

కలిసి పెరుగుట - వారం 1

family.fit

కుటుంబం.ఫిట్టెస్.విశ్వాసం.సరదాగా



యేసు - ముఖ్యమైన వ్యక్తి!

www.family.fit



1 వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

మార్కు
1:1-11

యేసు రావడం
ఊహించబడింది

ఆయన రాక
ప్రకటించారు

అతని రాక
ధృవీకరించబడింది



వార్-అప్

నాయకుణ్ణి
అనుసరించండి

తోక పట్టుకోండి

చక్రాల మరియు
అంగుళాల
పురుగు



కదలిక

పలకలతో

అప్-డౌన్
పలకలు

అద్దం పలకలు



భాలెంజ్

పీత ప్లాంక్ రిలే

ప్లాంక్ నవ్వు
నవాలు

ప్లాంక్ ఈడ్చు-
టాక్-బొటనవేలు



అన్వేషించండి

కథ చదివి 60
సెకన్లు అంచనా
వేయండి

కథ చదివి
చర్చించండి

పాత్రలలో కథ
చదవండి
మరియు అక్కడ
ఉండటం
ఊహించుకోండి



ఫ్లీ

శీఘ్ర అంశం
పదాలు

నాకు మార్గం
చూపించు

చిత్తడి నడక

మొదలు అవుతున్న

మూడు సరదా సెషన్లతో ఈ వారం లోపల లేదా వెలుపల చురుకుగా ఉండటానికి మీ కుటుంబానికి 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.



నాయకుణ్ణి అనుసరించండి

ప్రతి రౌండ్ కు ఒక వ్యక్తి నాయకుడు. చుట్టూ జాగింగ్ ద్వారా ప్రారంభించండి. నాయకుడు ఒక పేరు చెప్తాడు మరియు కుటుంబం ఇలాగే కదలాలి. వాటిని కలపండి.

- మిస్టర్ నెమ్మదిగా - నెమ్మదిగా కదలండి
- మిస్టర్ రష్ - వేగంగా కదలండి
- మిస్టర్ జెల్లీ - మీ శరీరమంతా కదిలించండి
- మిస్టర్ గజబిజి - వెనుకకు నడవండి
- మిస్టర్ బౌన్స్ - చుట్టూ హాప్
- మిస్టర్ స్కాల్ - వంగి, కదలకుండా ఉండండి
- మిస్టర్ స్ట్రాంగ్ - మీ కండరాన్ని వంచుతూ కదలండి
- మిస్టర్ టాల్ - పైకి సాగండి
- మిస్టర్ టికిల్ - మీ చేతులను చుట్టూ తిప్పండి
- మిస్టర్ హ్యూపీ - కదిలి చిరునవ్వు



<https://youtu.be/ClhcURJ-Kvl>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీ ఇంటికి వచ్చే సందర్భకుల కోసం మీరు ఎలా సిద్ధం చేస్తారు?

లోతుగా వెళ్ళండి: మీరు ఈ సన్నాహాలు ఎందుకు చేస్తారు?



1 వ రోజు కదలిక

పలకలతో



చేతులు మరియు కాళ్ళు నేలపై ఉంచండి మరియు మీ శరీరమంతా ఒక ప్లాంక్ లాగా నిటారుగా ఉంచండి.

మీ మోచేతులపై మీ బరువుకు మద్దతు ఇవ్వండి.

20 సెకన్లపాటు ఉంచి విశ్రాంతి తీసుకోండి. మరో మూడు సార్లు చేయండి.

కష్టపడండి: ద్రవ చర్యలో చేతులు మరియు మోచేతుల మధ్య కదలండి.



పీత ప్లాంక్ రిలే

రెండు జట్లుగా విభజించండి. గది లేదా యార్డుకు ఐదు మీటర్ల దూరం సెట్ చేసి గుర్తించండి. ప్రతి జట్టు నుండి ఒక వ్యక్తి గది యొక్క చివర ఒక ప్లాంక్ పొజిషన్లో ప్రారంభమవుతుంది. గో లో, వారు మార్కర్ కు పక్కకి షపుల్ చేస్తారు మరియు వారు వెళ్ళేటప్పుడు తిరిగి ప్లాంక్ పొజిషన్లో ఉంటారు. పూర్తయ్యే వరకు ప్రతి జట్టులోని తదుపరి వ్యక్తితో కొనసాగండి.



