

ஆழமாக வளருவது – வாரம் 2

family.fit

குடும்பம். ஆரோக்கியம்.
விசுவாசம். மகிழ்ச்சி



இயேசு – பின்பற்ற
தகுதியானவரா!

www.family.fit



நாள் 1

நாள் 2

நாள் 3

மாற்கு
1:14-20

இயேசுவின்
செய்தி

இயேசுவின்
அழைப்பு

தம்மைப்
பின்பற்றுபவர்
களுக்கு
இயேசுவின்
பணி



தயார்
ஆகு

சூடான
எரிமலைக்கு
ழியில் ஓடுவது

கரடி,
தோள்பட்டை
தொடுதல்

தலைவரை
பின்பற்று



நகர்வு

பர்பிக்கு
ஆயத்தமாவது

பர்பீஸ்

பர்பி தவளை
தாவுகிறது



சவால்

புஷ்-அப்
சவால்

டைஸ் சவால்

பர்பி நேர
சவால்



ஆராயுங்
கள்

வசனங்களை
படித்து
'நற்செய்தி'
எழுதுங்கள்

வசனங்களைப்
படித்து தலைவர்
குணங்களைப்
பற்றி
கலந்துரையாட
வும்

வசனங்களை
மீண்டும்
படித்து
செயல்படுங்க
ள்



விளையாடு

முழங்கால்
தொடுதல்

சாக்
கூடைப்பந்து

தயார், அமை...
நகர

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.



சூடான எரிமலைக்குழியில் ஒடுவது

ஒரு இடத்தை சுற்றி பரப்பி நிற்கவும் ஒரு தலைவரைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். தலைவர் "சூடான எரிமலை" என்று கூறும்போது, எல்லோரும் தங்களால் முடிந்தவரை விரைவாக அந்த இடத்திலேயே ஒடுகிறார்கள். தலைவர் "நிறுத்து" என்று கூறும்போது எல்லோரும் சுகவாட் செய்கிறார்கள். எல்லோரும் பெரிதும் சுவாசிக்கும் வரை மீண்டும் செய்யவும்.



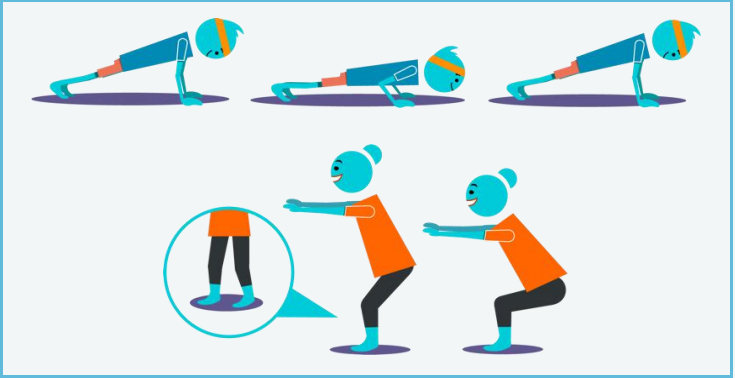
<https://youtu.be/G774lJKk9nQ>

ஒய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

உங்களுக்கு சில நல்ல செய்திகள் கிடைத்த நேரத்தைப் பற்றி பேசுங்கள்.

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: நற்செய்தி உங்கள் வாழ்க்கையில் என்ன தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது?

பர்பிக்கு ஆயத்தமாவது



ஒரு பர்பியின் ஒரு பகுதி தரையிலிருந்து எழுவது 9 புஷ்-அப்கள் மற்றும் 12 ஸஃவாட் என மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள். இந்த இயக்கங்கள் ஒரு பர்பீ வரை உருவாக்க உங்களுக்கு உதவும்.

சுற்றுகளுக்கு இடையில் ஓய்வு.

எளிதாகச் செல்லுங்கள் : இரண்டு சுற்றுகள் மட்டுமே செய்யுங்கள் அல்லது மறுபடியும் 5 புஷ்-அப்கள் மற்றும் 10 ஸஃவாட்களாகக் குறைக்கவும்.



புஷ்-அப்கள் சவால்



இரண்டு நிமிடங்களில் உங்கள் குடும்பம் எத்தனை புஷ்-அப்களைச் செய்ய முடியும் என்பதைப் பாருங்கள். இந்த எண்ணை ஒரு அளவுகோலாக அமைக்கவும். ஒரு நிமிடம் ஓய்வெடுங்கள், ஒவ்வொரு நபரின் முயற்சியையும் புகழ்ந்து கொள்ளுங்கள்.

