ஒன்றாக வளருவோம் – வாரம் 11

குடும்பம்.ஆரோக்கியம்.
விசுவாசம்.மகிழ்ச்சி

எனது தலைவர்களை நான் மதிக்கிறேனா?

www.family.fit

PULL&BEAR

10

	நாள் 1	நாள் 2	நாள் 3
எபிரெயர் 13:17	தலைவர்கள் எங்களை கவனிக்கிறார்கள்	அதிகாரத்தில் இருப்பவர்களுக்கு கீழ்ப்படியவேண்டும்	தலைவர்களை மதிப்பது நமக்கு உதவுகிறது
தயார் ஆகு	ரிலே ஓட்டம்	ஒரு புஸ்ஷ் அப் செய்து வேகமாக ஓட வேண்டும்	ஓடி மைம் செய்யவும்
நகர்வு	மலை ஏறுபவர்கள்	மலை ஏறுபவர்கள்	மலை ஏறுபவர்கள்
சவால்	நேர சவால்	மலை-ஏறுபவர் மற்றும் சூப்பர்மேன்	நேராக கால் போட்டி
ஆராயுங்கள்	வசனத்தைப் படித்து ஒரு தலைவரின் மீது பொருள்களை ஏற்றவும்	வசனத்தை மீண்டும் படித்து மரியாதை சுவரொட்டியை உருவாக்கவும்	வசனத்தை மீண்டும் படித்து ஒரு தலைவருக்கு எழுதுங்கள்
விளையாடு	வலை பொறி விளையாட்டு	காகித தீவுகள்	பிடிபடாதீர்கள்

தொடங்குதல்

மூன்று வேடிக்கையான அமர்வுகளுடன் இந்த வாரம் உள்ளே அல்லது வெளியே செயலில் இருக்க உங்கள் குடும்பத்திற்கு உதவுங்கள்:

- அனைவரையும் ஈடுபடுத்துங்கள் – யார் வேண்டுமானாலும் வழிநடத்தலாம்!
- உங்கள் குடும்பத்திற்கு ஏற்றதாக மாற்றவும்
- ஒருவருக்கொருவர் ஊக்குவிக்கவும்
- உங்களுக்கு சவால் விட்டுக்கொள்ளுங்கள்
- வலி ஏற்பட்டால் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டாம்

family.fit ஐ மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்:

- ஒரு புகைப்படம் அல்லது வீடியோவை சமூக ஊடகங்களில் **இடுகையிட்டு #familyfit** அல்லது **@familyfitnessfaithfun** உடன் குறிக்கவும்
- மற்றொரு குடும்பத்துடன் family.fit செய்யுங்கள்

கையேட்டின் முடிவில் கூடுதல் தகவல்கள் உள்ளன.

இந்த வளத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு முக்கியமான ஒப்பந்தம்

இந்த ஆதாரத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் எங்கள் விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளை எங்கள் வலைத்தளத்தில் முழுமையாக விவரிக்கப்பட்டுள்ள **https://family.fit/terms-and-conditions** ஐ ஒப்புக்கொள்கிறீர்கள். இந்த ஆதாரத்தை நீங்கள் மற்றும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் அனைவரையும் நீங்கள் நிர்வகிக்கிறீர்கள். 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.

நாள் 1

தயார் ஆகு

ரிலே ஓட்டம்

அறையின் ஒரு முனையில் 20 பொருட்களை தரையில் வைக்கவும். 30 வினாடிகளில் அதிக பொருள்களை (ஒரு நேரத்தில் ஒன்று) எடுக்க மறுமுனையில் தொடங்கி ஜோடிகளாக போட்டியிடுங்கள். அனைவருக்கும் ஒரு திருப்பம் கொடுங்கள். யார் அதிகம் சேகரிக்க முடியும் என்று பாருங்கள்.

ஓய்வெடுத்து சுருக்கமாக அரட்டையடிக்கவும்.