<https://youtu.be/6rilHyfVUAc>

కష్టపడండి: కోర్సును ఎక్కువ సేపు చేయండి.



యేసు రావడం ఊహించబడింది

బైబిల్ నుండి **మార్కు 1:1-11** చదవండి.

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

క్రొత్త నిబంధనలో యేసు జీవితం గురించి నాలుగు రికార్డులు ఉన్నాయి. 'ఈ వ్యక్తి యేసు ఎవరు?' మార్కుయొక్క ప్రారంభ ప్రకటన రెండు పునాది ప్రారంభ బిందువులను నొక్కి చెబుతుంది:

1. యేసు మెస్సీయ (దేవుని నుండి వాగ్దానం చేయబడినవాడు).
2. ఇది శుభవార్త.

బైబిల్ భాగం - మార్కు 1:1-11 (NIV)

దేవుని కుమారుడైన యేసు క్రీస్తు సువార్త ప్రారంభము. చాలా కాలం క్రితం యెషయా ప్రవక్త ఇలా వ్రాశాడు,

"ఇదిగో నా దూతను నీకు ముందుగా పంపుచున్నాను;

అతడు నీ మార్గము సిద్ధపరచును."

"ప్రభువు మార్గము సిద్ధపరచుడి, ఆయన త్రోవలు సరాళము చేయుడని

'అరణ్యములో కేకవేయుచున్న ఒకని శబ్దము అని ప్రవక్తయైన యెషయాచేత వ్రాయబడినట్లు.'"

కాబట్టి బాప్తిస్మమిచ్చు యోహాను అరణ్యములో కనిపించాడు. ప్రజలు బాప్తిస్మం తీసుకొని వారి పాపాలకు దూరంగా ఉండాలని ఆయన బోధించారు. అప్పుడు దేవుడు వారిని క్షమించును. యూదా గ్రామీణ ప్రాంతాల ప్రజలందరూ ఆయన వద్దకు వెళ్లారు. యెరూషలేము నుండి వచ్చిన ప్రజలందరూ కూడా వెళ్లారు. వారు పాపం చేశారని వారు అంగీకరించినప్పుడు, యోహాను వారిని యొర్దాను నదిలో బాప్తిస్మం ఇస్తునాడు. యోహాను ఒంటె ఒంటె రోమముల వస్త్రమును మొలచుట్టు తోలుదట్టియు ధరించు కొనువాడు. అడవి తేనెను మిడుతలను

తినువాడు. ఇక్కడ యోహాను బోధించేది.
 "మరియు అతడునాకంటె శక్తిమంతుడొకడు
 నావెనుక వచ్చుచున్నాడు; నేను వంగి
 ఆయన చెప్పులవారును విప్పుటకు
 పాత్రుడనుకాను; నేను నీళ్లలో మీకు
 బాప్తిస్మమిచ్చితిని గాని ఆయన
 పరిశుద్ధాత్మలో మీకు బాప్తిస్మమిచ్చునని
 చెప్పి ప్రకటించుచుండెను."

ఆదినములలో యేసు గలిలయలోని నజరేతు
 నుండి వచ్చి యొర్దానులో యోహానుచేత
 బాప్తిస్మము పొందెను. వెంటనే ఆయన
 నీళ్లలోనుండి ఒడ్డునకు
 వచ్చుచుండగా ఆకాశము చీల్చబడుటయు,
 పరిశుద్ధాత్మ పావురమువలె తనమీదికి
 దిగివచ్చుటయు చూచెను. నీవు నా
 ప్రయకుమారుడవు, నీయందు
 నేనానందించుచున్నానని యొక శబ్దము
 ఆకాశమునుండి వచ్చెను."

