

ഒരുമിച്ച് വളരുക - ആഴ്ച 3



കുടുംബം. ശാരീരിക
ക്ഷമത. വിശ്വാസം. തമാശ



എന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നുവെന്ന്
ഞാൻ എങ്ങനെ അറിയും?

www.family.fit



ദിവസം 1

ദിവസം 2

ദിവസം 3

ലൂക്കോസ്
19:1-10

സ്നേഹം
കാണിക്കു
ന്നു

സ്നേഹം
സ്വീകരിക്കു
ന്നു

ഒരു
കുടുംബമാ
യി
സ്നേഹി
ക്കുന്നു



ലഘു
വ്യായാമം

കരടി, ഞണ്ട്
നടത്തം

കോണുകളി
ൽ
നിന്നുകൊ
ണ്ടുള്ള ലഘു
വ്യായാമം

ജക്യാഡ്
ഡോഗ്



ചലിക്കുക

പ്ലാങ്കുകൾ

മുകളിലേ
ക്കും
താഴേക്കുമു
ള്ള പ്ലാങ്കുകൾ

മിറർ
പ്ലാങ്കുകൾ



വെല്ലുവിളി

പ്ലാങ്കും
പർവതാരോ
ഹക
ടാബറ്റയും

പ്ലാങ്ക് ജമ്പ്

സ്കാറ്റുകൾ



പരുവേഷ
ണം
ചെയ്യുക

സക്കാതിയെ
വരച്ച് ചർച്ച
ചെയ്യുക

കഥ വീണ്ടും
വായിക്കുക,
പഠനം
പങ്കിടുക

ഭക്ഷണം
കഴിച്ച്,
ചോദ്യങ്ങൾ
ചോദിക്കുക



കളിക്കുക

വിശ്വാസ്യത
കുറയുന്നു

പേപ്പർ
ബോൾ
സർക്കിൾ

ഒരു
'ഐ ലവ് യു'
കുടുംബ
ചിഹ്നം
സൃഷ്ടിക്കുക

ആമുഖം

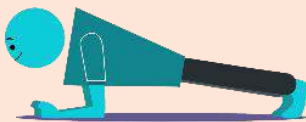
മുൻ രസകരമായ സെഷനുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഈ ആഴ്ച സജീവമായിരിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തെ സഹായിക്കുക:

- എല്ലാവരെയും ഉൾപ്പെടുത്തുക - ആർക്കും നയിക്കാൻ കഴിയും!
- നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിനായി പൊരുത്തപ്പെടുക
- പരസ്പരം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക
- സ്വയം വെല്ലുവിളിക്കുക
- വേദനയുണ്ടെങ്കിൽ വ്യായാമം ചെയ്യരുത്

Family.fit മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടുക:

- സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ ഒരു ഫോട്ടോയോ വീഡിയോയോ പോസ്റ്റുചെയ്ത് **#ഫാമിലിഫിറ്റ്** ഉപയോഗിച്ച് ടാഗ് ചെയ്യുക
- മറ്റൊരു കുടുംബവുമായി ഫാമിലിഫിറ്റ് ചെയ്യുക

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഘുലേഖയുടെ അവസാനം.



ഈ റിസോഴ്സ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പായി പ്രധാന കരാർ

ഈ ഉറവിടം ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ ഞങ്ങളുടെ നിബന്ധനകളും വ്യവസ്ഥകളും

<https://family.fit/terms-and-conditions> ഞങ്ങളുടെ വെബ്സൈറ്റിൽ വിശദമായി അംഗീകരിക്കുന്നു. നിങ്ങളും നിങ്ങളോടൊപ്പം വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവരും ഈ വിഭവത്തിന്റെ ഉപയോഗത്തെ ഇത് നിയന്ത്രിക്കുന്നു. നിങ്ങളും നിങ്ങളോടൊപ്പം വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവരും ഈ നിബന്ധനകളും വ്യവസ്ഥകളും പൂർണ്ണമായി അംഗീകരിക്കുന്നുവെന്ന് ദയവായി ഉറപ്പാക്കുക. ഈ നിബന്ധനകൾ നിങ്ങൾ വിധേയമാക്കുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഈ ഉറവിടം ഉപയോഗിക്കരുത്.



കരടി, ഞണ്ട് നടത്തം

കരടി മുറിയിലുടനീളം നടക്കുക, ഞണ്ട് തിരികെ നടക്കുക. അഞ്ച് പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.