உங்கள் வாழ்க்கையில் சில தலைவர்களை பெயரிடுங்கள் – தனித்தனியாகவும் குடும்பமாகவும்.

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: ஒரு தலைவராக இருப்பதால் என்ன பொறுப்புகள் உள்ளன?

நாள் 1

நகர்வு

மலை ஏறுதல் பயிற்சி

கைகளையும் கால்களையும் தரையில் வைத்து உங்கள் முழு உடலையும் ஒரு பிளாங் போல நேராக வைத்திருங்கள். ஒரு முழங்காலை உங்கள் முழங்கையை நோக்கி நகர்த்தி, பின் தொடக்க நிலைக்கு கால் நகர்த்தவும். மற்ற காலால் செய்யவும்.

50 மறுபடியும் செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு 10 க்குப் பிறகு ஓய்வெடுக்கவும்.

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: ஒரே நேரத்தில் மீண்டும் மீண்டும் செய்வதை ஐந்தாகக் குறைக்கவும்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மறுபடியும் மறுபடியும் 80 ஆக அதிகரிக்கவும்.

https://youtu.be/pXQje-toMUw

நாள் 1

சவால்

நேர சவால்

பின்வரும் ஒவ்வொரு இயக்கத்திலும் 10முடிக்க ஒவ்வொரு நபருக்கும் எடுக்கும் மொத்த நேரத்தை அளவிடவும்:

- 10 மலை ஏறுபவர்கள்
- 10 சிட்-அப்கள்
- 10 புஷ்-அப்கள்
- 10 லஞ்சஸ்

ஒவ்வொரு 10 இயக்கங்களுக்கும் பிறகு, அடுத்த நபர் பொறுப்பேற்க தட்டவும்.

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: ஒவ்வொரு இயக்கத்திலும் ஐந்து செய்யுங்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: சுற்றுகளின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும்.

நாள் 1

ஆராயுங்கள்

தலைவர்கள் எங்களை கவனிக்கிறார்கள்

பைபிளிலிருந்து **எபிரெயர் 13:17 ஐப்** படியுங்கள்.

உங்களுக்கு பைபிள் தேவைப்பட்டால், https://bible.com க்குச் செல்லுங்கள் அல்லது உங்கள் தொலைபேசியில் பைபிள் பயன்பாட்டைப் பதிவிறக்கவும்.

தலைவர்கள் மனிதர்கள் என்றும், தவறுகளைச் செய்வார்கள் என்பதை நாம் அறிவோம். நம் மீது அதிகாரம் உள்ளவர்களுக்கு நாம் எவ்வாறு பதிலளிக்க வேண்டும் என்பதை இந்த வசனம் நமக்கு நினைவூட்டுகிறது. இது தேவாலயத்தில் உள்ள தலைவர்களைப் பற்றி எழுதப்பட்டுள்ளது, ஆனால் எங்கள் சமூகத்தின் தலைவர்களுக்கும் பொருந்தும்.

பைபிள் பத்தியில் – எபிரெயர் 13:17 (என்.ஐ.வி)

உங்களை நடத்துகிறவர்கள், உங்கள் ஆத்துமாக்களுக்காக உத்தரவாதம்பண்ணுகிறவர்களாய் விழித்திருக்கிறவர்களானபடியால், அவர்கள் துக்கத்தோடே அல்ல, சந்தோஷத்தோடே அதைச்செய்யும்படி, அவர்களுக்குக் கீழ்ப்படிந்து அடங்குங்கள்; அவர்கள் துக்கத்தோடே அப்படிச் செய்தால் அது உங்களுக்குப் பிரயோஜனமாயிருக்கமாட்டாதே

விவாதிக்க:

ஒரு தலைவரின் பொறுப்புகள் என்ன? ஒவ்வொரு பொறுப்பையும் ஒரு துண்டு காகிதத்தில் எழுதி வீட்டுப் பொருளில் ஒட்டவும். ஒரு தலைவரை பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் நடுவில் ஒரு குடும்ப உறுப்பினர் நிற்க வேண்டும். ஒவ்வொரு பொருளையும் ஒரு நேரத்தில் அவர்கள் கைகளில் வைக்கவும். அவர்கள் எத்தனை வைத்திருக்க முடியும்?

