



குடும்பம். ஆரோக்கியம். நம்பிக்கை. மகிழ்ச்சி



மற்றவர்களை நான் எவ்வாறு
ஊக்கவிக்க முடியும்?

தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நாட்களுக்கு
ஒரு தடுப்பூசி !

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

வாரம்

6

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 புனைப்படத்தை 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



இந்த வாரம்

தீம் ஊக்குவிப்பவராக இருப்பது

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 ஊக்கமளிப்பது பற்றி 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!

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.

பின்வருவனவற்றைச் செய்யுங்கள்
(பின்னர் மீண்டும் செய்யவும்):

- 20 ஜம்பிங் ஜாக்கள்
- 20 ஸ்கை ஜம்ப்கள்
- ஒரு சுவர் / வேலிக்கு எதிராக 10
புஷ்-அப்கள்
- 10 ஹை ஜம்ப்கள்

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.



நாள் 2 - இசையோடு சுத்தம் செய்க

பிடித்த அப்-டெம்போ பாடலைப்
போடுங்கள். இசை இசைக்கும்போது,
எல்லோரும் விரைவாக நகர்ந்து
பொருட்களை எடுத்து நான்கு
நிமிடங்களுக்கு ஒதுக்கி
வைக்கிறார்கள்.

நாள் 3 - கை வட்டங்கள் மற்றும் உடல் வடிவங்கள்

கை வட்டங்கள் :ஒரு வட்டத்தில் நின்று ஒவ்வொரு கை இயக்கத்தின் 15 ஐ ஒன்றாக செய்யவும். முன்னோக்கி சிறிய வட்டங்கள், சிறிய வட்டங்கள் பின்னோக்கி, பெரிய வட்டங்கள் முன்னோக்கி, பெரிய வட்டங்கள் பின்னோக்கி.

உடல் வடிவங்கள் :முகம் கீழே படுத்துக் கொள்ளுங்கள், கைகள் மேல்நோக்கி மற்றும் உள்ளங்கைகள் ஒருவருக்கொருவர் எதிர்கொள்ளும். ஒவ்வொரு உருவாக்கத்திலும் உங்கள் கைகளை நகர்த்தவும்.

மூன்று சுற்றுகள்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.





படி 2: ஒன்றாக

ஒய்வெடுத்து உரையாடலைத்
தொடங்கவும் :5 நிமிடங்கள்

ஒன்றாக உட்கார்ந்து உரையாடலைத்
தொடங்கவும். நீங்கள் தொடங்க சில கேள்விகள்
இங்கே.

நாள் 1 - விவாதிக்கவும்

யாராவது நம்மை ஊக்குவிக்கும்
ஒன்றைச் சொல்லும்போது அல்லது
செய்யும்போது அது மிகவும் நன்றாக
இருக்கிறது. ஊக்குவிப்பவராக
இருப்பதன் அர்த்தம் என்ன?

சமீபத்தில் ஒருவரை எவ்வாறு
ஊக்குவித்தீர்கள்? எப்படி
உணர்ந்தீர்கள்?

நாள் 2 - விவாதிக்கவும்

சமீபத்தில் அல்லது இப்போதே
உங்களை ஊக்குவிக்காத ஒன்றை
நினைத்துப் பாருங்கள்.

என்ன நடந்தது என்பது பற்றி உங்கள்
உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து
கொள்ளுங்கள். எது உங்களுக்கு
நன்றாக இருக்கும்? ஊக்குவிக்கும்?

நாள் 3 - விவாதிக்கவும்

உங்கள் குடும்பத்திற்கு வெளியே உள்ள
ஒருவரை ஊக்குவிக்க நீங்கள்
செய்யக்கூடிய ஒன்றைப் பற்றி
பேசுங்கள்.

ஒவ்வொரு நபரும் என்ன செய்ய
முடியும்? ஒரு குடும்பமாக நீங்கள் என்ன
செய்ய முடியும்? (எடுத்துக்காட்டாக,
ஒரு கேக்கை செய்துகொடுங்கள், ஒரு
கடிதம் எழுதுங்கள்...)