കരടി നടത്തം - തറയിൽ കാലുകളും കൈകളും ഉപയോഗിച്ച് മുഖം താഴേക്ക് നടക്കുക.

ഞണ്ട് നടത്തം - തറയിൽ കാലുകളും കൈകളും ഉപയോഗിച്ച് മുഖം മുകളിലേക്ക് ആക്കി നടക്കുക.



<https://youtu.be/WSlqgNNocxM>

വിശ്രമിച്ച് ഹ്രസ്വമായി സംസാരിക്കുക.

നിങ്ങൾ ഒരാളെ സ്നേഹിക്കുന്നു എന്ന് എങ്ങനെയാണ് കാണിക്കുക?

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക: നിങ്ങൾ അവരെ സ്നേഹിക്കുന്നു എന്ന് കാണിക്കാൻ എപ്പോഴാണ് കൂടുതൽ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളത്?



ദിവസം 1 ചലിക്കുക

പ്ലാങ്കുകൾ



കയ്യും കാലും നിലത്ത് വയ്ക്കുക,
നിങ്ങളുടെ ശരീരം മുഴുവൻ ഒരു
പലക പോലെ നേരെയാക്കുക.

നിങ്ങളുടെ ഭാരം കൈമുട്ടുകൊണ്ടു
താങ്ങുക.

20 ആവർത്തനങ്ങളും വിശ്രമവും
ചെയ്യുക. ആവർത്തിക്കുക.

കുടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
ദ്രാവക പ്രവർത്തനത്തിൽ
കൈകൾക്കും
കൈമുട്ടുകൾക്കുമിടയിൽ നീങ്ങുക.



ടബാറ്റ

ടാബാറ്റ സംഗീതം ശ്രവിക്കുക.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



20 സെക്കൻഡ് നേരത്തേക്ക് പ്ലാങ്കുകൾ ചെയ്യുക, തുടർന്ന് 10 സെക്കൻഡ് വിശ്രമിക്കുക. പർവതാരോഹകർ 20 സെക്കൻഡ് ചെയ്യുക, തുടർന്ന് 10 സെക്കൻഡ് വിശ്രമിക്കുക. ഈ ശ്രേണി ആവർത്തിക്കുക. എട്ട് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.

*കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
ആവർത്തനങ്ങളുടെ എണ്ണം 20 സെക്കൻഡിനുള്ളിൽ വർദ്ധിപ്പിക്കുക.*



പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുക

സ്നേഹം കാണിക്കുന്നു

ബൈബിളിൽ നിന്ന് **ലൂക്കോസ് 19:1-10** വായിക്കുക.

നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ബൈബിൾ ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ, <https://bible.com> ലേക്ക് പോകുക അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ഫോണിലേക്ക് ബൈബിൾ അപ്ലിക്കേഷൻ ഡൗൺലോഡുചെയ്യുക.

യെരീഹോയിൽ ജനക്കൂട്ടം യേശുവിനെ അനുഗമിച്ചപ്പോൾ യേശു ഒരു മനുഷ്യനുമായി നടത്തിയ അഭിമുഖമാണിത്. മറ്റെല്ലാവരും അവനെ അവിശ്വസിച്ചപ്പോൾ യേശു ആ മനുഷ്യനോട് സ്നേഹം കാണിച്ചു.



ബൈബിൾ ഭാഗം - ലൂക്കോസ് 19:1-10

യേശു യെരീഹോയിൽ പ്രവേശിച്ചു. സക്കായസ് എന്നു പേരുള്ള ഒരു മനുഷ്യൻ അവിടെ ഉണ്ടായിരുന്നു; അവൻ മുഖ്യ നികുതി പിരിവുകാരനും സമ്പന്നനുമായിരുന്നു. യേശു ആരാണെന്ന് കാണാൻ അവൻ ആഗ്രഹിച്ചു, പക്ഷേ കുള്ളനായതുകൊണ്ടു കാണാനായില്ല. അങ്ങനെ യേശുവിനെ കാണാൻ മുന്നോട്ട് ഓടി ഒരു കാട്ടത്തിമേൽ കയറി.

യേശു സ്ഥലത്തെത്തിയപ്പോൾ, അവനെ നോക്കിക്കൊണ്ട് പറഞ്ഞു, "സക്കായി, ഉടനെ ഇറങ്ങി വരിക.