ஏன் அவர்களின் வேலை மிகவும் கடினம்?

வாழ்க்கையில், உங்கள் அனைத்து தலைவர்களுக்கும் நன்றி சொல்லுங்கள். கடவுளைப் பற்றி உங்களுக்குக் கற்பிக்க கடவுள் உங்கள் மேல் வைத்திருக்கும் உங்கள் தேவாலயத்தின் தலைவர்களுக்காக ஜெபியுங்கள்.

நாள் 1

விளையாடு

வலை பொறி விளையாட்டு

மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நாற்காலிகள் மற்றும் சில சரம் அல்லது நாடாவைப் பெறுங்கள். வலையை உருவாக்க நாற்காலிகளுக்கு இடையில் சரம் கட்டவும். பின்னர் நாற்காலிகளை நகர்த்தாமலோ அல்லது சரத்தை அப்புறப்படுத்தாமலோ சரங்களின் வழியாக நடக்க அல்லது வலம் வர முயற்சிக்கவும்.

நீங்கள் எத்தனை வித்தியாசமான ஏற்பாடுகளைச் செய்து பார்க்க முடியும் என்பதைப் பாருங்கள்!

https://youtu.be/ddUXQeuAo7Q

சுகாதார
உதவிக்குறிப்பு
நன்றாக உண்.

தயார் ஆகு

ஒரு புஸ்ஷ் அப் செய்து வேகமாக ஓட வேண்டும்

ஜோடிகளாக பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒருவர் மூன்று புஷ்-அப்களைச் செய்கிறார், மற்றவர் அந்த இடத்திலேயே ஓடுகிறார். இடமாற்றங்கள். ஒவ்வொரு நபரும் மொத்தம் 15 புஷ்-அப்களை முடிக்கும் வரை நிறுத்த வேண்டாம்.

ஒய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

நம்முடைய தலைவர்களுக்கு அடிபணிந்து மதிப்பது என்றால் என்ன?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: நம்முடைய தலைவர்களை மதிக்க எப்போது கடினமாகிறது?

நாள் 2

நகர்வு

மலை ஏறுதல் பயிற்சி

பந்து போன்ற சிறிய பொருளுடன் ஜோடிகளாக வேலை செய்யுங்கள். இருவரும் பிளாங் நிலையில் தொடங்குங்கள்.

ஒரு நபர் ஆறு மலை ஏறுபவர்களைச் செய்கிறார், பின்னர் அந்த பொருளை மற்ற நபருக்கு அனுப்புகிறார். இரண்டாவது நபர் மலை ஏறுபவர்களை முடித்துவிட்டு, பின்னர் பொருளை மீண்டும் மற்ற நபருக்கு அனுப்புகிறார். இதை நான்கு முறை செய்யுங்கள்.

சுற்றுகளுக்கு இடையில் ஓய்வு.

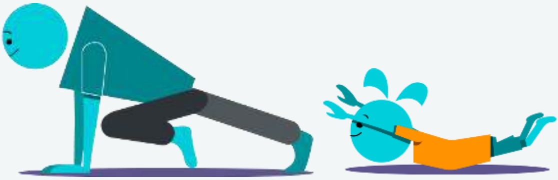
மூன்று சுற்றுகளை முடிக்கவும்.

https://youtu.be/UKpDCWaUEXw

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: பொருளைக் மற்ற நபருக்கு அனுப்புவதற்கு முன் நான்கு மலை ஏறுபவர்களை மட்டுமே செய்யுங்கள்.

சவால்

மலை ஏறுபவர் / சூப்பர்மேன் சவால்



ஒரு நபர் ஒரு சூப்பர்மேன் கைகளையும் கால்களையும் தரையில் இருந்து உயர்த்தி பிடித்துக் செய்கிறார், மற்றவர் 20 மலை ஏறுபவர்களை செய்கிறார். இடமாற்று.

