10 பிரதிநிதிகளுக்கு நகலெடுக்கிறார்கள்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். 

நாள் 2 - பிடிபடாதீர்கள்

ஒருவர் 'கேப்டன்'. அவர்கள் குடும்பத்தின் மற்றவர்களிடம் பின்வாங்குகிறார்கள். கேப்டன் பார்க்காதபோது மற்ற குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒரு உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும் (உயர் முழங்கால்கள், இடத்தில் தவிர்ப்பது, ஜம்பிங் ஜாக்கள் போன்றவை) கேப்டன் அனைவரையும் சுற்றி வரும்போது உறைந்து போக வேண்டும். யாராவது நகர்த்தினால் பிடிபட்டால், அவர்கள் புதிய கேப்டனாக மாறுகிறார்கள்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். 

நாள் 3 - போர்டு விளையாட்டு

வேடிக்கையாக அமைதியான பலகை விளையாட்டை விளையாடுங்கள்.

சொல்

- ஒரு வாரம்-அப் ஆழமான, மற்றும் இரத்த உந்தி மூச்சு, தசைகளை சூடாகும் ஒரு எளிய செயலாகும் .உங்கள் வாரம்-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 விளம்பர
வீடியோ**



[family.fit வீடியோ](#)



[family.fit மொபைல் வீடியோ](#)



இணைக்கப்பட்டிருங்கள்

Family.fit இன் இந்த கையேட்டை நீங்கள் ரசித்திருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறோம் .இது உலகெங்கிலும் உள்ள தன்னார்வர்களால் 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