

కలిసి పెరుగుతోంది - వారం 6



కుటుంబం. ఫిట్నెస్. విశ్వాసం. సరదాగా



నాకు స్వీయ నియంత్రణ
ఉందా?

www.family.fit



	1 వ రోజు	2 వ రోజు	3 వ రోజు
ఆదికాండ ము 39:1-12	విజయం నమ్మకాన్ని మరియు అభిమానాన్ని పెంచుతుంది	విజయం ఔంఘ్రేషన్ తెస్తుంది	మంచి చేయుట విజయం
 వార్క్-అప్	బేర్ పొల్డర్ ట్యాప్స్	ఇంటి చుట్టూ పరుగెత్తండి	కాలి ట్యాప్స్ మరియు చతికలబడు లు
 కదలిక	చైర్ డిప్స్	కాలు తో డిప్స్	లెగ్ రైజెస్ తో ప్రెష్ డిప్స్
 ఛాలెంజ్	కప్పు నింపండి	భాగస్వామి డిప్స్	ట్రయాంగిల్ సర్క్యూట్
 అన్వేషించండి	కథలో కొంత భాగాన్ని చదవండి మరియు బాధ్యతలను చర్చించండి	కథ మరియు చదవండి మరియు కుర్చీ పైకి లాగండి	కథ మరియు చేతి చర్యల గురించి మరింత చదవండి
 బల్	గార్డ్ డ్యూటీ	సిద్ధంగా, సెట్, 'తరలించు'	ఫ్లే-హౌస్ నిర్మించండి

మొదలు అవుతున్న

మూడు సరదా సెషన్లతో ఈ వారం మీ కుటుంబం చురుకుగా ఉండటానికి 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.



1 వ రోజు

వార్మ్-అప్

బేర్ పొల్డర్ ట్యాప్స్

భాగస్వామి ఎదుర్కొంటున్న చేతులు మరియు మోకాళ్లపైకి దిగండి. మీ 'ఎలుగుబంటి' స్థానాన్ని ఉంచేటప్పుడు మీ భాగస్వామి భుజాన్ని మీ చేతితో తాకడానికి ప్రయత్నించండి. ఎవరైనా 11 పొల్డర్ ట్యాప్స్ చేరుకునే వరకు ఆడండి.



<https://youtu.be/VHTIHsF1EXs>

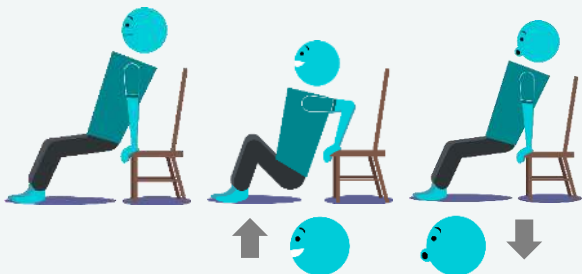
విశ్రాంతి మరియు క్లుప్తంగా చాట్ చేయండి. మీరు చాలా మంచివారని ప్రజలు చెప్పేది ఏమిటి?

లోతుగా వెళ్ళండి: ఏదో ఒకదానిలో విజయవంతం కావడం ఎలా అని వివరించండి.



1 వ రోజు కదలిక

చైర్ డిప్స్



ఊపిరి పీల్చు ఊపిరి విడవండి

మీ చేతుల్లో మీ బరువుకు మద్దతు ఇవ్వడం
ద్వారా కుర్చీపై డిప్స్. పాదాలను నేలపై
ఉంచండి.

10 పునరావృత్తులు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి.
రిపీట్.

కష్టపడండి: పునరావృతాల సంఖ్యను
పెంచండి.



<https://youtu.be/aQGEQORYVTY>



కప్పు నింపండి

ఒక కుర్చీని ఉపయోగించి, ప్రతి వ్యక్తి మూడు డిప్స్ చేసిన తరువాత ఒక చెంచా ఉపయోగించి ఒక గాజులోకి నీటిని తీయడానికి ఒక మార్కర్‌కు పరిగెత్తుతాడు. కొనసాగించడానికి తదుపరి వ్యక్తిని ట్యాగ్ చేయండి. గాజు నిండినంత వరకు రిలేలో కొనసాగండి.