இரண்டு சுற்றுகள் செய்யுங்கள். நேரத்தை குறித்து கொள்ளுங்கள்.

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: நிதானமாக சூப்பர்மேன் பிடிப்பை மீண்டும் செய்யவும்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மலை ஏறுபவர்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும்.

நாள் 2

ஆராயுங்கள்

அதிகாரத்தில் இருப்பவர்களுக்கு கீழ்ப்படியவேண்டும்

எபிரெயர் 13:17 – ஐ வாசியுங்கள்.

உங்கள் சுவருக்கு ஒரு சுவரொட்டியை உருவாக்கவும். உங்கள் சுவரொட்டியின் ஒரு பக்கத்தில் 'RESPECT' என்ற வார்த்தையின் எழுத்துக்களை செங்குத்தாக எழுதுங்கள். ஒவ்வொரு எழுத்துகளிலுருந்தும் தொடங்கும் ஒரு வாக்கியத்தை உருவாக்கி, அது உங்கள் தலைவர்களுக்கு மரியாதை காட்ட கூறுங்கள் . உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு தலைவரை மதிக்க இந்த வாரம் நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்?

உங்கள் உணவு மேசைக்கு பிரார்த்தனை அட்டைகளை உருவாக்குங்கள். ஒவ்வொரு அட்டையிலும் ஒரு தலைவரின் பெயரை எழுதுங்கள். இந்த வாரத்தில் ஒவ்வொரு நாளும் இப்போது மற்றும் உணவுக்குப் பிறகு அவர்களுக்காக ஜெபியுங்கள்.

விளையாடு

காகித தீவுகள்

ஒரு பெரிய வட்டத்தில் காகிதத் தாள்களைக் கொண்டு தரையில் நடுவில் *தீவுகளாக* நிற்கவும். தலைவர் “தீவுகள்” என்று சொல்லும் வரை அனைவரும் வட்டத்தை சுற்றி வருகிறார்கள். எல்லோரும் ஒரு தீவில் நிற்க வேண்டும். அவர்களால் முடியாவிட்டால், அவர்கள் பக்கத்தில் இருபவருடன் பகிர்ந்துகொள்கிறார்கள். சமநிலைப்படுத்த முடிந்தால் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட நபர்கள் ஒரு நேரத்தில் ஒரு தீவில் இருக்க முடியும்.

ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் பிறகு, ஒரு தீவை எடுத்துவிடுங்கள். ஒரு தீவு எஞ்சியிருக்கும் வரை தொடரவும். மகிழுங்கள்!

https://youtu.be/7Zi0BeW4XMM

சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நன்றாக உண். பலவிதமான இறைச்சி மற்றும் காய்கறிகளை உள்ளடக்கிய மெனுவை உருவாக்கவும்.

நாள் 3

தயார் ஆகு

ஓடி மைம் செய்யவும்

ஒவ்வொரு நபருக்கும் ஒரு எண்ணைக் கொடுத்து, உங்கள் இடத்தை சுற்றி ஜாக் செய்யுங்கள். எல்லோரும் ஓடும் போது ஒரு நபர் 'கார்' போன்று என்று சொல்கிறார். மற்றவர்கள் எல்லோரும் அந்த கார்' போன்று ஏதாவது செய்ய வேண்டும் (எடுத்துக்காட்டாக, நீங்கள் ஒரு காரை ஓட்டுவது போல் செயல்படுங்கள்). கார்' போன்று பதிலளிப்பதற்கும் மைம் செய்வதற்கும் உங்களுக்கு ஐந்து வினாடிகள் மட்டுமே உள்ளன.

நபர் 2 வேறுபட்ட பொருளைக் கூச்சலிடும் வரை எல்லோரும் மீண்டும் ஓடத் தொடங்குவார்கள், எல்லோரும் அதைப் பொருத்துகிறார்கள். ஆறு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

ஓய்வெடுத்து சுருக்கமாக அரட்டையடிக்கவும்.

