

కలిసి పెరుగుతోంది - వారం 10



కుటుంబం. ఫిట్నెస్. విశ్వాసం. సరదాగా



నేను నిజాయితీగా ఉన్నానా?

www.family.fit



	1 వ రోజు	2 వ రోజు	3 వ రోజు
2 రాజులు 5:20-27	నిజాయితీ వంచన	నిజాయితీ అబద్ధాలు చెబుతోంది	నిజాయితీకి పరిణామాలు ఉన్నాయి
 వార్మ్-అప్	వస్తువును పట్టుకోండి	నాయకుణ్ణి అనుసరించం డి	సంగీతానికి వార్ముప్
 కదలిక	గుంజీళ్ళు	గుంజీళ్ళు	గుంజీళ్ళు
 భాలెంజ్	సిట్-అప్లు చాలా సవాలుగా ఉంటాయి	స్కావట్ ట్యాగ్	హిప్ పప్పుల్ రేసు
 అన్వేషిం చండి	కథ చదివి దాన్ని నటించండి	కథను మళ్ళీ చదవండి మరియు నిజాయితీ ఒడంబడిక చేయండి	కథను చదవండి మరియు పరిణామాలను జాబితా చేయండి
 బల్	మిఠాయి సవాలు	సీక్వెన్స్ మెమరీ	ఒక దుంగ మీద చీమలు

మొదలు అవుతున్న

మూడు సరదా సెషన్లతో ఈ వారం లోపల లేదా వెలుపల చురుకుగా ఉండటానికి మీ కుటుంబానికి సహాయం చేయండి:

- ప్రతి ఒక్కరినీ పాల్గొననివండి - ఎవరైనా మొదలు పెట్టవచ్చు!
- మీ కుటుంబం కోసం స్వీకరించండి
- ఒకరినొకరు ప్రోత్సహించండి
- మిమ్మల్ని మీరు సవాలు చేసుకోండి
- నొప్పి ఉంటే వ్యాయామం చేయవద్దు

ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ను ఇతరులతో పంచుకోండి:

- ఒక ఫోటో లేదా వీడియోను సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేయండి మరియు **#familyfit** లేదా **familyfitnessfaithfun** తో ట్యాగ్ చేయండి
- మరొక కుటుంబంతో ఫ్యామిలీ.ఫిట్ చేయండి

బుక్‌లెట్ చివరిలో మరింత సమాచారం.



ఈ వనరును ఉపయోగించటానికి ముందు ముఖ్యమైన ఒప్పందం

ఈ వనరును ఉపయోగించడం ద్వారా మీరు మా వెబ్‌సైట్‌లో పూర్తిగా వివరించినట్లు మా నిబంధనలు మరియు షరతులను <https://family.fit/terms-and-conditions> కు అంగీకరిస్తున్నారు. మీరు మరియు మీతో వ్యాయామం చేసే వారందరూ ఈ వనరును ఉపయోగించడాన్ని ఇవి నియంత్రిస్తాయి. దయచేసి మీరు మరియు మీతో వ్యాయామం చేసే వారందరూ ఈ నిబంధనలు మరియు షరతులను పూర్తిగా అంగీకరిస్తున్నారని నిర్ధారించుకోండి. మీరు ఈ నిబంధనలు మరియు షరతులతో లేదా ఈ నిబంధనలు మరియు షరతుల యొక్క ఏదైనా భాగాన్ని అంగీకరించకపోతే, మీరు ఈ వనరును ఉపయోగించకూడదు.



వస్తువును పట్టుకోండి

మధ్యలో నేలపై ఒక వస్తువుతో వృత్తంలో నిలబడండి. చతికలబడు స్థితిలో ప్రారంభించండి. ఒక నాయకుడు “తల”, “భుజం”, “మోకాలు” వంటి యాదృచ్ఛిక సూచనలను ఇస్తాడు. నాయకుడు “తల” అని చెబితే, ప్రతి ఒక్కరూ వారి తలను తాకుతారు, మరియు. నాయకుడు “ఆబ్జెక్ట్” అని చెప్పినప్పుడు, దానిని నేల నుండి పట్టుకున్న మొదటి వ్యక్తి గెలుస్తాడు. మిగతా అందరూ మూడు జంపింగ్ జాక్స్ చేస్తారు.

ఐదు రౌండ్లు చేయండి.