ഞാൻ ഇന്ന് നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ
താമസിക്കാൻ
ആഗ്രഹിക്കുന്നു." അവൻ ഉടനെ
ഇറങ്ങി സന്തോഷത്തോടെ അവനെ
സ്വീകരിച്ചു.

ജനം എല്ലാം അതു കണ്ടു
പിറുപിറുക്കാൻ തുടങ്ങി, "അവൻ
ഒരു പാപിയുടെ അതിഥിയായി
പോയിരിക്കുന്നു."

എന്നാൽ സക്കായസ് എഴുന്നേറ്റു
കർത്താവിനോടു: കർത്താവേ, ഇതാ,
ഇവിടെയും ഇപ്പോൾ ഞാൻ എന്റെ
സ്വത്തിന്റെ പകുതി ദരിദ്രർക്ക്
നൽകുന്നു, ആരെയെങ്കിലും
എന്തെങ്കിലും വഞ്ചിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ,
അതിന്റെ നാലിരട്ടി ഞാൻ തിരികെ
നൽകും."

യേശു അവനോടു പറഞ്ഞു, "ഇന്ന്
ഈ വീട്ടിൽ രക്ഷ വന്നു, കാരണം
അവനും അബ്രഹാമിന്റെ
പുത്രനാണ്. മനുഷ്യ പുത്രൻ
നഷ്ടപ്പെട്ടതിനെ തേടി സംരക്ഷിക്കാൻ
വന്നു.

ചർച്ച ചെയ്യുക:

സമൂഹം സ്നേഹിക്കാത്ത ഒരു വ്യക്തിയെ കണ്ടുമുട്ടുമ്പോൾ യേശു എന്തുചെയ്യും?

സക്കായസിനെ ഒരു മരത്തിൽ വരയ്ക്കാൻ കുടുംബത്തിലെ ഒരു കലാകാരനോട് ആവശ്യപ്പെടുക. മരത്തിന്റെ ഒരു വശത്ത്, സക്കായസ് തന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നുവെന്ന് കാണിക്കാൻ യേശു എന്താണ് ചെയ്തതെന്ന് എഴുതുക. മറുവശത്ത്, യേശുവിനെ താൻ സ്നേഹിക്കുന്നുവെന്ന് കാണിക്കാൻ സക്കായസ് എന്താണ് ചെയ്തതെന്ന് എഴുതുക.

ഹൃദയത്തിന്റെ ആകൃതി ഉണ്ടാക്കാൻ നിങ്ങളുടെ രണ്ട് കൈകളും ഒരുമിച്ച് വയ്ക്കുക. ഈ രൂപം ദൈവസ്നേഹത്തെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നു. നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കൊണ്ട് നിശബ്ദമായ ഒരു പ്രാർത്ഥന പറയുക: "എന്നോടുള്ള നിങ്ങളുടെ സ്നേഹത്തിന് ദൈവത്തിന് നന്ദി."



ദിവസം 1 കളിക്കുക


വിശ്വാസ്യത കുറയുന്നു

വിശ്വാസം രണ്ട് പുതിയ വഴികളിലൂടെ കടന്നുപോകുമോ:

1. ഒരാൾ മറ്റൊരാൾക്കിടയിൽ നിൽക്കുകയും കണ്ണുകൾ അടച്ച് മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും വീഴുകയും ചെയ്യുന്നു. കുടുംബം നിങ്ങളെ പിടിച്ചു നിർത്തിയപ്പോൾ എന്താണ് തോന്നിയത്?
2. ഒരു കസേരയിൽ നിൽക്കുക, കണ്ണുകൾ അടച്ച് കുടുംബത്തിന്റെ കൈകളിലേക്ക് പിന്നിലേക്ക് വീഴുക.



https://youtu.be/mB38k8F_96M

A close-up photograph of water being poured from a bottle into a clear glass. The glass contains several ice cubes, and the water is splashing around them, creating many bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting with foliage. The lighting is bright and natural, highlighting the clarity of the water and the texture of the ice.

ആരോഗ്യം ടിപ്പ്
കൂടുതൽ വെള്ളം
കുടിക്കുക.



