

ஆழமாக வளருவது – வாரம் 4

family.fit

குடும்பம். ஆரோக்கியம். விசுவாசம். மகிழ்ச்சி



இயேசு – அனைவரையும்
வரவேற்கிறார்!

www.family.fit



நாள் 1

நாள் 2

நாள் 3

மாற்கு
2:13-17

குறைந்த
தகுதியுள்ளவர்களை
இயேசு
வரவேற்கிறார்

பிரபலமற்றவர்களை
இயேசு
வரவேற்கிறார்

நாம்
உண்மையில்
யார் என்பதை
இயேசு நமக்குக்
காட்டுகிறார்



தயார்
ஆகு

பர்பி ரிலே

இசைக்கு தயார்
ஆகு

வால் பிடி



நகர்வு

நாற்காலி
டிப்ஸ்

கால் உயர்த்தி
டிப்ஸ்

அடி
உயர்த்தப்பட்ட
டிப்ஸ்



சவால்

சுற்று சவால்

தடைகளை
தாண்டுதல்

கோபுர சவால்



ஆராயுங்
கள்

வசனங்களைப்
படித்து
கவனிக்கப்படு
வதைப் பற்றி
விவாதிக்கவும்

வசனங்களை
மீண்டும்
படித்து,
மக்களை
இரண்டு
பிரிவுகளாக
பட்டியலிடுங்க
ள்

வசனங்களை
மீண்டும்
படித்து
சுகாதார
பரிசோதனை
செய்யுங்கள்



விளையாடு

அடிப்படைகளுக்கே
உதவுங்கள்

ஒரு
கூட்டாளரைப்
பிடிக்கவும்

விரைவான
தலைப்பு
சொற்கள்

தொடங்குதல்

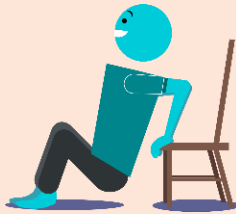
மூன்று வேடிக்கையான அமர்வுகளுடன் இந்த வாரம் உள்ளே அல்லது வெளியே செயலில் இருக்க உங்கள் குடும்பத்திற்கு உதவுங்கள்:

- 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.

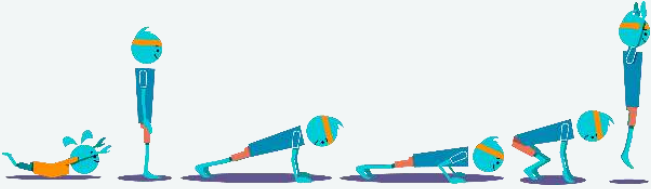


இந்த வளத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு முக்கியமான ஒப்பந்தம்

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.



பர்பி ரிலே



சுமார் 10 மீட்டர் நீளமுள்ள ஒரு இடத்தை அமைக்கவும்.

இந்த ரிலே ஜோடிகளாக செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு ஜோடியிலும் ஒரு நபர் சுற்று முழுவதும் ஒரு தொடர்ச்சியான பர்பீஸ் மற்றும் நீண்ட தாவல்களைச் செய்கிறார், மற்றவர் தொடக்க வரிசையில் சூப்பர்மேன் வைத்திருக்கிறார். தொடட்டபின் இடங்களை மாற்று.

தலா நான்கு முதல் ஆறு சுற்று செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/YxACO9-xYWg>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

உங்களைச் சுற்றிப் பாருங்கள்.

நேற்றிலிருந்து மாறியுள்ள எத்தனை

விஷயங்களை நீங்கள் கவனிக்க
முடியும்?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: ஒரு குழுவில்
யாருடன் இணைக்க முயற்சிக்கிறீர்கள்?
உங்களைப் போன்ற ஒருவர் அல்லது
வேறு யாராவது? ஏன்?



நாள் 1 நகர்வு

நாற்காலி டிப்ஸ்



உங்கள் கைகளில் உங்கள் எடையை ஆதரிப்பதன் மூலம் நாற்காலியில் டிப்ஸ் செய்யவும். கால்களை தரையில் வைக்கவும்.