இரண்டு நிமிட சவாலை மீண்டும் செய்யவும், உங்கள் பெஞ்ச்மார்க் எண்ணை வெல்ல முடியுமா என்று பாருங்கள்.

ஓய்வெடுத்து தண்ணீர் குடிக்கவும்.



<https://youtu.be/58vFoCvmWfE>

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: முழங்கால் புஷ்-அப்களைச் செய்யுங்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



இயேசுவின் செய்தி

மார்க் 1:14-20 ஐ பைபிளிலிருந்து
படியுங்கள்.

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

பரலோகத்திலிருந்து கடவுள்
உறுதிப்படுத்திய பிறகு, இயேசு
தம்முடைய பொது ஊழியத்தைத்
தொடங்குகிறார். அவருடைய முதல்
பணிகள் அவருடைய நோக்கத்தை
அறிவிப்பதும், அடுத்த மூன்று
ஆண்டுகளுக்கு அவருடன் பயணிக்கும்
அவரது சிறிய பின்தொடர்பவர்களைத்
தேர்ந்தெடுப்பதும் ஆகும்.

பைபிள் பத்தியில் – மாற்கு

1:14-20 (என்.ஐ.வி)

யோவான் காவலில் வைக்கப்பட்ட பின்பு, இயேசு கலிலேயாவிலே வந்து, தேவனுடைய ராஜ்யத்தின் சுவிசேஷத்தைப் பிரசங்கித்து காலம் நிறைவேறிற்று தேவனுடைய ராஜ்யம் சமீபமாயிற்று மனந்திரும்பி, சுவிசேஷத்தை விசுவாசியுங்கள் என்றார்.

¹⁶ அவர் கலிலேயாக் கடலோரமாய் நடந்துபோகையில்.

மீன்பிடிக்கிறவர்களாயிருந்த சீமோனும், அவன் சகோதரன் அந்திரேயாவும் கடலில் வலைபோட்டுக்கொண்டிருக்கிறபோது அவர்களைக் கண்டார் இயேசு அவர்களை நோக்கி: என் பின்னே வாருங்கள், உங்களை மனுஷரைப் பிடிக்கிறவர்களாக்குவேன் என்றார். உடனே அவர்கள் தங்கள் வலைகளைவிட்டு, அவருக்குப் பின்சென்றார்கள்.

அவர் அவ்விடம் விட்டுச் சற்று அப்புறம் போனபோது. செபெதேயுவின் குமாரன் யாக்கோபும் அவன் சகோதரன்

யோவானும் படவிலே வலைகளைப்
பழுது பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறதைக்
கண்டு உடனே அவர்களையும்
அழைத்தார்; அப்பொழுது அவர்கள்
தங்கள் தகப்பனாகிய செபெதேயுவைக்
கூலியாட்களோடு படவிலே, விட்டு
அவருக்குப் பின்சென்றார்கள்..

விவாதிக்க:

முதல் இரண்டு வசனங்களைப்
படியுங்கள்.

இயேசு 'நற்செய்தியை' அறிவித்து வந்தார்.
கடவுளின் 'நற்செய்தி' என்றால் என்ன?

இந்த 'நற்செய்தியை' விவரிக்கும் ஐந்து
அறிக்கைகளை தனித்தனி காகிதங்களில்
எழுதுங்கள். ஒவ்வொரு காகிதத்தையும்
உணவு மேஜையில் ஒரு தட்டில்
வைக்கவும்.

சிந்தியுங்கள்: உணவு நமக்கு உயிரைத்
தருகிறது - 'நற்செய்தி' நமக்கு
உண்மையான வாழ்க்கையைத் தருகிறது.

கடவுளுடன் பேசவும்: 'நற்செய்தியின்'
ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் கடவுளுக்கு
நன்றி.



முழங்கால் தொடுதல்

ஜோடிகளாக போட்டியிடுங்கள். உங்கள் கைகள் மற்றும் உடலின் மூலம் உங்கள் முழங்காலை மறைத்து, 60 வினாடிகளில் உங்கள் எதிரியின் முழங்கால்களை உங்களால் முடிந்தவரை பல முறை தொட முயற்சிக்கவும். கூட்டாளர்களை மாற்றி மீண்டும் செய்யவும்.