చర్చించండి:

మొదటి మూడు వచనాలు చదవండి. ఫోన్ లేదా
 గడియారంతో ఒక నిమిషం సవాలు చేయడానికి
 ఒక వ్యక్తిని ఎన్నుకోండి. మరికొందరు ఒక
 నిమిషం గడిచిందని అనుకున్నప్పుడు చేయి
 వేస్తారు. 60 సెకన్లకు దగ్గరగా ఎవరు ఉన్నారు?
 భవిష్యత్తును ఊహించడం కష్టం. యేసు

రావడానికి 700 సంవత్సరాల ముందు
వస్తున్నాడని యెషయా చెప్పాడు.

ఇది యేసు గురించి ఏమి చెబుతుంది?

దేవునికి చాట్ చేయండి: ఒకరికొకరు ప్రార్థన
చేయడానికి మలుపులు తీసుకోండి, ప్రతి
వ్యక్తికి భవిష్యత్తు తనకు తెలుసునని దేవునికి
కృతజ్ఞతలు.



శీఘ్ర అంశం పదాలు

వృత్తంలో కూర్చోండి. నగరాలు, దేశాలు, పేర్లు లేదా వస్తువులు వంటి అంశాలను ఎంచుకోండి. ఎవరో ఆపమని చెప్పే వరకు ఎవరో వారి తలలోని వర్ణమాల గుండా వెళతారు.

ఎంచుకున్న అక్షరంతో మొదలయ్యే అంశంపై ఒక పదాన్ని త్వరగా చెప్పడానికి మలుపులు తీసుకోండి. ఎవరైనా పదం గురించి ఆలోచించలేనంత వరకు కొనసాగించండి, ఆపై కొత్త రౌండ్ ప్రారంభించండి. ప్రతి రౌండ్లో అంశాలను తిప్పండి.

మీకు నచ్చితే దాన్ని పోటీగా చేసుకోండి.



ఆరోగ్య చిట్కా

ప్రతి రోజు తగినంత నిద్ర
పొందండి.



తోక పట్టుకోండి

ప్రతి ఒక్కరూ తమ ప్యాంటు వెనుక భాగంలో 'తోక'గా ఉంచి కండువా లేదా చిన్న టవల్ ధరిస్తారు. మీ స్వంతంగా రక్షించుకుంటూ, మీకు వీలైనన్ని తోకలను సేకరించడం లక్ష్యం. మీరు మీ తోకను కోల్పోతే, ఐదు పుష్-అప్లు చేసి ఆట కొనసాగించండి. ఆనందించండి.



<https://youtu.be/J8zlZBxJM4o>

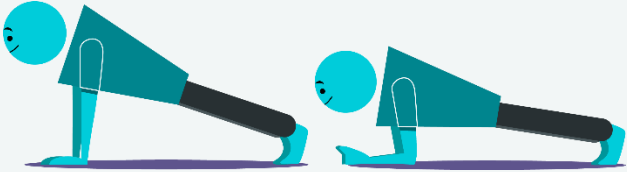
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీకు లభించిన ఉత్తమ బహుమతి ఏమిటి?

లోతుగా వెళ్ళండి: మీరు ఒకరి కోసం సరైన బహుమతిని ఎలా ఎంచుకుంటారు?



అప్-డౌన్ పలకలు



మీ మోచేతులు మరియు కాలిపై ప్లాంక్ పొజిషన్లో మీ శరీరంతో సరళ రేఖలో ప్రారంభించండి. మీ బరువును మార్చండి మరియు పైకి నొక్కండి, తద్వారా మీ చేతులకు మద్దతు ఉంటుంది - ఎడమ చేతి మరియు కుడి చేతి. అప్పుడు మోచేతులకు తిరిగి వెళ్ళండి.

10 పునరావృత్తులు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. రెండు రౌండ్లు చేయండి.



https://youtu.be/91uewFI_Ly4

సులభంగా వెళ్ళండి: అదే పద్ధతిని మీ మోకాళ్ల నుండి (మీ కాలికి బదులుగా) లేదా కుర్చీపై ఉంచండి.



ప్లాంక్ నవ్వు సవాలు

గడియారం లేదా ఫోన్ తో సమయం ముగిసినప్పుడు కుటుంబ సభ్యులు ఒక ప్లాంక్ చేయడానికి మలుపులు తీసుకుంటారు.

ఇతర కుటుంబ సభ్యులు నవ్వింపకుండా ఉండటానికి ఫన్నీ ముఖాలను తయారు చేస్తారు.