കോണുകളിൽ നിന്നുകൊണ്ടുള്ള ലഘു വ്യായാമം

1-4 അക്കങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് മുറിയുടെ കോണുകൾ അടയാളപ്പെടുത്തുക. ഓരോ വ്യക്തിയും വ്യത്യസ്ത കോണിൽ ആരംഭിച്ച് വ്യത്യസ്തമായ വ്യായാമങ്ങൾ നടത്തുന്നു. റൂമിന് ചുറ്റും അടുത്ത നമ്പറിലേക്ക് നീക്കുക. രണ്ട് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



1. 10 ജമ്പിംഗ് ജാക്കുകൾ
2. 10 പ്രാവശ്യം നിൽക്കുന്ന സ്ഥലത്തു നിന്നുകൊണ്ട് തന്നെ ഓടുക
3. 10 പർവതാരോഹകർ
4. 10 സ്ക്വാറ്റുകൾ



<https://youtu.be/4n3p994xmhk>

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക.

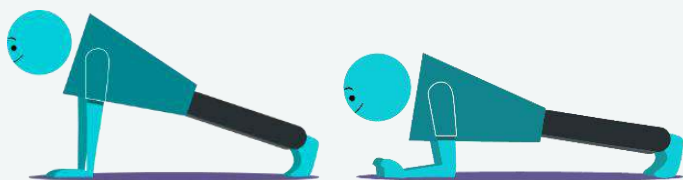
*എന്ത് പ്രവൃത്തികളോ വാക്കുകളോ
നിങ്ങളെ സ്നേഹിക്കുന്നുവെന്ന്
തോന്നുന്നു?*

*കുടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
നിങ്ങളെ സ്നേഹിക്കാത്തതായി
തോന്നുന്നത് എന്താണ്?*



ദിവസം 2 ചലിക്കുക

മുകളിലേക്കും താഴേക്കുമുള്ള പ്ലാങ്കുകൾ



നിങ്ങളുടെ കൈമുട്ട്, കാൽവീരലുകൾ എന്നിവ പ്ലാങ്ക് സ്ഥാനത്ത് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിനൊപ്പം ഒരു നേർരേഖയിൽ വെച്ചുകൊണ്ട് ആരംഭിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ ഭാരം മാറ്റി മുകളിലേക്ക് അമർത്തുന്നതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ കൈകളിൽ പിന്തുണയുണ്ട് - ഇടത് കൈയും വലതു കൈയും. തുടർന്ന് കൈമുട്ടിലേക്ക് തിരികെ പോകുക.

10 ആവർത്തനങ്ങളും വിശ്രമവും ചെയ്യുക. രണ്ട് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



<https://youtu.be/LGzExZcaudg>

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: നിങ്ങളുടെ കാൽമുട്ടിന് (കാൽവிரലുകൾക്ക് പകരം) അല്ലെങ്കിൽ ഒരു കസേരയിൽ നിന്ന് അതേ രീതി സൂക്ഷിക്കുക.



പ്ലാങ്ക് ജമ്പ് ചലഞ്ച്



ഒരു പ്ലാങ്ക് സ്ഥാനത്ത് പരസ്പരം അടുത്തുള്ള ഒരു വരിയിൽ പ്രവേശിക്കുക. അവസാന വൃക്തി എഴുന്നേറ്റു നിന്ന് ഓരോ കുടുംബാംഗത്തിനും മുകളിലൂടെ ചാടി വരിയുടെ മറ്റേ അറ്റത്ത് പ്ലാങ്ക് പുനരാരംഭിക്കുന്നു. എല്ലാവരും വരിയിലെ എല്ലാവരുടെയും മേൽ ചാടിവീഴുന്നതു വരെ അടുത്ത വൃക്തിയും അത് ചെയ്യും. ഒരു ടീമായി പ്രവർത്തിക്കുക! നിങ്ങളുടെ പരിശ്രമത്തിന്റെ സമയം.

ആവർത്തിച്ച് മികച്ച സമയം കൈവരിക്കുക.



<https://youtu.be/cjIFKjZYTY>



പര്യവേക്ഷണം
ചെയ്യുക

സ്നേഹം
സ്വീകരിക്കുന്നു

ലൂക്കോസ് 19:1-10 വായിക്കുക (ദിവസം 1 കാണുക).

കഥ വീണ്ടും വായിക്കുക. ഈ കഥയിൽ യേശുവിനെക്കുറിച്ച് നാം എന്താണ് പഠിക്കുന്നത്?

സക്കായസ് ആകാൻ ആരെക്കൊണ്ടും തിരഞ്ഞെടുത്ത് ഒരു കസേരയിൽ നിൽക്കുക (ഒരു മരത്തിൽ ഇരിക്കുന്നതുപോലെ).