విశ్రాంతి మరియు క్లుప్తంగా చాట్ చేయండి.

నిజాయితీగా ఉండడం అంటే ఏమిటి?

లోతుగా వెళ్ళండి: నిజాయితీ మీకు
సహజంగానే వస్తుందని మీరు
అనుకుంటున్నారా?



1 వ రోజు కదలిక

గుంజీళ్ళు



కాళ్ళు వంగి, కాళ్ళతో నేలపై గట్టిగా పడుకోండి.
“కూర్చుని” ఉండటానికి మీ శరీరాన్ని మీ మోకాళ్ల
వైపు వంకరగా. ప్రారంభ స్థానానికి తిరిగి వెళ్ళు.

జంటగా పనిచేయుట. ఒక వ్యక్తి సిట్-అప్స్
చేయగా, మరొకరు వారి పాదాలను క్రిందికి
పట్టుకుంటారు. మార్చి మార్చి మధ్య మధ్యలో
ఐదు సిట్-అప్లు మరియు ఐదు స్క్వాట్ల
మధ్య చేయండి.

ఐదు రౌండ్లు పూర్తి చేయండి.

కష్టపడండి: పునరావృతాల సంఖ్యను
పెంచండి.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU



సిట్-అప్లు చాలా సవాలుగా ఉంటాయి

ఈ క్రింది పనులను చిన్న కాగితం ముక్కలు,
మడత మరియు కంప్యూటర్లో ఉంచండి:

- 5 సిట్-అప్స్
- 10 సిట్-అప్స్
- 15 సిట్-అప్స్
- 20 సిట్-అప్స్
- ఎవరినైనా కౌగిలించుకోండి
- ఎవరికైనా హై ఫైవ్ ఇవ్వండి
- ఎవరికైనా మసాజ్ ఇవ్వండి
- అందరికీ ఒక గ్లాసు నీరు తెచ్చుకోండి

గీయడానికి మలుపులు తీసుకోండి మరియు
ఎంచుకున్న పనిని చేయండి. అవసరమైన
విధంగా ఒకరికొకరు సహాయం చేయండి.

**కష్టపడండి: సిట్-అప్ల సంఖ్యను
పెంచండి.**



అన్వేషించండి

నిజాయితీ వంచన

బైబిల్ నుండి **2 రాజులు 5: 20-27** చదవండి.

మీకు బైబిల్ అవసరమైతే, <https://bible.com> కు వెళ్లండి లేదా మీ ఫోన్లో బైబిల్ యాప్ను డౌన్లోడ్ చేసుకోండి.

ప్రవక్త ఎలీషా యొద్దానునదిలో మునుగమని చెప్పినప్పుడు నయమాను అనే ధనవంతుడు కుష్ఠరోగము నుండి స్వస్థత పొందాడు. నయమాను ఎలీషాకు బహుమతిగా కృతజ్ఞతలు చెప్పాలనుకున్నాడు, కాని ఎలీషా నిరాకరించాడు ఎందుకంటే దేవుడు నయమానును స్వస్థపరిచాడు. ఎలీషా సేవకుడైన గెహోజీ, తాను ప్రయోజనం పొందగలనని గ్రహించాడు, అందువల్ల అతను నయమాను నుండి ఏదైనా పొందటానికి చొరవ తీసుకున్నాడు. తరువాత ఏమి జరుగుతుందో చూడండి.

బైబిల్ భాగం - 2 రాజులు 5:20-27

అంతట దైవజనుడైన ఎలీషాకు సేవకుడగు
గేహజీ సిరియనుడైన యీ నయమాను
తీసికొని వచ్చిన వాటిని అంగీకరించుటకు నా
యజమానునికి మనస్సు లేకపోయెను గాని,
యెహోవా జీవముతోడు నేను పరుగెత్తికొని
పోయి అతని కలిసికొని అతనియొద్ద ఏదైనను
తీసికొందు ననుకొని నయమానును
కలిసికొనుటకై పోవుచుండగా, నేను అతని
నుండి ఏదో పొందబోతున్నాను. యెహోవా
జీవముతోడు."

నయమాను తన వెనుకనుండి పరుగున
వచ్చుచున్న వానిని చూచి తన
రథముమీదనుండి దిగి వానిని
ఎదుర్కొనిక్షేమమా అని అడిగెను.