உள்ளிழுக்கவும் சுவாசிக்கவும்

10 மறுபடியும் செய்யுங்கள். இன்னும் ஒரு முறை செய்யவும். சுற்றுகளுக்கு இடையில் ஓய்வு.



<https://youtu.be/TNn--LUjc4E>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மறுபடியும் மறுபடியும் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கவும் அல்லது நான்கு சுற்றுகள் செய்யவும்.



சுற்று சவால்



முற்றத்தை சுற்றி நான்கு செயல்பாட்டு நிலையங்களை அமைக்கவும். ஒவ்வொரு நபரும் வெவ்வேறு நிலையத்தில் தொடங்குகிறார்கள். பின்வரும் வரிசையைச் செய்து, பின்னர் 60 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும். மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

- முழங்கைகள் மற்றும் கைகளில் ஐந்து பிளாங்
- கைகளை நீச்சல் அடிப்பது போன்று ஐந்து சூப்பர்மேன்
- ஐந்து டிப்ஸ்
- மூன்று பர்பீஸ்



<https://youtu.be/OqYivZU97i8>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: ஐந்து சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

ஆராயுங்கள்



குறைந்த தகுதியுள்ளவர்களை இயேசு வரவேற்கிறார்

மார்க் 2:13-17 ஐ பைபிளிலிருந்து
படியுங்கள்.

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

இயேசு அணியில் முதன்முதலில்
இணைந்த நான்கு மீனவர்கள் பேதுரு,
அந்திரேயா, யாக்கோபு மற்றும் யோவான்.
இயேசு அவரை அழைக்கும்போது
எவ்வாறு பதிலளிக்க வேண்டும் என்பதை
முடிவு செய்வது இப்போது லேவியின்
முறை.

பைபிள் பத்தியில் - மாற்கு 2:13-17 (என்.ஐ.வி)

அவர் மறுபடியும் புறப்பட்டுக்
கடலருகே போனார்; அப்பொழுது
ஜனங்களெல்லாரும் அவரிடத்தில்
வந்தார்கள், அவர்களுக்குப்
போதகம்பண்ணினார். அவர்
நடந்துபோகையில், அல்பேயுவின்
குமாரனாகிய லேவி ஆயத்துறையில்
உட்கார்ந்திருக்கிறதைக் கண்டு:
எனக்குப் பின்சென்றுவா என்றார்;
அவன் எழுந்து அவருக்குப்
பின்சென்றான்.

அப்பொழுது, அவனுடைய வீட்டிலே
அவர் போஜனபந்தியிருக்கையில்,
அநேக ஆயக்காரரும் பாவிகளும்
அவரோடுகூட வந்திருந்தபடியால்,
அவர்களும் இயேசுவோடும் அவர்
சீஷரோடுங்கூடப்
பந்தியிருந்தார்கள் அவர்
ஆயக்காரரோடும் பாவிகளோடும்
போஜனம்பண்ணுகிறதை
வேதபாரகரும் பரிசேயரும் கண்டு
அவருடைய சீஷரை நோக்கி: அவர்
ஆயக்காரரோடும் பாவிகளோடும்

போஜனபானம்

பண்ணுகிறதென்னவென்று

கேட்டார்கள். இயேசு அதைக் கேட்டு:

பிணியாளிகளுக்கு வைத்தியன்

வேண்டியதேயல்லாமல்;

சுகமுள்ளவர்களுக்கு

வேண்டியதில்லை

நீதிமாண்களையல்ல, பாவிக்களையே

மனந்திரும்புகிறதற்கு

அழைக்கவந்தேன் என்றார்

விவாதிக்க:

யாரோ உங்களை கவனித்ததை, நீங்கள் ஆச்சரியப்பட்ட நேரத்தைப் பற்றி ஒன்றாகப் பகிரவும்.

- அவர்கள் என்ன சொன்னார்கள் அல்லது செய்தார்கள்? எப்படி உணர்ந்தீர்கள்?

இயேசு ஒரு பிரபலமான மனிதர். எல்லா இடங்களிலும் கூட்டங்கள் அவரைப் பின்தொடர்ந்தன. ஆனாலும், அவர் ஒரு நபருடன் பேசுவதற்கு நின்றார்: லேவி, பிரபலமற்ற வரி வசூலிப்பவர்.