സക്കായസിന്റെ ചുറ്റും നിൽക്കുകയും പഠിച്ച ഒരു കാര്യം പങ്കുവെക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഹൃദയത്തിന്റെ ആകൃതി ഉണ്ടാക്കാൻ നിങ്ങളുടെ രണ്ട് കൈകളും ഒരുമിച്ച് വയ്ക്കുക. അതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ

കുടുംബാംഗങ്ങളെ നോക്കുക. നിങ്ങൾ
ചെയ്യുന്നതുപോലെ, ഓരോരുത്തരോടും
"ദൈവം നിങ്ങളെ സ്നേഹിക്കുന്നു"
എന്ന് പറയുക. പരസ്പരം
പ്രാർത്ഥിക്കുക.



പേപ്പർ ബോൾ സർക്കിൾ

എല്ലാവരും കുടുംബത്തെക്കുറിച്ച് ഏറ്റവും ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഒരേ കടലാസിൽ എഴുതുന്നു. ഒരു പന്തിൽ പേപ്പർ സ്ക്രൂ ചെയ്ത് ഒരു വട്ടത്തിൽ നിൽക്കുക. പേപ്പർ ബോൾ മറ്റൊരാൾക്ക് എറിയാൻ തിരിഞ്ഞ് പർവതാരോഹകർ അല്ലെങ്കിൽ സ്ഥലത്തുതന്നെ ജോഗിംഗ് പോലുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ നൽകുക. മറ്റെല്ലാവരും പകർത്തുന്നു.



<https://youtu.be/kE7HcRNqLj8>

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
വേഗത വർദ്ധിപ്പിക്കുക.

A close-up photograph of clear water being poured from a source above into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, flowing shape. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting with foliage. The glass is partially filled with water, and some bubbles are visible at the bottom. The overall scene is bright and fresh.

ആരോഗ്യ ടിപ്പ്


കുടുതൽ വെള്ളം കുടിക്കുക. ഓരോ കുടുംബാംഗത്തിനും ടാപ്പിന് സമീപം എല്ലായ്പ്പോഴും ഉപയോഗിക്കാൻ തയ്യാറായ ഒരു കപ്പ് നൽകുക.



ജക്യാഡ് ഡോക്

കാലുകൾ മുൻവശത്തേക്കും കൈകൾ വശത്തേക്കും വരുന്ന രീതിയിൽ ഒരാൾ തറയിൽ ഇരിക്കുക. മറ്റുള്ളവർ ഭുജത്തിനും കാലുകൾക്കും രണ്ടാമത്തെ കൈയ്ക്കും മുകളിലൂടെ ചാടുന്നു. എല്ലാവരും രണ്ട് റൗണ്ട് ചാടി സ്ഥലങ്ങൾ മാറ്റുന്നതിനാൽ എല്ലാവർക്കും ചാടാൻ അവസരം ലഭിക്കും.

നിങ്ങളുടെ വീടിന് പുറത്തുള്ള ഒരാളെ നിങ്ങൾ അവരെ സ്നേഹിക്കുന്നുവെന്ന് എങ്ങനെ കാണിക്കാമെന്ന് ചിന്തിക്കുക.

 <https://youtu.be/WTEKvu4NQH4>

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക: നിങ്ങൾ ഇത് എപ്പോൾ, എങ്ങനെ ചെയ്യുമെന്ന് ആസൂത്രണം ചെയ്യുക.



മിറർ പ്ലാങ്കുകൾ



ജോഡികളായി പ്രവർത്തിക്കുക.
പങ്കാളിയെ അഭിമുഖീകരിച്ചുകൊണ്ടു
പ്ലാങ്ക് പൊസിഷനിൽ ഇരിക്കുക.
ഓരോ ജോഡിയിലും ഒരാൾ കണ്ണാടി
ആയിരിക്കും, മറ്റൊരാൾ
ചെയ്യുന്നതെല്ലാം പകർത്തേണ്ടതുണ്ട്.
തമാശ നിറയട്ടെ.



<https://youtu.be/gcUSKiSp6nk>



ഡൈസ് എറിയുക

ഒരു ഡൈസ് കണ്ടെത്തുക അല്ലെങ്കിൽ ഉണ്ടാക്കുക.



വട്ടത്തിൽ ഇരുന്നു ഒരു കുടുംബമായി 100 സ്കാറ്റുകൾ പൂർത്തിയാക്കുക.