நீங்கள் சொன்ன அல்லது செய்த ஒரு செயலால் ஒரு தலைவர் ஊக்கப்படுத்தப்பட்ட நேரத்தைப் பற்றி பேசுங்கள்.

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: நம்முடைய தலைவர்களுக்கு மரியாதை காட்டுவது நமக்கு எவ்வாறு பயனளிக்கும்?

மலை ஏறுதல் பயிற்சி

30 விநாடிகளில் உங்களால் முடிந்தவரை மலை ஏறுபவர்களைச் செய்யுங்கள்.
30 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும்.
நான்கு சுற்றுகளை முடிக்கவும்.

மொத்தம் எத்தனை செய்ய முடிந்தது?

https://youtu.be/pXQje-toMUw

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: சுற்றுகளின் எண்ணிக்கையை ஆறாக அதிகரிக்கவும்.

நாள் 3

சவால்

நேராக கால் நடைபயிற்சி

10–20 மீட்டர் அளவிடவும். நேராக கால்களால் நடந்து செல்லுங்கள். உங்கள் முழங்கால்களை வளைக்க வேண்டாம்!

இரண்டு நிமிடங்களில் எத்தனை முடிக்க முடியும் என்று பாருங்கள். யார் அதிகம் செய்தார்கள்?

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: அதை ரிலேவாகச் செய்யுங்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: தூரத்தை அதிகரிக்கவும்.

தலைவர்களை மதிப்பது நமக்கு உதவுகிறது

எபிரெயர் 13:17 – ஐ வாசியுங்கள்.

உங்கள் தலைவர்களில் ஒருவருக்கு கடிதம் அல்லது மின்னஞ்சல் அனுப்புவதன் மூலம் அவர்களுக்கு சில மகிழ்ச்சியைக் கொடுங்கள். அவர்களின் பொறுப்பின் மூலம் அவர்களை ஊக்குவிக்க நீங்கள் என்ன சொல்ல விரும்புகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி ஒன்றாகப் பேசுங்கள். உங்களைப் கவனிப்பதற்காக அவர்களுக்கு நன்றி சொல்லுங்கள்.

நீங்கள் கடிதம் அல்லது மின்னஞ்சல் அனுப்பிய பிறகு நீங்கள் எப்படி உணறுகிறீர்கள்?

சில நேரங்களில் தலைவர்கள் மகிழ்ச்சியைத் தருவதில்லை. இரண்டு குச்சிகளைப் பெற்று, சிலுவை வடிவில் தரையில் வைக்கவும். போராட்டத்தில்

உள்ளார் என்று உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒரு தலைவர் இருந்தால், மற்றவர்களுக்காக ஜெபிப்பதில் இயேசுவின் முன்மாதிரியை நீங்கள் நினைவில் வைத்திருப்பதால் அவர்களுக்காக ஒன்றாக ஜெபியுங்கள்.

விளையாடு

பிடிபடாதீர்கள்

ஒருவர் 'தலைவர்'. அவர் குடும்பத்தின் மற்றவர்களை பார்க்காமல் திரும்பி நிற்கிறார். தலைவர் பார்க்காதபோது மற்ற குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒரு பயிற்சியைச் செய்கிறார்கள் (அதிக முழங்கால்கள், இடத்தில் தவிர்ப்பது, ஜாக்ஸ் ஜம்பிங் மற்றும் பல). தலைவர் திரும்பும்போது, அனைவரும் அசையாமல் உறைந்து நிற்க வேண்டும். யாராவது நகரும் போது, அவர்கள் புதிய தலைவராக மாறுகிறார்கள்.

https://youtu.be/8Fi78q3-oqI

சுகாதார உதவிக்குறிப்பு
நன்றாக உண். உங்கள் அன்றாட உணவின் ஒரு பகுதியாக இல்லாமல், இனிப்பு விருந்துகளை சிறப்பு விருந்தாக வைத்திருங்கள்.