- நீங்கள் லேவியாக இருந்திருந்தால் எப்படி உணர்ந்திருப்பீர்கள்?

நாம் போற்றும் ஒருவரால்
கவனிக்கப்படுவதை நாம் அனைவரும்
விரும்புகிறோம்.

கடவுளுடன் உரையாடவும்: கடவுளுக்கு
நன்றி, அவர் ஒவ்வொரு நாளும்
உங்களை கவனிக்கிறார். உங்கள்
வழக்கமான குழுவில்
இல்லாதவர்களைக் கவனிக்கவும்
ஊக்குவிக்கவும் உங்களுக்கு உதவுமாறு
அவரிடம் கேளுங்கள்.



அடிப்படைகளுக்கு உதவுங்கள்

ஜோடிகளாக பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒரு நபர் மற்றவருக்குப் பின்னால் நின்று 'அவர்களின் கைகளாக' இருப்பதன் மூலம் ஒரு அடிப்படை பணியைச் செய்வார்.

முடி துலக்குதல், பற்களை சுத்தம் செய்தல், அல்லது முகத்தை கழுவுதல் போன்ற பணிகளை செய்யுங்கள். பின்னர் இடமாற்றம் செய்யுங்கள்.

ஒவ்வொரு நபருக்கும் இது எப்படி இருந்தது?



<https://youtu.be/PW9IDPpR1Wc>



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

ஒவ்வொரு நாளும்
போதுமான தூக்கம்
இருக்க வேண்டும்.



இசைக்கு தயார் ஆகு



சில அப்-டெம்போ இசையை வைத்து பின்வருவனவற்றைச் செய்யுங்கள்:

- 20 முறை இடத்திலேயே ஓடுதல்
- 5 சுருவாட்கள்
- 20 உயர் முழங்கால்களில் ஓடுதல்
- 5 ஜம்பிங் ஜாக்கள்

ஐந்து சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/Fhfi-xEjl74>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

குடும்ப விருந்துக்கு யாரை

அழைப்பீர்கள்? யாரை அழைக்க

வேண்டும் என்பதை நீங்கள் எவ்வாறு
தேர்வு செய்தீர்கள்?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்:

அழைக்கப்படுவதற்கு தகுதியற்றவர்கள்
இருக்கிறார்களா? ஏன்? உங்கள்
காரணங்கள் என்ன?



கால் உயர்த்தி டிப்ஸ்



உங்கள் கைகளில் உங்கள் எடையை ஆதரிப்பதன் மூலம் நாற்காலியில் டிப்ஸ் செய்யவும். நீங்கள் டிப்ஸ் செய்யும் போது, ஒரு காலை தரையில் இருந்து உயர்த்தவும். கால்களை மாற்றவும் 10 மறுபடியும் செய்யுங்கள். மீண்டும் செய்யவும்.



<https://youtu.be/KKSmes5IMZ0>

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: எண்ணிக்கை குறைக்கவும்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மறுபடியும் மறுபடியும் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கவும்.



தடைகளை தாண்டுதல்

ஒரு தடையாக உள்ள பகுதியை அமைக்கவும். நீங்கள் உள்ளே அல்லது வெளியே இருக்கும் இடத்தைப் பயன்படுத்தவும் (எடுத்துக்காட்டாக, மரம் அல்லது நாற்காலியில் ஓடுங்கள், பாதை அல்லது கம்பளத்தின் மீது பாயுங்கள், மற்றும் பல). மிகவும் ஆக்கப்பூர்வமாக இருங்கள்! தடையை விரைவாக கடந்து செல்லவும், மாற்றி மாற்றி செய்யுங்கள் ஒவ்வருவரும் கடந்து செல்லும் நேரத்தை கணக்கிடவும்



https://youtu.be/gya0WqKDv_Q

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: ஜோடிகளாக செய்ய முயற்சிக்கவும். நீங்கள் எல்லா நேரங்களிலும் ஒன்றாக இணைக்கப்பட வேண்டும்.