படி 3: நகர்வு

நகரவும் சுகுவாட் செய்யவும் :
5 நிமிடங்கள்

நீங்கள் ஏற்கனவே கற்றுக்கொண்ட மூன்று இயக்கங்களைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்:சுகுவாட் , சிட்அப்ஸ் மற்றும் புஷ்-அப்கள்.

நாள் 1 - சுகுவாட் பயிற்சிசெய்யவும்

முதல் வாரத்திலிருந்து சுகுவாட் பயிற்சி செய்வோம். Family.fit அணி

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.



நாள் 2 - சிட்-அப்கள் மற்றும் சுகுவாட்

ஜோடிகளாக பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒரு நபர் சிட்அப்ஸ்களைச் செய்கிறார், பின்னர் மற்றவரைத் தட்டுகிறார்.

ஐந்து சிட்-அப்கள் மற்றும் ஐந்து சுகுவாட்களுக்கு இடையில் மாற்று.

ஐந்து சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

நாள் 3 - புஷ்-அப்கள்

புஷ்-அப்களைச் செய்வதற்கான பிற வழிகளையும் காண்க ஸ்குவாட் மற்றும் 'ஹைஃபைவ்' கைதட்டல்கள் நாற்காலியின் மேல் கால்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.





படி 4: சவால்

குடும்ப சவாலாகச் செய்யுங்கள் :
10 நிமிடங்கள்

ஒருவருக்கொருவர் சவால் விடுவது உங்களுக்கு
ஆற்றலை அளிக்க உதவுகிறது.

நாள் 1 - குடும்ப சவால் - சுகுவாட்

ஒருவருக்கொருவர் எதிர்கொள்ளும்
வட்டத்தில் நிற்கவும். ஒரு குடும்பமாக
50 சுகுவாட் செய்யுங்கள். ஒரு நபர்
சுகுவாட் செய்யத் தொடங்குகிறார்.
உங்களுக்கு ஓய்வு தேவைப்படும்போது
அடுத்த நபரைத் தட்டவும்.

50 சுகுவாட்களுக்குப் பிறகு, ஒரு
குடும்பமாக ஒரு மார்க்கருக்கு
ஓடுங்கள் மற்றும் திரும்பி வாருங்கள்.
மெதுவான ரன்னரின் வேகத்திற்கு
ஓடுங்கள். மீண்டும் சுகுவாட் செய்ய
தொடங்கு

50 - மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.



நாள் 2 - குடும்ப சிட்-அப்கள்

ஒருவருக்கொருவர் எதிர்கொள்ளும் வட்டத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். ஒரு குடும்பமாக 50 சிட்-அப்களைச் செய்யுங்கள். ஒரு நபர் சிட்-அப்கள் செய்யத் தொடங்குகிறார். உங்களுக்கு ஓய்வு தேவைப்படும்போது அடுத்த நபரைத் தட்டவும்.

50 சிட்-அப்களுக்குப் பிறகு, குடும்பமாக ஒரு மார்க்கருக்கு ஓடுங்கள் மற்றும் திரும்பி வாருங்கள். மெதுவான ரன்னரின் வேகத்திற்கு ஓடுங்கள். மீண்டும் உள்ளிருப்புக்களைத் தொடங்குங்கள்.

50 - மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.
இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.



நாள் 3 - குடும்ப சவால்

உங்களுக்கு 10 பொருட்கள் தேவைப்படும் (எ.கா .பொம்மைகள், சாக்ஸ், காலணிகள்). வட்டத்தின் நடுவில் அவற்றை வைக்கவும். தொடங்கு என்று கூறும்போது, முதல் நபர் ஐந்து புஷ்-அப்களைச் செய்கிறார், பின்னர் உருப்படிகளில் ஒன்றை அகற்றுவார். அடுத்த நபரைத் தட்டவும். குவியலை காலி செய்வதும், பின்னர் குவியலை 'மீண்டும் நிரப்புவதும்' குறிக்கோள் ஐந்து புஷ்-அப்கள் குவியலில் ஒரு உருப்படிக்கு சமம். இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.