అతడుక్షేమమే అని చెప్పి "నా యజమానుడు
నాచేత వర్తమానము పంపిప్రవక్తల శిష్యులలో
ఇద్దరు ,యౌవనులు ఎఫ్రాయిము మన్యము
నుండి నాయొద్దకు ఇప్పుడే వచ్చిరి గనుక నీవు
వారికొరకు రెండు మణుగుల వెండియు రెండు
దుస్తుల బట్టలును దయ చేయుమని
సెలవిచ్చుచున్నాడనెను."

అందుకు నయమానునీకు అనుకూలమైతే
 రెట్టింపు వెండి తీసికొనుమని బతిమాలి,
 రెండు సంచులలో నాలుగు మణుగుల వెండి
 కట్టి రెండు దుస్తుల బట్టలనిచ్చి, తన
 పనివారిలో ఇద్దరి మీద వాటిని వేయగా
 మెట్లదగ్గరకు వారు రాగానే వారి యొద్దనుండి
 గేహజీ వాటిని తీసికొని యింటిలో దాచి వారికి
 సెలవియ్యగా వారు వెళ్లిపోయిరి. అతను
 వాటిని ఎలీషా ఇంట్లో ఉంచాడు. అతను
 మనుష్యులను పంపించాడు, వారు
 వెళ్లిపోయారు. అప్పుడు అతను ఇంటి
 లోపలికి తిరిగి వెళ్ళాడు. అతడు లోపలికి
 పోయి తన యజమానుని ముందరనిలువగా
 ఎలీషా వానిని చూచిగేహజీ,

నీవెచ్చటనుండి వచ్చితివని అడిగి నందుకు
 వాడునీ దాసుడనైన నేను ఎచ్చటికిని పోలే
 దనెను.

అంతట ఎలీషా వానితోఆ మనుష్యుడు తన
 రథము దిగి నిన్ను ఎదుర్కొనుటకు తిరిగి
 వచ్చినప్పుడు నా మనసు నీతోకూడ రాలేదా?
 ద్రవ్యమును వస్త్రములను ఒలీవచెట్ల
 తోటలను ద్రాక్ష తోటలను గొట్టెలను ఎడ్లను
 దాసదాసీలను సంపాదించుకొనుటకు ఇది
 సమయమా? కాబట్టి నయమానునకు కలిగిన

కుష్ఠ నీకును నీ సంతతికిని సర్వకాలము
అంటియుండును అ ని చెప్పగా వాడు
మంచువలె తెల్లనైన కుష్ఠము గలిగి ఎలీషా
ఎదుట నుండి బయటికి వెళ్లెను.

చర్చించండి:

ఈ కథ నాటకం కోసం రూపొందించబడింది!
కొన్ని సాధారణ దుస్తులను పొందండి మరియు
కథను కలిసి నటించండి.

గెహాజీ ఏ నిజాయితీ లేని ప్రణాళికను
రూపొందించాడు?

మీరే ప్రశ్న అడగండి: నేను నిజాయితీగా
ఉన్నానా?

మీ జీవితంలోని ఏ భాగాలు నిజాయితీగా లేదా
నిజాయితీగా జీవించవు? నిశ్శబ్దంగా, దానిని మీకు
వెల్లడించమని దేవుడిని అడగండి. ప్రార్థన
చేయడానికి కొన్ని క్షణాలు గడపండి.



మిథాయి సవాలు

ప్రతి వ్యక్తి ముందు ఒక గిన్నె క్యాండీలు మరియు ఒక మీటర్ వెనుక ఖాళీ గిన్నెతో నేలపై ఒక వృత్తంలో కూర్చోండి.

చూడకుండా, ప్రతి వ్యక్తి క్యాండీలను ఒక్కొక్కటిగా వారి వెనుక ఉన్న గిన్నెలోకి విసిరేస్తాడు.

గిన్నెలోని ప్రతి మిథాయికి ఒక పాయింట్ ఇవ్వండి. ఎవరు గెలుస్తారో చూడండి.



<https://youtu.be/PfJL7LISXX8>

A top-down view of various healthy foods arranged on a dark grey, textured surface. In the center is a white bowl filled with green lentils. To its left is a white bowl of brown flaxseeds, and above it is a small white bowl of dark, dried herbs. To the right of the lentils is a white bowl of almonds, and below it is a pomegranate with its red seeds exposed. In the bottom center is a white bowl of blueberries. Scattered around the bowls are more flaxseeds and a sprig of fresh green parsley in the top right corner.