ఎక్కువ సేపు ప్లాంక్ చేస్తున్నవ్యక్తి గెలుస్తాడు.



<https://youtu.be/w8i3cG8gCrM>

కష్టపడండి: మరొక రౌండ్ చేయండి మరియు మీ సమయాన్ని మెరుగుపరచడానికి ప్రయత్నించండి.



యేసు రాక ప్రకటించారు

మార్కు 1:4-8 చదవండి.

యోహాను యేసు యొక్క బంధువు. అతన్ని నిలబెట్టడానికి కారణమేమిటి? అతని సందేశం ఏమిటి?

యేసు పరిశుద్ధాత్మ బహుమతితో వస్తాడని యోహాను ప్రకటించాడు. జీవితాన్ని గడపడానికి పరిశుద్ధాత్మ మనకు ఎలా సహాయపడుతుంది?

దేవునికి చాట్ చేయండి: ఒక దుప్పటిని కనుగొని, దగ్గరగా కూర్చుని మీ చుట్టూ కట్టుకోండి. ఇది ప్రతిరోజూ మీ కుటుంబాన్ని పవిత్ర ఆత్మ యొక్క చిత్రం. యేసు మనకు ఇచ్చిన బహుమతికి ధన్యవాదాలు.



నాకు మార్గం చూపించు

భాగస్వామితో కలిసి పనిచేయండి. ఒకటి కళ్ళకు కట్టినది మరియు బంతిని కలిగి ఉంటుంది మరియు మరొకటి బకెట్ లేదా ఇలాంటిది.

రౌండ్ వన్లో, కళ్ళకు కట్టిన వ్యక్తి బంతిని ఎక్కడ ఉందో తెలియకుండా బకెట్ లోకి విసిరేందుకు మూడు ప్రయత్నాలు చేస్తాడు. బకెట్ ను రెండు మీటర్ల దూరంలో ఉంచండి.

రౌండ్ టూలో, కళ్ళకు కట్టిన వ్యక్తి బంతిని వారి భాగస్వామి చేత బకెట్ లోకి విసిరేస్తాడు.

భాగస్వామి "నేను ఇక్కడ ఉన్నాను" లేదా "ఈ విధంగా" వంటి ఆదేశాలను ఇవ్వగలను. పాత్రలను మార్చుకోండి.



<https://youtu.be/eD05N9sjuXo>

చర్చించండి:

మీ భాగస్వామి సహాయం లేకుండా బంతిని బుట్టలో పొందగలిగామా? రెండవసారి ఎందుకు సులభం?



ఆరోగ్య చిట్కా

ప్రతి రోజు తగినంత నిద్ర
పొందండి.

స్థిరంగా ఉండండి -
ప్రతిరోజూ మంచానికి వెళ్లి
ఒకే సమయంలో
మేల్కొలుపండి.



చక్రాల మరియు అంగుళాల పురుగు

చక్రాల: భాగస్వామితో కలిసి పనిచేయండి. 10 మీటర్లు నడవండి, ఆపై స్థలాలను మార్చుకోండి.

అంగుళాల పురుగు: నడుము వద్ద వంగి మీ చేతులను నేలపై ఉంచండి. మీరు ఫ్లాట్ బ్యాక్తో ప్లాంక్ పొజిషన్లో ఉండే వరకు మీ చేతులను బయటకు నడవండి. అప్పుడు మీ పాదాలను మీ చేతులకు దగ్గరగా మడవండి.

10 మీటర్లు రిపీట్ చేయండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/tVYGRLFQqLA>

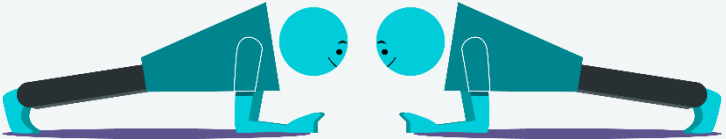
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

'ముఖ్యమైన' వ్యక్తులు చేసే కొన్ని ప్రకటనల గురించి మాట్లాడండి.

మరింత లోతుగా వెళ్లండి: 'ప్రకటన ఎవరు చేస్తారు' మీరు సందేశాన్ని ఎలా వింటారు?