படி 5: ஆராயுங்கள்

ஒன்றாக பைபிளை ஆராயுங்கள் :
5 நிமிடங்கள்

வாழ்க்கை கேள்வியை ஆராயுங்கள்-
'மற்றவர்களை நான் எவ்வாறு ஊக்குவிக்க
முடியும்?' 1 தெசலோனிகேயர் 5:11 ஐப் படியுங்கள்

நாள் 1 - ஒன்றாகப் படித்து விவாதிக்கவும்

நீங்கள் ஒருவரை ஊக்குவிக்கும்போது
அது எப்படி இருக்கும் என்பதைப் பற்றி
பேசுங்கள்.

நீங்கள் ஒரு ஊக்குவிப்பாளரா? 1-10
முதல் உங்களை மதிப்பெண் செய்து
உங்கள் காரணத்தைக் கூறுங்கள்.
ஊக்கமளிப்பவராக இருப்பது ஏன்
அவசியம் மற்றும் முக்கியமானது?

நாள் 2 - பைபிள் வசனத்தை மீண்டும் படிக்கவும்

உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு
நபரிடமும் மேம்படுத்தும் ஒன்றை
சொல்லுங்கள்.

“ஒருவருக்கொருவர்
உற்சாகப்படுத்துங்கள்,
ஒருவருக்கொருவர் கட்டியெழுப்பவும்”
என்ற சொற்களைக் கொண்டு ஒரு
சுவரொட்டியை உருவாக்கி,
நினைவூட்டலாக எங்காவது
கவனிக்கத்தக்க இடத்தில் வைக்கவும்.

நாள் 3 - மீண்டும் படித்து விவாதிக்கவும்

பைபிளிலிருந்து அல்லது நிஜ
வாழ்க்கையிலிருந்து ஒரு
ஊக்குவிப்பாளராக இருப்பதற்கான
எடுத்துக்காட்டுகளைப் பகிரவும்.
ஒரு மனித பிரமிட்டை உருவாக்கி,
“ஒருவருக்கொருவர் ஊக்கமளித்து,
ஒருவருக்கொருவர் கட்டியெழுப்பவும்”
என்று சொல்லுங்கள்.

ஒரு ஊக்குவிப்பாளராக இருப்பது பற்றிய வேதம்

பின்வரும் வசனம் தெசலோனிகாவில் உள்ள தேவாலயத்திற்கு அப்போஸ்தலன் பவுல் எழுதிய கடிதத்திலிருந்து அவர்களுக்கு ஊக்கத்தின் ஆற்றலைப் பற்றி நினைவூட்டுகிறது. கதையை ஒரு பைபிளில் படிக்க விரும்பினால் அல்லது யூவர்ஷனைப் பார்வையிடவும்.



காலங்கள், பருவங்கள் மற்றும் எதிர்காலத்தைப் பற்றி சிந்திக்கும்படி கேட்கும் பைபிளின் ஒரு பகுதியில், இந்த வார்த்தைகளைப் படிக்கிறோம்:

ஆகையால் நீங்கள் செய்துவருகிறபடியே, ஒருவரையொருவர் தேற்றி, ஒருவருக்கொருவர் பக்திவிருத்தி உண்டாகும்படி செய்யுங்கள்

பைபிளின் மற்றொரு மொழிபெயர்ப்பு இதை இவ்வாறு கூறுகிறது:

‘... ஒருவருக்கொருவர் ஊக்கமளிக்கும் வார்த்தைகளைப் பேசுங்கள்.

நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள், எனவே நீங்கள் அனைவரும் இதில் ஒன்றாக இருப்பீர்கள், யாரும் வெளியேறவில்லை, யாரும் பின்வாங்கவில்லை. நீங்கள் ஏற்கனவே இதைச் செய்கிறீர்கள் என்பது எனக்குத் தெரியும்; அதை தொடர்ந்து செய்யுங்கள் .’