பிரபலமற்றவர்களை இயேசு வரவேற்கிறார்

மாற்கு 2:13-17 ஐ வாசியுங்கள்.

நபர்களின் இரண்டு பட்டியல்களை உருவாக்குங்கள்: லேவி போன்ற உலகம் 'தகுதியற்றவர்கள்' என்று அடையாளப்படுத்துபவர்கள் மற்றும் 'பிரபலமானவர்கள்'.

- வரி வசூலிப்பவரின் இரவு விருந்துக்கான அழைப்பை இயேசு ஏன் ஏற்றுக்கொண்டார் என்று நினைக்கிறீர்கள்?
- அவருடைய சீஷர்கள் எவ்வளவு வசதியாக உணர்ந்தார்கள்? நீங்கள் எவ்வளவு வசதியாக உணர்வீர்கள்?

குடும்ப விருந்துக்கான உங்கள் அழைப்பிதழ் பட்டியலுக்குச் செல்லவும். செய்ய ஏதேனும் மாற்றங்கள் உண்டா?

கடவுளுடன் உரையாடவும்: எங்கள் வீட்டில் அனைவரையும் வரவேற்கும்படி இறைவன் நமக்கு உதவுவார்.



ஒரு கூட்டாளரைப் பிடிக்கவும்

ஒரு கூட்டாளருடன் இணைந்து செய்யுங்கள். ஒரு நபர் கண்மூடி அணிந்துகொண்டு, தங்கள் கூட்டாளரிடமிருந்து 10 படிகள் தொலைவில் நிற்கிறார். கூட்டாளர் மெதுவாக கண்மூடின கூட்டாளரை நோக்கி நடக்கிறார். கண்மூடின கூட்டாளர் தங்கள் கூட்டாளர் எவ்வளவு நெருக்கமாக இருக்கிறார் என்பதைக் கவனமாகக் கேட்டு, அவர்களைப் பிடிக்க சரியான நேரத்தில் 'நிறுத்து' என்று சொல்ல வேண்டும்.



<https://youtu.be/7pc-modgyJg>



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

ஒவ்வொரு நாளும்
போதுமான தூக்கம்
இருக்க வேண்டும்.

நீங்கள் நன்றாக
உணருவீர்கள், மேலும்
எச்சரிக்கையாகவும்
ஆற்றலுடனும்
இருப்பீர்கள்.



வால் பிடி

எல்லோரும் ஒரு கைக்குட்டை அல்லது சிறிய துண்டை ஒரு "வால்" போன்று பின்னால் சொருக வேண்டும் உங்கள் சொந்த வாலை பாதுகாக்கும் அதே வேளையில், உங்களால் முடிந்தவரை மற்றவர்களின் வால்களை சேகரிப்பதே குறிக்கோள். உங்கள் வாலை இழந்தால், ஐந்து புஷ்-அப்களைச் செய்து விளையாட்டைத் தொடரவும். மகிழுங்கள்!



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

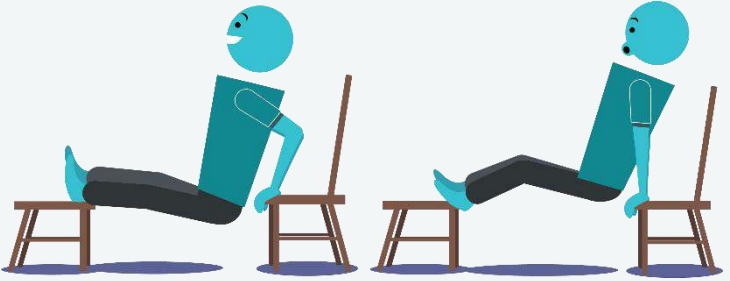
ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

மோசமான காரியங்களை அல்லது நல்ல காரியங்களைச் செய்யும் நபர்களின் கதைகளைக் கண்டுபிடிப்பது எளிதானதா? ஏன்?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: 1 முதல் 10
வரையிலான அளவில், மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது நீங்கள் எவ்வளவு நல்லவர், தகுதியானவர்?