ഓരോ വ്യക്തിയും ഡൈസ്

ചുരുട്ടുകയും അടുത്ത

വ്യക്തിയിലേക്ക്

ടാപ്പുചെയ്യുന്നതിനുമുമ്പ് ആ എണ്ണം സ്കാറ്റുകൾ ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു.

കുടുംബത്തിന്റെ സ്കാറ്റുകളുടെ

ആകെ എണ്ണം സൂക്ഷിക്കുക.

കുടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: 150

അല്ലെങ്കിൽ 200 സ്കാറ്റുകൾ

പൂർത്തിയാക്കുക.



ഒരു കുടുംബമെന്ന നിലയിൽ സ്നേഹം കാണിക്കുന്നു

ലൂക്കോസ് 19:1-10 വീണ്ടും വായിക്കുക (ദിവസം 1 കാണുക).

യേശു അത്താഴത്തിനായി സക്കായിയുടെ വീട്ടിലെത്തി. 10-ാം വാക്യത്തിൽ, "നഷ്ടപ്പെട്ടവരെ അന്വേഷിച്ച് രക്ഷിക്കാനാണ് അവൻ വന്നത്" - സക്കായുസിനെപ്പോലെയും നിങ്ങളെയും എന്നെയും പോലെ.

നിങ്ങളുടെ മേശയ്ക്കു ചുറ്റും ഇരിക്കുക, യേശു നിങ്ങളോടൊപ്പം ഭക്ഷണത്തിനായി ചേർന്നുവെന്ന് സങ്കല്പിക്കുക. നിങ്ങൾ അവനോട് ചോദിക്കുന്ന ഒരു ചോദ്യം എന്താണ്? നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തോട് അവന് എന്ത് ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കാം?

ഒരു കുടുംബമെന്ന നിലയിൽ, ഒരു ജാലകത്തിൽ നിൽക്കുക. നിങ്ങളുടെ കൈകൾ ഹൃദയത്തിന്റെ ആകൃതിയിൽ ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച് വിൻഡോയിലൂടെ നോക്കുക. നിങ്ങളുടെ സമീപസ്ഥലത്ത് നിങ്ങൾക്കറിയാവുന്ന ആളുകളുടെ പേരുകൾ ഒരുമിച്ച് പങ്കിടുക, അവരോട് ദൈവസ്നേഹം അറിയേണ്ടതുണ്ട്. അവർക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുക.



"ഐ ലവ് യു" എന്ന് പറയാനുള്ള ഒരു വഴി

നിങ്ങൾ പരസ്പരം എത്രമാത്രം സ്നേഹിക്കുന്നുവെന്ന് പറയാൻ നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന് ഒരുമിച്ച് ഒരു യഥാർത്ഥ അടയാളം ഉണ്ടാക്കുക. ഇതിന് വിരലുകളും കൈകളും ഉപയോഗിക്കാം. സർഗ്ഗാത്മകത ആസ്വദിക്കൂ. സന്തോഷകരവും സമ്മർദ്ദകരവുമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ ആഴ്ചയിൽ ഈ അടയാളം ഉപയോഗിക്കുക.



ആരോഗ്യം ടിപ്പ്

കൂടുതൽ വെള്ളം കുടിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന്റേ ഭൂരിഭാഗവും വെള്ളത്താൽ നിർമ്മിച്ചതാണ്, അതിനാൽ നിങ്ങൾ അത് വീണ്ടും നിറയ്ക്കേണ്ടതുണ്ട്.

പദാവലി

ഒരു ലഘു വ്യായാമപേശികളെ ഊഷ്മളമാക്കുകയും, ആഴത്തിൽ ശ്വസിക്കുകയും, രക്തം പമ്പ് ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്ന ലളിതമായ ഒരു പ്രവർത്തനമാണ്. നിങ്ങളുടെ സന്നാഹ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി രസകരവും മികച്ചതുമായ സംഗീതം പ്ലേ ചെയ്യുക. 3-5 മിനിറ്റ് ചലനങ്ങൾ നടത്തുക.

സന്നാഹമത്സരങ്ങൾക്ക് ശേഷം **സ്ത്രൈച്ചുകൾക്ക്** പരിശീലനാനുഭവ സാധ്യത കുറവാണ്. സൗമ്യമായി സ്ത്രൈച്ചു ചെയ്യുക - 5 സെക്കൻഡ് പിടിക്കുക.