మూడు డిప్స్ = ఒక చెంచా

కష్టపడండి: స్పూన్‌ఫుల్‌కు డిప్స్ సంఖ్యను పెంచండి.



https://youtu.be/kRfQ5XsE_5w



1 వ రోజు

అన్వేషించండి

విజయం నమ్మకాన్ని
మరియు అభిమానాన్ని
పెంచుతుంది

బైబిల్ నుండి ఆదికాండము 39:1-4
చదవండి.

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

యాకోబు 12 మంది కుమారులలో యోసేపు
ఒకరు. అతని సోదరులు అతన్ని ఐగుప్తులో
బానిసత్వానికి అమ్మారు మరియు అతను
ఫరో అధికారి అయిన పోతిఫార్ ఇంట్లో
సేవకుడయ్యాడు.

బైబిల్ భాగం - ఆదికాండము 39:1-4

యోసేపును ఐగుప్తునకు తీసికొని
వచ్చినప్పుడు ఫరో యొక్క ఉద్యోగస్థుడును
రాజసంరక్షక సేనాధిపతియు నైన
పోతీఫరను నొక ఐగుప్తీయుడు, అక్కడికి
అతని తీసికొని వచ్చిన
ఇష్మాయేలీయులయొద్ద నతని కొనెను.

యెహోవా యోసేపునకు తోడైయుండెను
గనుక అతడు వర్ధిల్లుచు తన
యజమానుడగు ఆ ఐగుప్తీయుని యింట
నుండెను. యెహోవా అతనికి తోడై
యుండెననియు, అతడు చేసినదంతయు
అతని చేతిలో యెహోవా సఫలము
చేసెననియు అతని యజమానుడు
చూచినప్పుడు యోసేపు మీద అతనికి
కటాక్షము కలిగెను గనుక అతని యొద్ద
పరిచర్య చేయువాడాయెను. మరియు
అతడు తన యింటిమీద విచారణకర్తగా
అతని నియమించి తనకు
కలిగినదంతయు అతనిచేతి
కప్పగించెను.

చర్చించండి:

యోసేపు విజయ రహస్యం ఏమిటి?

ప్రతి వ్యక్తి ఇంట్లో ఒక వస్తువును
కనుగొంటాడు, అది వారి బాధ్యతలలో
ఒకదానికి క్లూ. ఇప్పుడు ఊహించడానికి
ప్రయత్నించండి.

మీ ఇంటిలో వేర్వేరు బాధ్యతలకు ఎవరు
బాధ్యత వహిస్తారు?

గత వారంలో మీ బాధ్యతలను
నిర్వర్తించడంలో మీరు ఎంత
విజయవంతమయ్యారు? చివరి నెలలో? 10
లో మీరే స్కోరు ఇవ్వండి. స్వీయ నియంత్రణ
ఈ స్కోర్ను ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది?

మీ బాధ్యతల్లో ఒకదానిని మరొక కుటుంబ
సభ్యునికి సూచించడానికి మీరు ఎంచుకున్న
వస్తువును ఇవ్వండి మరియు మీ బాధ్యతతో
మీరు విశ్వసనీయంగా ఉండాలని
ప్రార్థించమని వారిని అడగండి.





గార్డ్ డ్యూటీ

ఒక వ్యక్తి 'జస్టర్' మరియు మిగతా అందరూ
'కాపలాదారులు' అని నటిస్తారు.
కాపలాదారులు వీలైనంత గంభీరం గా
ఉండాలి, అయితే జస్టర్ వారిని
మరల్చటానికి మరియు వారిని
నవ్వించడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. నవ్విన
ఎవరైనా ఆటను వదిలివేస్తారు.



<https://youtu.be/J5SxNfrhwy4>



ఆరోగ్య చిట్కా

సాంకేతికత 'స్క్రీన్
సమయం' తగ్గించండి.