ఆరోగ్య చిట్కా
బాగా తిను.



నాయకుణ్ణి అనుసరించండి

ప్రతి రౌండ్కు ఒక వ్యక్తిని నాయకుడిగా ఎన్నుకోండి మరియు జాగింగ్ ద్వారా ప్రారంభించండి. నాయకుడు ఒక ఉద్యమానికి పేరు పెట్టాడు మరియు కుటుంబం ఇలాగే కదలాలి. కదలికలను కలపండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి.



https://youtu.be/e_qFyz6i_JY

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

చిన్న అబద్ధం లేదా పెద్ద అబద్ధం వంటివి ఉన్నాయా?

లోతుగా వెళ్ళండి: పదాలు కాకుండా, మనం ఏ ఇతర మార్గాలు అబద్ధం చెబుతాము?



2 వ రోజు కదలిక

గుంజీళ్ళు



ఒకదానికొకటి ఎదురుగా ఉన్న వృత్తంలో కూర్చోండి. కుటుంబంగా 50 సార్లు సిట్-అప్లు చేయండి. ఒక వ్యక్తి మొదలవుతుంది. మీకు విరామం అవసరమైనప్పుడు నీ ప్రక్కన ఉన్న వ్యక్తి ప్రారంభించాలి 50 సార్లు సిట్-అప్లు తరువాత, కుటుంబంగా మార్కర్కు మరియు వెనుకకు పరిగెత్తండి. నెమ్మదిగా రన్నర్ వేగంతో పరుగెత్తండి. మళ్ళీ సిట్-అప్లను ప్రారంభించండి.

50 సార్లు మూడు రౌండ్లు చేయండి.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU

కష్టపడండి: రౌండ్ల సంఖ్యను పెంచండి.



స్క్వాట్ ట్యాగ్



మీరందరూ చుట్టూ పరుగెత్తగల స్థలాన్ని కనుగొనండి. ఒక వ్యక్తి ట్యాగ్ చేయడానికి ప్రతి ఒక్కరినీ వెంబడించే 'ట్యాగర్'. ఎవరైనా ట్యాగ్ చేయబడినప్పుడు, వారు ఆగి మూడు స్క్వాట్లు చేస్తారు. అప్పుడు వారు కొత్త ట్యాగర్ అవుతారు.

మూడు నిమిషాలు లేదా ప్రతి ఒక్కరూ అయిపోయే వరకు ఆడండి.

కష్టపడండి: ఐదు నిమిషాలు ఆడండి.



నిజాయితీ అబద్ధాలు చెబుతోంది

2 రాజులు 5:20-27 చదవండి.

మీ కుటుంబానికి రెండు ప్రకటనలు చేయడానికి మలుపులు తీసుకోండి - ఒకటి నిజమైన ప్రకటన మరియు మరొకటి తప్పు. ఇది అబద్ధం అని మిగిలిన కుటుంబం నిర్ణయిస్తుంది.

గెహాజ్ చెప్పిన రెండు అబద్ధాల కోసం వెతుకుతున్న బైబిల్ కథను మళ్ళీ చదవండి. అతను నయమాను మరియు ఎలీషాతో ఎందుకు అబద్ధం చెప్పాడు?

మనం ఎందుకు అబద్ధాలు చెబుతాము? మనం ఎప్పుడు 'సత్యాన్ని విస్తరిస్తాము'?

కుటుంబ నిజాయితీ ఒడంబడిక చేయడానికి కలిసి పనిచేయండి. మీ కుటుంబంలో నిజాయితీ విలువను వ్యక్తపరిచే మూడు ఆలోచనలను రాయండి. కలిసి ప్రార్థన కేంద్రంగా వీటిని వాడండి.



సీక్వెన్స్ మెమరీ

ప్రతి ఒక్కరూ మూడు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ విభిన్న వ్యాయామ కదలికలను ఒక క్రమంలో ఆలోచించే నాయకుడిని ఎదుర్కొంటారు (ఉదాహరణకు, జంపింగ్ జాక్స్, జాగింగ్). నాయకుడు కదలికల క్రమాన్ని ప్రదర్శిస్తాడు మరియు ఇతరులు వీలైనంత త్వరగా దినచర్యను సరైన క్రమంలో అనుకరిస్తారు. మొదట క్రమాన్ని పూర్తిచేసేవాడు తదుపరి నాయకుడవుతాడు.