വീഡിയോകളിൽ ചലനങ്ങൾ

കാണാനാകുന്നതിനാൽ നിങ്ങൾക്ക് പുതിയ വ്യായാമം പഠിക്കാനും നന്നായി പരിശീലിക്കാനും കഴിയും. ടെക്നിക്കിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ച് സാവധാനം ആരംഭിക്കുന്നത് പിന്നീട് വേഗത്തിലും ശക്തമായും പോകാൻ നിങ്ങളെ പ്രാപ്തമാക്കും.

വിശ്രമിക്കുക വീണ്ടെടുക്കുക ഊർജ്ജസ്വലമായ ചലനത്തിന് ശേഷം വിശ്രമിക്കുകയും വീണ്ടെടുക്കുകയും ചെയ്യുക. സംഭാഷണം ഇവിടെ മികച്ചതാണ്. വെള്ളം കുടിക്കുക.

വ്യായാമം അടുത്ത വ്യക്തിക്ക് കൈമാറുന്നതിനുള്ള ഒരു മാർഗമാണ് **ടാപ്പ് ഔട്ട്** "ടാപ്പ് ഔട്ട്" ചെയ്യുന്നതിന് നിങ്ങൾക്ക് വ്യത്യസ്ത വഴികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാം, ഉദാഹരണത്തിന്, കൈയടിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ വിസിൽ ചെയ്യുക. നിങ്ങൾ ഇത് ഉണ്ടാക്കുന്നു!

റൗണ്ട് - ആവർത്തിക്കപ്പെടുന്ന ചലനങ്ങളുടെ പൂർണ്ണ സെറ്റ്.

ആവർത്തനങ്ങൾ - ഒരു പ്രസ്ഥാനം ഒരു റൗണ്ടിൽ എത്ര തവണ ആവർത്തിക്കും.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ

വെബ്, വീഡിയോകൾ

[Family.fit വെബ്സൈറ്റിൽ](#) എല്ലാ സെഷനുകളും കണ്ടെത്തുക

സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ ഞങ്ങളെ ഇവിടെ കണ്ടെത്തുക:



Family.fit നായുള്ള എല്ലാ വീഡിയോകളും [family.fit YouTube® ചാനലിൽ](#) കണ്ടെത്തുക



family.fit അഞ്ച് ഘട്ടങ്ങൾ



പ്രമോഷണൽ വീഡിയോ

ബന്ധം നിലനിർത്തുക

ഫാമിലി ഫിറ്റിന്റെ ഈ ലഘുലേഖ നിങ്ങൾ ആസ്വദിച്ചുവെന്ന് ഞങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. ലോകമെമ്പാടുമുള്ള സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ ഇത് ഒരുമിച്ച് ചേർത്തിട്ടുണ്ട്.

<https://family.fit> എന്ന വെബ്സൈറ്റിൽ നിങ്ങൾ എല്ലാ family.fit സെഷനുകളും കണ്ടെത്തും.

വെബ്സൈറ്റിന് ഏറ്റവും പുതിയ വിവരങ്ങൾ ഉണ്ട്, നിങ്ങൾക്ക് ഫീഡ്ബാക്ക് നൽകാനുള്ള വഴികൾ, കൂടാതെ **ഫാമിലി.ഫിറ്റുമായി** ബന്ധം നിലനിർത്തുന്നതിനുള്ള മികച്ച സ്ഥലവും!

നിങ്ങൾ ഇത് ആസ്വദിച്ചുവെങ്കിൽ, പങ്കെടുക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടുക.

ഈ വിഭവം സൗജന്യമായി നൽകുകയും മറ്റുള്ളവർക്ക് സൗജന്യമായി നൽകുകയും ചെയ്യും.

പ്രതിവാര ഇമെയിലായി ഫാമിലി.ഫിറ്റ് സ്വീകരിക്കാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഇവിടെ സബ്സ്ക്രൈബ് ചെയ്യാം:

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

നിങ്ങൾ ഇത് മറ്റൊരു ഭാഷയിലേക്ക് വിവർത്തനം ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, ദയവായി info@family.fit എന്ന വിലാസത്തിൽ ഇമെയിൽ ചെയ്യുക, അതുവഴി മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടാം.

നന്ദി.

ഫാമിലി.ഫിറ്റ് ടീം



www.family.fit