சொல்

ஒரு **வார்ம்அப்** என்பது தசைகள் சூடாகவும், ஆழமாக சுவாசிக்கவும், இரத்தத்தை உந்தவும் செய்யும் ஒரு எளிய செயலாகும். உங்கள் வார்ம்அப் செயல்பாடுகளுக்கு வேடிக்கையான, டெம்போ இசையை இயக்குங்கள். 3–5 நிமிடங்களுக்கு பலவிதமான இயக்கங்களைச் செய்யுங்கள்.

நீட்சிகள் வார்ம்அப் பிறகு செய்வது காயம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவு. மெதுவாக நீட்டி – ஐந்து விநாடிகள் வைத்திருங்கள்.

வீடியோக்களில் இயக்கங்களைக் காணலாம், எனவே நீங்கள் புதிய பயிற்சியைக் கற்றுக் கொண்டு அதை நன்கு பயிற்சி செய்யலாம். நுட்பத்தை மையமாகக் கொண்டு மெதுவாகத் தொடங்குவது பின்னர் வேகமாகவும் வலுவாகவும் செல்ல உதவும்.

ஆற்றல்மிக்க இயக்கத்திற்குப் பிறகு **ஓய்வெடுத்து மீட்கவும்**. உரையாடல் இங்கே அருமை. சிப் தண்ணீர் குடியுங்கள்.

தட்டுவது என்பது அடுத்த நபருக்கு பயிற்சியை அனுப்ப ஒரு வழியாகும். உதாரணமாக, ‘தட்டுவதற்கு’ வெவ்வேறு வழிகளை நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம், கைதட்டல் அல்லது விசில். நீங்கள் அதை உருவாக்குகிறீர்கள்!

சுற்று – மீண்டும் மீண்டும் செய்யப்படும் இயக்கங்களின் முழுமையான தொகுப்பு.

மறுபடியும் – ஒரு சுற்றில் ஒரு இயக்கம் எத்தனை முறை மீண்டும் நிகழும்.

வலை மற்றும் வீடியோக்கள்

family.fit இணையதளத்தில் அனைத்து அமர்வுகளையும் கண்டறியவும்

சமூக ஊடகங்களில் எங்களை இங்கே காணலாம்:

family.fit க்கான அனைத்து வீடியோக்களையும் **family.fit YouTube®** சேனலில் கண்டுபிடிக்கவும்

family.fit ஐந்து படிகள்

விளம்பர வீடியோ

மேலும் தகவல்

தொடர்பில் இருங்கள்

family.fit இன் இந்த அமர்வை நீங்கள் ரசித்திருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறோம். இது உலகெங்கிலும் உள்ள தன்னார்வலர்களால் ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

https://family.fit என்ற இணையதளத்தில் நீங்கள் அனைத்து family.fit அமர்வுகளையும் காண்பீர்கள்.

வலைத்தளமானது சமீபத்திய தகவல்களைக் கொண்டுள்ளது, நீங்கள் கருத்துத் தெரிவிக்கக்கூடிய வழிகள் மற்றும் **family.fit** உடன் இணைந்திருக்க சிறந்த இடம்!

நீங்கள் இதை ரசித்திருந்தால், பங்கேற்க விரும்பும் மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

இந்த ஆதாரம் இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது மற்றும் எந்த செலவும் இல்லாமல் மற்றவர்களுடன் பகிரப்பட வேண்டும்.

நீங்கள் ஒரு வார மின்னஞ்சலாக family.fit ஐப் பெற விரும்பினால் இங்கே பதிவு செய்யலாம்: **https://family.fit/subscribe/**

இதை நீங்கள் வேறு மொழியில் மொழிபெயர்த்தால், தயவுசெய்து அதை **info@family.fit இல்** எங்களுக்கு மின்னஞ்சல் செய்யுங்கள், எனவே இது மற்றவர்களுடன் பகிரப்படலாம்.

நன்றி.

family.fit குடும்பம்

www.family.fit