<https://youtu.be/YoVR4Bv5-CQ>

కష్టపడండి: క్రమంలో ఎక్కువ కదలికలను చేర్చండి.

ఆరోగ్య చిట్కా

బాగా తిను. ప్రతి కుటుంబ
భోజనం సిద్ధం
చేయడానికి పిల్లలను
జాబితాలో చేర్చండి.



సంగీతానికి శుభ్రం

ఇష్టమైన హుషారైన-ఔంపో ఉన్న పాటలు
వినండి.

సంగీతం ఆడుతున్నప్పుడు, ప్రతి ఒక్కరూ
వస్తువులను తీయడానికి మరియు రెండు
నిమిషాల పాటు దూరంగా ఉంచడానికి త్వరగా
కదులుతారు (కడగడానికి బట్టలు తీసుకురండి,
యార్డ్ చక్కనైన లేదా బొమ్మలు మరియు
పుస్తకాలను దూరంగా ఉంచండి).

విశ్రాంతి మరియు క్లుప్తంగా చాట్ చేయండి.

నిజాయితీగా ఉండటం వల్ల ఎలాంటి ఫలితాలు
వస్తాయి?

లోతుగా వెళ్ళండి: మీరు

కనుగొనబడకపోయినా నిజాయితీ లేనివారి
యొక్క పరిణామాలు ఏమిటి?



3 వ రోజు కదలిక

గుంజీళ్ళు



60 సెకన్లలో సాధ్యమైనంత ఎక్కువ సిట్-అప్లు చేయండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి.

ప్రతిసారీ మీ వ్యక్తిగత రికార్డును కొట్టడానికి ప్రయత్నించండి.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU

కష్టపడండి: ప్రతి రౌండ్లో పునరావృతాల సంఖ్యను పెంచండి.



హిప్ పప్పుల్ రేసు

నేల పైన కూర్చోని కాళ్లు ముందుకు చాపండి.
ఐదు మీటర్ల వరకు కాళ్ళను ప్రత్యామ్నాయంగా
ముందుకు తరలించండి. ఐదు మీటర్ల మార్క్
వద్ద, ప్రారంభానికి తిరిగి ఎలుగుబంటి లాగా
తిరగండి. రౌండ్ల మధ్య మూడు సిట్-అప్లు
చేయండి.

మూడు రౌండ్లు చేయండి.

దీన్ని రేసుగా చేసుకోండి!



<https://youtu.be/RXIfYksro5M>

కష్టపడండి: దూరాన్ని ఎనిమిది మీటర్లకు
పెంచండి.



అన్వేషించండి

నిజాయితీకి పరిణామాలు
ఉన్నాయి

2 రాజులు 5:20-27 చదవండి.

బైబిల్ కథ యొక్క వాక్యాన్ని చదవడానికి మలుపులు తీసుకోండి. ప్రతి వాక్యం తరువాత, కథలో ఏమి జరిగిందో బట్టి నిజాయితీ లేదా నిజాయితీ లేని వ్యక్తిని పిలవండి.

గెహోజీ యొక్క నిజాయితీ యొక్క పరిణామం ఏమిటి?

నిజాయితీ మరియు నిజాయితీ: రెండు స్తంభాలతో నేతృత్వంలోని పోస్టర్ చేయండి. ప్రతి నుండి వచ్చే పరిణామాలను జాబితా చేయండి.

నిజాయితీగా వ్యవహరించిన మీ సంఘం లేదా దేశం యొక్క సభ్యుల పేరు పెట్టండి మరియు ప్రార్థించండి. సత్యవంతులుగా ఉండటానికి మరియు ఆయనను గౌరవించటానికి వారికి సహాయం చేయమని దేవుడిని అడగండి.



ఒక దుంగ మీద చీమలు

అందరూ 'దుంగ' (ఒక లైన్ లేదా బెంచ్) పై నిలబడతారు. ఎవరైనా పడిపోకుండా లాగ్లో మీ ఆర్డర్ను రివర్స్ చేయడమే లక్ష్యం. అందరూ కలిసి పనిచేయండి కాబట్టి అందరూ విజయవంతమవుతారు. టైమర్ సెట్ చేయండి.



<https://youtu.be/nWuc8srcbGE>

ఆరోగ్య చిట్కా

బాగా తిను. భోజనానికి
ముందు నీరు త్రాగండి
కాబట్టి మీరు తక్కువ
తింటారు.