மூன்று குழுக்களாக இதை முயற்சிக்கவும்.



https://youtu.be/WYMv_BAr_iE



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

ஒவ்வொரு நாளும்
போதுமான தூக்கம்
இருக்க வேண்டும்.



கரடி, தோள்பட்டை தொடுதல்

ஒரு கூட்டாளியை எதிர்கொள்ளும் கைகளிலும் முழங்கால்களிலும் இறங்குங்கள். உங்கள் "கரடி" நிலையை வைத்துக் கொண்டு உங்கள் கூட்டாளியின் தோள்பட்டை உங்கள் கையால் தொட முயற்சிக்கவும். யாராவது 11 தோள்பட்டை தட்டுகளை அடையும் வரை விளையாடுங்கள்.



<https://youtu.be/5FDgbQVUyDc>

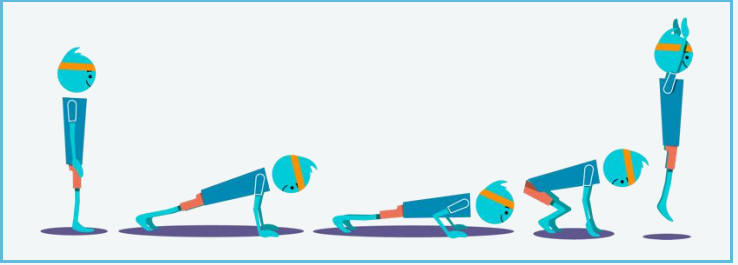
ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

நீங்கள் பின்தொடரும் நபர்கள் அல்லது அணிகள் யார்?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்:

வேறொருவரைப் பின்பற்றுவதன் நன்மைகள் என்ன? என்ன பிரச்சினை இருக்க முடியும்?

பர்பீஸ்



மெதுவாகத் தொடங்கி சரியான நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துங்கள். தரையில் ஒரு புஷ்-அப் செய்ய நிமிர்ந்து நின்று பிளாங் நிலைக்கு செல்லுங்கள். பின்னர் குதித்து உங்கள் தலைக்கு மேலே கைதட்டவும். ஒரு இயக்கத்தில் அதை செய்ய முயற்சிக்கவும்.

மூன்று பர்பீஸ் செய்து ஓய்வெடுக்கவும். மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

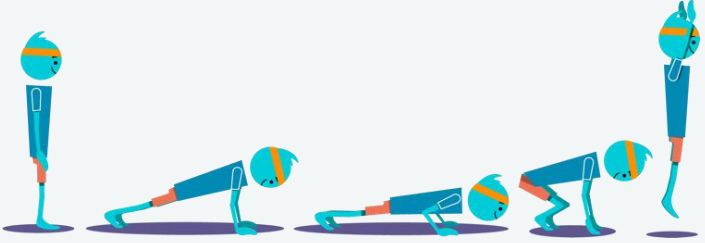


<https://youtu.be/ztcPXUuhmvl>

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: குதிப்பது ஒரு பிரச்சனையாக இருந்தால், பர்பியின் முடிவில் குதித்து கைதட்ட வேண்டாம்.



பர்பி டைஸ் சவால்



ஒரு கிண்ணத்தில் 1-6 எண்ணைக் கொண்ட ஒரு பகடை அல்லது சிறிய காகித துண்டுகள் உங்களுக்குத் தேவைப்படும்.

ஒரு வட்டத்தில் நின்று, பகடை உருட்ட அல்லது ஒரு துண்டு காகிதத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து, சுட்டிக்காட்டப்பட்ட பர்பீக்களின் எண்ணிக்கையைச் செய்யுங்கள். உங்கள் குடும்பத்திற்கான மொத்த பர்பீக்களின் எண்ணிக்கையைச் சேர்க்கவும். உங்கள் மதிப்பெண் என்ன?

நான்கு சுற்றுகள் செய்யுங்கள் அல்லது நான்கு நிமிடங்கள் தொடரவும்.



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: சுற்றுகளின்
எண்ணிக்கையை ஐந்து அல்லது ஆறாக
அதிகரிக்கவும்.



பின்பற்ற இயேசுவின் அழைப்பு

மாற்கு 1:16-20 ஐப் படியுங்கள்.