அடி உயர்த்தப்பட்ட டிப்ஸ்



உங்கள் கைகளில் உங்கள் எடையை ஆதரிப்பதன் மூலம் நாற்காலியில் டிப்ஸ் செய்யவும். உங்கள் கால்களை வைக்க ஒரு பெட்டி அல்லது படுக்கை அல்லது பிற பொருளைக் கண்டுபிடி, அதனால் அவை உயர்த்தப்படும்.

10 மறுபடியும் செய்யுங்கள். மீண்டும் செய்யவும்.

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: அதற்கு பதிலாக முதல் நாள் முதல் நாற்காலி டிப்ஸ் செய்யுங்கள்.



கோபுர சவால்

ஜோடிகளாக பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒரு ஜோடிக்கு ஆறு பிளாஸ்டிக் கப் கண்டுபிடிக்கவும். ஒருவர் சூப்பர்மேன் வைத்திருக்கிறார், மற்றவர் ஐந்து நாற்காலிகள் டிப்ஸ். ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் பிறகு ஒரு பிரமிடு கோபுரத்தை உருவாக்க தரையில் ஒரு கப் வைக்கவும், பின்னர் மாற்றவும். கோபுரத்தை உருவாக்க ஆறு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

அணிகள் ஒருவருக்கொருவர் போட்டியிட நேரம் கணக்கிடவும்



<https://youtu.be/AGsogCB6pBk>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: கோபுரத்தை 10 கப் ஆக அதிகரிக்கவும்.



நாம் உண்மையில் யார் என்பதை இயேசு நமக்குக் காட்டுகிறார்

மாற்கு 2:13-17 ஐ வாசியுங்கள்.

உங்களிடம் உள்ளதைப் பயன்படுத்தி
ஒவ்வொரு நபரின் ஆரோக்கியத்தையும்
சரிபார்க்கவும் (தெர்மோமீட்டர், இதய
துடிப்பு, காட்சி சோதனை மற்றும் பல).
உங்கள் சொந்த உடல்நிலையைப் பற்றி
சிந்திக்க திருப்பங்களை எடுத்துக்
கொள்ளுங்கள், உங்கள் உடலில் சரியாக
இல்லாத ஒன்றை பெயரிடுங்கள்.

- நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பதை
அறிவது எப்படி நீங்கள் பாவம்
என்பதை அறிவது போல?
- உதவி செய்ய வந்ததாக இயேசு
யார் சொன்னார்?

கடவுளுடன் உரையாடவும்: நாங்கள்
அனைவரும்
உடைந்துபோனவர்களாகவும்,
பாவமுள்ளவர்களாகவும்
இருந்தாலும், உங்களுக்குத்
தேவைப்பட்டவர்களாகவும், எங்களை
சேர்த்துக்கொண்ட கடவுளுக்கு நன்றி.
மற்றவர்களையும் அதே வழியில்
சேர்த்துக்கொள்ள எங்களுக்கு
உதவுங்கள்.



விரைவான தலைப்பு சொற்கள்

ஒரு வட்டத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். நகரங்கள், நாடுகள், பெயர்கள் அல்லது பொருள்கள் போன்ற தலைப்புகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். வேறொருவர் நிறுத்து என்று சொல்லும் வரை ஒருவர் ஆங்கில எழுத்துக்களை மனதில் செல்கிறார்.

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட எழுத்துக்களை தொடங்கும் தலைப்பில் ஒரு வார்த்தையை விரைவாகச் சொல்ல திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். யாராவது ஒரு வார்த்தையைப் பற்றி யோசிக்க முடியாத வரை தொடரவும், பின்னர் ஒரு புதிய சுற்றைத் தொடங்கவும். ஒவ்வொரு சுற்றிலும் தலைப்புகளை சுழற்றுங்கள்.

நீங்கள் விரும்பினால் அதை போட்டியாக மாற்றவும்.



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

ஒவ்வொரு நாளும்
போதுமான தூக்கம்
இருக்க வேண்டும்.

இது சிறந்த முடிவுகளை
எடுக்கவும்
காயங்களைத்
தவிர்க்கவும் உதவும்.

சொல்

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

நீட்சிகள் வார்ட்அப் 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