ఇంటి చుట్టూ పరుగెత్తండి

మీకు ఇష్టమైన సంగీతాన్ని ఉంచండి. ఈ కదలికలు చేస్తూ ఇంటి చుట్టూ పరుగెత్తండి:

- రన్నింగ్
- దాటవేయడం
- అధిక మోకాలు నడుస్తున్నాయి
- హోపింగ్
- బ్యాక్ హిల్స్ తన్నడం



<https://youtu.be/anqiKURji6Q>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

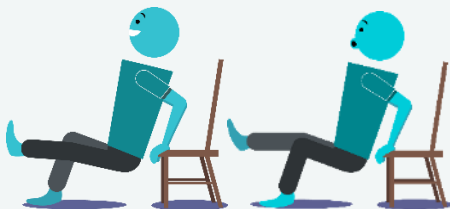
తినదగిన విషయం ఏమిటంటే, 'వద్దు' అని చెప్పడం లేదా తినడం మానేయడం మీకు కష్టమేనా?

లోతుగా వెళ్ళండి: మీరు ప్రలోభాలకు లోనైన సమయాన్ని పంచుకోండి మరియు ఫలితం మంచిది కాదు.



2 వ రోజు కదలిక

కాలు తో డిప్స్



మీ చేతుల్లో మీ బరువుకు మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా కుర్చీపై డిప్స్. మీరు డిప్స్, చేసినపుడు నేల నుండి ఒక కాలు విస్తరించండి. ప్రత్యామ్నాయ కాళ్ళు.

10 పునరావృత్తులు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. రిపీట్.



https://youtu.be/sTOx5G_PAG8

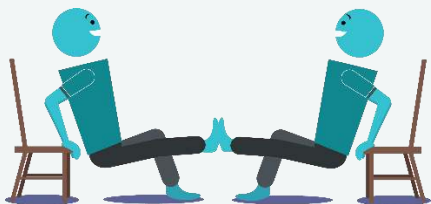
కష్టపడండి: పునరావృతాల సంఖ్యను పెంచండి.



2 వ రోజు

చాలెంజ్

భాగస్వామి డిప్స్



ఒకదానికొకటి ఎదురుగా రెండు కుర్చీలను ఏర్పాటు చేయండి. డిప్ పాజిషన్లో భాగస్వాములు ఒకరినొకరు ఎదుర్కొంటారు. ఒక అడుగు పైకి లేపి, మీ భాగస్వామి పాదాలకు వ్యతిరేకంగా ఉంచండి, మరొక కాలు నేలపై ఉంచండి. రెండు డిప్స్ చేసి కాళ్ళు మార్చుకోండి. మొత్తం 10 ముంచుల కోసం రిపీట్ చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. మిగిలిన కాలంలో మీ భాగస్వామి చేతులను మసాజ్ చేయండి.

మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/pn-5zQ4VWD8>

కష్టపడండి: మరిన్ని రౌండ్లు చేయండి.



అన్వేషించండి

విజయం టెంప్టేషన్
తెస్తుంది

ఆదికాండము 39:6-7 చదవండి.

గమనిక: మీరు చిన్న పిల్లలకు కథ యొక్క పదాలను సవరించాల్సి ఉంటుంది.

అతడు తనకు కలిగిన
దంతయు యోసేపు చేతి కప్పగించి,
తాను ఆహారము తినుట తప్ప తనకేమి
ఉన్నదో ఏమి లేదో విచారించినవాడు
కాడు.

యోసేపు రూపవంతుడును
సుందరుడునై యుండెను.
అటుతరువాత అతని యజమానుని
భార్య యోసేపుమీద కన్నువేసి-తనతో
శయనించుమని చెప్పెను

యోసేపు ఏమి చేస్తాడని మీరు
అనుకుంటున్నారు?

ఔంఘ్రేషన్ అంటే ఏమిటి? దాని గురించి
కలిసి మాట్లాడండి.