சீஷர்கள் இயேசுவைப் பின்பற்றுவதற்கு இவ்வளவு விரைவாக இருந்தார்கள் என்று ஏன் நினைக்கிறீர்கள்?

ஒருவரைப் பின்தொடரத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது நீங்கள் தேடும் சில குணங்களை பட்டியலிடுங்கள்.

மூன்று சமையலறை பாத்திரங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அவைகளில் இரண்டில் ஒரு '+' அடையாளத்தையும் மற்றொன்றோடு ஒரு '-'

அடையாளத்தையும் உருவாக்கி அவற்றை மேசையில் வைக்கவும். உங்கள் குடும்பத்தினர் இயேசுவைப் பின்பற்றும் '+' வழிகளைப் பற்றி பேசுங்கள். நீங்கள் இயேசுவைப் பின்பற்ற போராடும் '-' வழிகளைப் பற்றி பேசுங்கள். இவற்றைப் பற்றி ஒன்றாக ஜெபியுங்கள்.

கடவுளுடன் பேசவும்: நீங்கள் பின்பற்ற
நம்பகமானவர் என்பதற்கு நன்றி.
ஒவ்வொரு நாளும் உங்களைப்
பின்தொடர எங்களுக்கு உதவுங்கள்,
அது சவாலானதாக இருந்தாலும் கூட.



சாக் கூடைப்பந்து

உருட்டப்பட்ட சாக் இருந்து ஒரு பந்தை உருவாக்கவும். ஒரு நபர் தங்கள் கைகளை இலக்காக பயன்படுத்துகிறார்.

சுட மூன்று இடங்களைத் தேர்வுசெய்க. ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு இடத்திலும் மூன்று ஷாட்கள் கிடைக்கின்றன. வெற்றியாளரைக் கண்டுபிடிக்க வெற்றிகரமான காட்சிகளின் எண்ணிக்கையை எண்ணுங்கள்.



<https://youtu.be/3S7GciVa2qU>



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

ஒவ்வொரு நாளும்
போதுமான தூக்கம்
இருக்க வேண்டும்.

பெரும்பாலான
பெரியவர்களுக்கு
ஒவ்வொரு இரவும் 7-9
மணிநேர நல்ல தரமான
தூக்கம் தேவை.
குழந்தைகளுக்கு
இன்னும் தேவை.



தலைவரை பின்பற்று

உங்களுக்கு பிடித்த இசையை இடுங்கள். ஒரு வட்டத்தில் சுற்றி இடுங்கள். ஒரு நபர் தலைவர் மற்றும் வழிமுறைகளைத் தொடர்புகொள்வதற்கு கைதட்டல்களைப் பயன்படுத்துகிறார்:

- ஒரு கைதட்டல் – ஒரு பிளாங்
- இரண்டு கைதட்டல்கள் – இரண்டு மலை ஏறுபவர்கள்
- மூன்று கைதட்டல்கள் – மூன்று ஸஃவாட்கள்

ஒரு நிமிடம் கழித்து தலைவர்களை மாற்றவும்.

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

மீன்பிடி அனுபவத்திலிருந்து பிடித்த நினைவகத்தைப் பற்றி பேசுங்கள் – உங்களுடையது அல்லது வேறு ஒருவரின்.

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: மீன்பிடித்தலை மிகவும் பிரபலமாக்குவது எது?



பர்பி தவளை ஜம்ப்



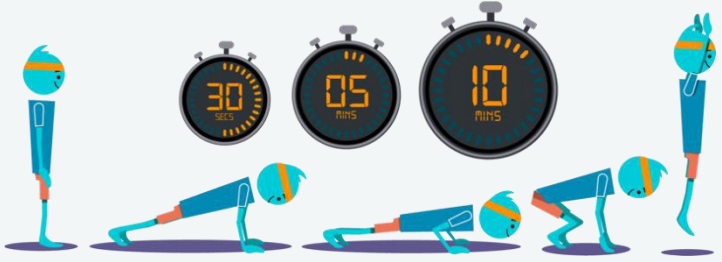
நிற்கும் நிலையில் இருந்து தொடங்கி சாதாரண பர்பி செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் நின்று கைதட்டிய பின், ஒரு தவளையை போன்று நீங்கள் விரும்பும் அளவுக்கு முன்னேறவும்.