అడ్డం పలకలు



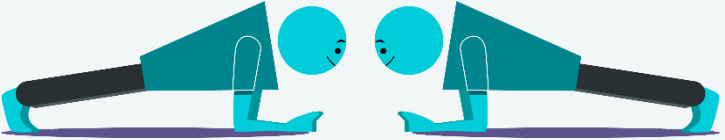
జంటగా పనిచెయుట. భాగస్వామి
ఎదుర్కొంటున్న ఫ్లాంక్ పొజిషన్లోకి
ప్రవేశించండి. ప్రతి జతలో ఒక వ్యక్తి అడ్డం
అవుతుంది మరియు మరొకరు చేసే ప్రతిదాన్ని
కాపీ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఆనందించండి.



<https://youtu.be/FGj0seDO2QM>

సులభంగా వెళ్లండి: ఈ వారం 1 వ రోజు లేదా 2
వ రోజు నుండి ఫ్లాంక్ కదలికను చూడండి.

ప్లాంక్ ఈడ్పు-టాక్-బొటనవేలు



కాగితంపై ఈడ్పు-టాక్-బొటనవేలు ఆట కోసం ఒక రూపురేఖలను గీయండి మరియు ప్రతి వ్యక్తి ఉపయోగించడానికి గుర్తులను పొందండి. భాగస్వామి ఎదుర్కొంటున్న ప్లాంక్ పొజిషన్లోకి ప్రవేశించండి మరియు మీ ప్లాంక్ను పట్టుకొని ఆట ఆడటానికి మలుపులు తీసుకోండి.



<https://youtu.be/N5VeQKSEFNU>

కష్టపడండి: ప్రతి ఆట విశేషాలు ఒకరినొకరు ఆడుకోండి.



యేసు రాక ధృవీకరించబడింది

మార్కు 1:1-11 చదవండి.

కథలోని పాత్రలను కేటాయించండి: కథకుడు, యెషయా, యోహాను దేవుడు. మార్కు 1:1-11 మళ్ళీ చదవండి. మీకు కావాలంటే కాస్ట్యూమ్ ప్రాప్స్ జోడించండి.

దేవుడు తన ప్రత్యేక దూతను ధృవీకరించినప్పుడు ఆ రోజు మీరు అక్కడ ఉన్నారని ఊహించుకోండి. మీరు చూసిన, విన్న మరియు అనుభూతి చెందిన వాటి గురించి మాట్లాడండి.

ఈ క్షణం అంత ప్రత్యేకమైనది ఏమిటి?

దేవునికి చాట్ చేయండి: యేసు యొక్క ఈ సువార్తను తెలుసుకోవలసిన మీ విస్తరించిన కుటుంబ వృత్తంలో ఎవరైనా పేరు పెట్టండి. మీరు ఈ వారం వారికి యెషయా, యోహాను లేదా దేవుడి గొంతుగా ఉండగలరా?



చిత్తడి నడక

భాగస్వామిని కనుగొని, రెండు కాగితపు కాగితాలను పొందండి. భూమి ఒక తడి నేల అని నటిస్తారు మరియు కాగితపు పలకలు మాత్రమే పొడి భూమి. ఒక వ్యక్తి చిత్తడి మీదుగా అడుగు పెట్టడానికి ఒక వ్యక్తి కాగితాలను నేలపై ఉంచాడు మరియు కదిలిస్తాడు.

స్థలాలను మార్పిడి చేసి, ఎదుటి వ్యక్తిని సురక్షితంగా మార్గనిర్దేశం చేయండి.



<https://youtu.be/DhTSEEasV48>



ఆరోగ్య చిట్కా

ప్రతి రోజు తగినంత నిద్ర
పొందండి.

బెడ్ రూమ్ నుండి
ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలను
తొలగించండి.

ఔర్మినాలజీ

ఒక **సన్నాహక** లోతుగా, మరియు రక్త పంపింగ్ శ్వాస, కండరాలు వెచ్చగా అందుతుంది అని ఒక సాధారణ చర్య. మీ సన్నాహక కార్యకలాపాల కోసం సరదాగా, ఆప్-టైంపో 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