1 தெசலோனிக்கேயர் 5:11



படி 6: ஜெபியுங்கள்

ஜெபம் செய்து குளிர்விக்கவும் :
5 நிமிடங்கள்

உங்கள் அயலவர்களுக்காக நேரம் ஒதுக்குங்கள்,
அவர்களுக்காக ஜெபிக்கவும்

நாள் 1 - பட பிரார்த்தனை

குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு நபரின்
படத்தையும் ஒரு பெட்டியில்
வைக்கவும். அதை அசைக்கவும்.
ஒவ்வொரு நபரும் ஒரு படத்தை எடுத்து
குடும்பத்தின் அந்த உறுப்பினருக்காக
பிரார்த்தனை செய்கிறார்கள்.

நாள் 2 - பிரார்த்தனை அட்டைகள்

முதல் நாள் முதல் தனித்தனி
அட்டைகளில் படங்களை ஒட்டவும்.
ஒவ்வொரு அட்டையிலும் எல்லோரும்
ஒரு பிரார்த்தனை அல்லது ஊக்க
வார்த்தையை எழுதுகிறார்கள். அந்த
குடும்ப உறுப்பினரைப் பற்றி நீங்கள்
பாராட்டும் ஒன்றைச் சேர்த்து, அதை
அலங்கரித்து அவர்களிடம்
ஒப்படைக்கவும்.

நாள் 3 - ஜெபம் செய்து ஊக்குவிக்கவும்

உங்கள் வீட்டுக்கு வெளியே நண்பர்கள்
அல்லது குடும்பத்தினரை
உற்சாகப்படுத்த ஜெபியுங்கள்.
உங்கள் குடும்பத்தினரிடமிருந்து ஒரு
வீடியோ கிளிப் / குரல் கிளிப் /
சுவரொட்டி / அட்டையை ஒன்றாக
இணைத்து அனுப்பவும்.



படி 7: ஒன்றாக

ஒரு குடும்பமாக விளையாட்டுகளை விளையாடுங்கள் :5 நிமிடங்கள்

செயலில் உள்ள சவால்களில் ஒன்றாக விளையாடுங்கள். மகிழுங்கள்!

நாள் 1 - பந்து எரியும் சவாலை விளையாடுங்கள்

எல்லோரும் ஒரு காகித பந்தை உருவாக்கி, ஒரு கையால் எறிந்து அதே கையால் பிடிப்பதைப் பயிற்சி செய்கிறார்கள். பின்னர் ஒரு வட்டத்தில் நின்று இடதுபுறத்தில் இருந்து பந்தைப் பிடிக்கும் அதே நேரத்தில் உங்கள் பந்தை வலப்புறம் எறியுங்கள். ஒருவருக்கொருவர் ஊக்குவிக்கவும். இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.



நாள் 2 - வரி சவாலை நடத்துங்கள்

தரையில் சில வரிகளை உருவாக்கவும் (நேராக, ஜிக்ஜாக் அல்லது வளைவு). துணி, நாடா, சுண்ணாம்பு அல்லது நாடா ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துங்கள். ஒவ்வொரு நபரும் வேறு வகையில் செல்ல வேண்டும், மற்றவர்கள் பின்பற்றும்போது (துள்ளல், பின்னோக்கி போன்றவை). இசையை இயக்கவும், வெவ்வேறு சவால்களை அமைக்க திருப்பங்களை எடுக்கவும். இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.



நாள் 3 - புதையல் வேட்டை

ஒரு நபர் வீட்டில் எதையோ
மறைக்கிறார், அது குடும்பத்தின்
மற்றவர்களால் கண்டுபிடிக்க
படவேண்டும் விடுபட்ட பொருளைக்
கண்டுபிடிக்க மற்றவர்களை
ஊக்குவிக்க ஒரு துப்பு கொடுங்கள்.

புதிய பொருளைக் கொண்டு மீண்டும்
செய்யவும்.

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 அப்களைச் 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