திருப்பங்களை எடுத்து ஒவ்வொரு நபரும் எவ்வளவு தூரம் செல்ல முடியும் என்பதை அளவிடவும்!

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: இந்த வாரம் முதல் நாள் அல்லது 2 ஆம் நாளிலிருந்து பர்பி நகர்வுக்கு மீண்டும் பார்க்கவும்.



பர்பி நேர சவால்



உங்கள் வீடு அல்லது முற்றத்தில் நான்கு பகுதிகளைத் தேர்வுசெய்க, அங்கு நீங்கள் அனைவரும் ஒன்றாக பர்பீஸ் செய்யலாம். ஒரு டைமரைத் தொடங்கவும், முதல் பகுதிக்கு ஓடி 20 பர்பீஸ் செய்யுங்கள். இரண்டாவது பகுதியில் 15 பர்பீஸையும், மூன்றாவது இடத்தில் 10 பர்பீஸையும், நான்காவது இடத்தில் ஐந்து பர்பிகளையும் முடிக்கவும்.

டைமரை நிறுத்துங்கள்.

சவாலை முடிக்க உங்கள் குடும்பத்தினர் எவ்வளவு நேரம் எடுத்தார்கள்?

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: ஒரு பகுதிக்கு பர்பிகளின் எண்ணிக்கையை 8, 6, 4 மற்றும் 2 ஆகக் குறைக்கவும்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: நான்கு பகுதிகளுக்கு இடையிலான தூரத்தை அதிகரிக்கவும்.



தம்மைப் பின்பற்றுபவர்களுக்கு இயேசுவின் பணி

மாற்கு 1:14-20 ஐப் படியுங்கள்.

நீங்கள் வசனங்களைப் படிக்கும்போது, கதையை ஒன்றாகச் செயல்படுத்துங்கள்.

மீன் பிடிக்க, அவற்றை ஈர்க்க உங்களுக்கு சரியான தூண்டில் தேவை. இயேசு தம்மைப் பின்பற்றுபவர்களை 'மக்களைப் பிடிக்க' அனுப்புகிறார்.

இயேசுவின் 'நற்செய்திக்கு' மக்களை ஈர்க்க சில வழிகளை மூளைச்சலவை செய்யுங்கள். மக்கள் அவரை எவ்வாறு ஈர்க்க முடியும் என்பதைக் காட்ட நீங்கள் ஒரு காந்தத்தையும் ஒரு காகித கிளிப்பையும் பயன்படுத்தலாம்.

கடவுளுடன் பேசவும்:

காகிதத்திலிருந்து சில மீன்
வடிவங்களை உருவாக்கவும்.
ஒவ்வொன்றிலும் இயேசுவைத்
தேவைப்படும் உங்களுக்குத்
தெரிந்தவர்களின் பெயர்களை
எழுதுங்கள். உங்கள் 'மீன்
காகிதங்களை' சுவரில் இணைத்து,
அவற்றை இந்த வாரம்
பிரார்த்தனைக்கு மையமாகப்
பயன்படுத்துங்கள்.



தயார், அமை, நகர

தலைவர் “தயார்... அமை... நகர்” என்று கூப்பிடுகிறார், எல்லோரும் தங்கள் உடல்களை நகர்த்துகிறார்கள். தலைவர் “ரெடி... செட்... ஸ்டாப்” என்று அழைக்கிறார், யாரும் நகரக்கூடாது. “நகர்” தவிர வேறு எந்த வார்த்தையும் அழைக்கப்பட்டால் அனைவரும் அசையாமல் இருக்க வேண்டும்.



<https://youtu.be/LmJbJOTHWgo>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: வீரர்கள் நகரக்கூடாது என்றபோது நகர்ந்தால் அவர்கள் அகற்றப்படலாம்.



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

ஒவ்வொரு நாளும்
போதுமான தூக்கம்
இருக்க வேண்டும்.

இது உங்கள் மன
அழுத்தத்தைக்
குறைக்கவும் உங்கள்
மனநிலையை
மேம்படுத்தவும் உதவும்.

சொல்

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

நீட்சிகள் வாரம்அப் 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.

மேலும் தகவல்

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

தொடர்பில் இருங்கள்

family.fit இன் இந்த அமர்வை நீங்கள் ரசித்திருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறோம். இது உலகெங்கிலும் உள்ள தன்னார்வர்களால் 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