కుర్చీపై కూర్చోవడానికి మలుపులు
తీసుకోండి మరియు మీ జీవితంలో ఇది ఎలా
ఉంటుందో వివరించండి. ప్రతి వ్యక్తి
ముగించినప్పుడు, కుర్చీ కాళ్ళ చుట్టూ ఒక
తాడును లూప్ చేసి, దానిని మెల్లగా లాగండి,
ఔంఘ్రేషన్ మనలను ఎలా లాగుతుందో
చూపిస్తుంది.

ఔంఘ్రేషన్ కు మీరు ఎలా స్పందిస్తారు? మీ
జీవితంలో మీరు శోధించబడుతున్న ఒక
నిర్దిష్ట ప్రాంతం గురించి ఆలోచించండి. ఈ
పరిస్థితి కోసం మీ కోసం నిశ్శబ్దంగా
ప్రార్థించండి.



సిద్ధంగా ఉంది, సెట్ చేయండి, తరలించండి

నాయకుడు “రెడీ... సెట్... మూవ్” అని పిలుస్తాడు మరియు ప్రతి ఒక్కరూ వారి శరీరాలను కదిలిస్తారు. నాయకుడు “సిద్ధంగా... సెట్... ఆపు” అని పిలుస్తాడు మరియు ఎవరూ కదలకూడదు. 'కదలిక' కాకుండా వేరే పదం పిలిస్తే అందరూ నిశ్చలంగా ఉండాలి.



<https://youtu.be/x7refEeSPLQ>

మరింత కష్టపడండి: ఆటగాళ్ళు కదలకపోతే వారు వాటిని తొలగించవచ్చు.



ఆరోగ్య చిట్కా

స్క్రీన్ సమయాన్ని
తగ్గించండి.

తల్లిదండ్రులు, మీ
పిల్లలకు తగిన స్క్రీన్
వాడకాన్ని మోడల్
చేయండి.



3 వ రోజు

వార్మ్-అప్

కాలి ట్యాప్స్ మరియు చతికలబడులు

భాగస్వామిని ఎదుర్కొంటున్న స్టాండ్. మీరు
దూకినప్పుడు మీ కాలి వేళ్ళను నాలుగుసార్లు
నొక్కండి, ప్రతిసారీ కాళ్ళు మార్చుకోండి.
అప్పుడు ఒక చతికలబడుట చేయండి.
ఐదుసార్లు రిపీట్ చేయండి.



మూడు రౌండ్లు చేయండి.

మీ కుటుంబంలో ఏ సభ్యుడికి ఎక్కువ స్వేయ
నియంత్రణ ఉందో మీరు
నిర్ణయించుకోగలరా? కనీసం? ఎందుకు?



<https://youtu.be/8DZQF6FDPxg>

లోతుగా వెళ్ళండి: సరైన పని మీకు ఎలా
తెలుసు?



3 వ రోజు కదలిక

కాలు తో డిప్స్



మీ చేతుల్లో మీ బరువుకు మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా కుర్చీపై డిప్స్. మీరు డిప్స్, చేసినపుడు నేల నుండి ఒక కాలు విస్తరించండి. ప్రత్యామ్నాయ కాళ్ళు.

మీరు 30 సెకన్లలో ఎన్ని చేయవచ్చు? పునరావృతం చేయండి మరియు మీ సంఖ్యను పెంచడానికి ప్రయత్నించండి.



https://youtu.be/sTOx5G_PAG8

కష్టపడండి: సమయ పరిమితిని ఒక నిమిషానికి పెంచండి.



ట్రయాంగిల్ సర్క్యూట్

1-3 సంఖ్యలతో మీ ఇంట్లో లేదా యార్డ్లో త్రిభుజం ఆకారంలో మూడు స్టేషన్లను ఏర్పాటు చేయండి. ప్రతి వ్యక్తి వేరే స్టేషన్లో మొదలై వేరే సన్నాహక పని చేస్తాడు:

1. ప్లాంక్
2. బర్ప్స్
3. స్క్వాట్లు



30 సెకన్ల తర్వాత తదుపరి సంఖ్యకు తరలించండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి. రౌండ్ల మధ్య విశ్రాంతి.