ఔర్మినాలజీ

ఒక **సన్నాహక** లోతుగా, మరియు రక్తపంపింగ్ శ్వాస, కండరాలు వెచ్చగా అందుతుంది అని ఒక సాధారణ చర్య. మీ సన్నాహక కార్యకలాపాల కోసం సరదాగా, అప్-టెంపో సంగీతాన్ని ప్లే చేయండి. 3-5 నిమిషాలు కదలికల శ్రేణి చేయండి.

సాగుతుంది వెచ్చని అప్లను పూర్తయి ఉన్నప్పుడు కారణం గాయం తక్కువ. శాంతముగా సాగండి - మరియు ఐదు సెకన్లపాటు పట్టుకోండి.

వీడియోలలో కదలికలను చూడవచ్చు, కాబట్టి మీరు కొత్త వ్యాయామం నేర్చుకోవచ్చు మరియు బాగా ప్రాక్టీస్ చేయవచ్చు. టెక్నిక్ పై దృష్టి సారించి నెమ్మదిగా ప్రారంభించడం తరువాత వేగంగా మరియు బలంగా వెళ్ళడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది.

శక్తివంతమైన కదలిక తర్వాత **విశ్రాంతి** తీసుకోండి. సంభాషణ ఇక్కడ చాలా బాగుంది. సిప్ వాటర్.

తదుపరి వ్యక్తికి వ్యాయామం చేయడానికి **ట్యాప్ అవుట్** ఒక మార్గం. మీరు "ట్యాప్ అవుట్" చేయడానికి వివిధ మార్గాలను ఎంచుకోవచ్చు, ఉదాహరణకు, చేతి చప్పట్లు లేదా విజిల్. మీరు దీన్ని తయారు చేస్తారు!

రౌండ్ - పునరావృతమయ్యే కదలికల పూర్తి సెట్.

పునరావృత్తులు - ఒక రౌండ్లో ఒక ఉద్యమం ఎన్నిసార్లు పునరావృతమవుతుంది.

మరింత సమాచారం

వెబ్ మరియు వీడియోలు

[ఫ్యామిలీ.ఫిట్ వెబ్సైట్లో](#) అన్ని సెషన్లను కనుగొనండి.

సోషల్ మీడియాలో మమ్మల్ని ఇక్కడ కనుగొనండి:



ఫ్యామిలీ.ఫిట్ కోసం అన్ని వీడియోలను [family.fit](#) [YouTube® ఛానెల్లో](#) కనుగొనండి



ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ఐదు దశలు



ప్రచార వీడియో

కనెక్ట్ అయి ఉండండి

ఫ్యామిలీ.ఫిట్ యొక్క ఈ బుక్‌లెట్‌ను మీరు ఆస్వాదించారని మేము ఆశిస్తున్నాము. దీనిని ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న వాలంటీర్లు కలిసి ఉంచారు.

మీరు <https://family.fit> వెబ్‌సైట్‌లో అన్ని ఫ్యామిలీ.ఫిట్ సెషన్‌లను కనుగొంటారు.

వెబ్‌సైట్‌లో తాజా సమాచారం ఉంది, మీరు అభిప్రాయాన్ని ఇవ్వగల మార్గాలు మరియు **ఫ్యామిలీ.ఫిట్** తో కనెక్ట్ అవ్వడానికి ఉత్తమమైన ప్రదేశం!

మీరు దీన్ని ఆస్వాదించినట్లయితే, దయచేసి పాల్గొనడానికి ఇష్టపడే ఇతరులతో భాగస్వామ్యం చేయండి.

ఈ వనరు ఉచితంగా ఇవ్వబడుతుంది మరియు ఎటువంటి ఖర్చు లేకుండా ఇతరులతో పంచుకోవాలి.

మీరు వారపు ఇమెయిల్‌గా ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ను స్వీకరించాలనుకుంటే మీరు ఇక్కడ పొందవచ్చు:

<https://family.fit/subscribe/>

మీరు దీన్ని వేరే భాషలోకి అనువదిస్తే, దయచేసి దీన్ని info@family.fit వద్ద మాకు ఇమెయిల్ చేయండి, కనుక ఇది ఇతరులతో పంచుకోవచ్చు.

ధన్యవాదాలు.

ది ఫ్యామిలీ.ఫిట్ టీం



www.family.fit