కష్టపడండి: పునరావృతాల సంఖ్యను 30 సెకన్లలో పెంచండి.



మంచి చేయుట విజయం

ఆదికాండము 39:8-12 చదవండి.

గమనిక: మీరు చిన్న పిల్లలకు కథ యొక్క పదాలను సవరించాల్సి ఉంటుంది.

కానీ అతను [యోసేపు] నిరాకరించాడు.
 "నా యజమానుడు తనకు
 కలిగినదంతయు నా
 చేతికప్పగించెనుగదా, నా వశమున తన
 యింటిలో ఏమి ఉన్నదో అతడెరుగడు;
 ఈ యింటిలో నాకంటె పైవాడు
 ఎవడును లేడు. నీవు అతని
 భార్యవైనందున నిన్ను తప్ప మరి
 దేనిని నా కప్పగింపక యుండలేదు.
 కాబట్టి నేనెట్లు ఇంత ఘోరమైన
 దుష్కార్యము చేసి దేవునికి విరోధముగా
 పాపము కట్టుకొందునని తన
 యజమానుని భార్యతో అనెను." దిన
 దినము ఆమె యోసేపుతో

మాటలాడుచుండెను గాని అతడు
ఆమెతో శయనించుటకైనను ఆమెతో
నుండుటకైనను ఆమె మాట
విన్నవాడుకాదు.

అట్లుండగా ఒక నాడు అతడు తన
పనిమీద ఇంటిలోపలికి వెళ్లినప్పుడు
ఇంటి మనుష్యులలో ఎవరును అక్కడ
లేరు అప్పుడామె ఆతని వస్త్రము
పట్టుకొని తనతో శయనింపుమని
చెప్పగా అతడు తన వస్త్రమును ఆమె
చేతిలో విడిచి పెట్టి తప్పించుకొని
బయటికి పారిపోయెను.

స్వీయ నియంత్రణ కోసం యోసేపు యొక్క
వ్యూహాన్ని అన్వేషించండి:

1. మిమ్మల్ని ఎవరు విశ్వసిస్తున్నారో
గుర్తించుకోండి
2. సరైనది ఏమిటో తెలుసుకోండి
3. టెంప్టేషన్ నుండి దూరంగా రన్
చేయండి

ప్రలోభాలను ఎదుర్కొన్నప్పుడు
ఉపయోగించాల్సిన రిమైండర్లుగా చేతి

చర్యలను ప్రాక్టీస్ చేయండి:

1. దేవాలయాలపై వేళ్లు; 2. చేతులు తెరవండి (ఈ చేతులకు సరైన పని ఏమిటి);
3. రెండు అరచేతిపై రెండు వేళ్లు నడుస్తున్నాయి.

ఒక కుటుంబంగా, ప్రలోభాల మధ్య స్వీయ నియంత్రణతో ఎవరు కష్టపడుతున్నారో మీకు తెలిసిన వ్యక్తుల గురించి ఆలోచించండి మరియు వారి పేర్లను కాగితంపై రాయండి. ఒక వ్యక్తి కుర్చీపై కూర్చుని కాగితం పట్టుకోగా, ఇతర కుటుంబ సభ్యులు వారి కోసం ప్రార్థన చేస్తున్నప్పుడు కుర్చీని లాగుతారు.



ప్లే-హౌస్ నిర్మించండి

మీ కుటుంబంతో కోట / కోట / గుడారం
నిర్మించడం ఆనందించండి. మీరు దీన్ని మీ
ఇంటి లోపల లేదా బయట పెరట్లో
చేయవచ్చు.

సృజనాత్మకంగా ఉండు!

మీ ప్లే-హౌస్ ఫోటోలను మాతో
పంచుకోండి!



ఆరోగ్య చిట్కా

స్క్రీన్ సమయాన్ని
తగ్గించండి.

చిన్నపిల్లలకు పెద్ద పిల్లల
కంటే చాలా తక్కువ
స్క్రీన్ సమయం ఉండాలి.

ఔర్మినాలజీ

ఒక సన్నాహక లోతుగా, మరియు రక్త పంపింగ్ 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