

లోతుగా పెరుగుతోంది - 13 వ వారం

family.fit

కుటుంబం. ఫిట్నెస్. విశ్వాసం. సరదాగా



వేడుక వారం  
సీజన్ ముగింపు

[www.family.fit](http://www.family.fit)



ఈ వారం: వేడుక

## అభినందనలు!

మీరు ఫ్యామిలీ.ఫిట్ యొక్క సీజన్‌ను పూర్తి చేసారు!

మీరు మీ కుటుంబంలో మార్పులను చూడగలరని మేము ఆశిస్తున్నాము. బహుశా మీరు ఆరోగ్యంగా మరియు ఫిట్టర్ కావచ్చు. బహుశా మీరు మరింత సానుకూలంగా మరియు మరింత కనెక్ట్ అయి ఉండవచ్చు. క్షమ లేదా సంభాషణ, దయ లేదా ధైర్యంతో మీరు కుటుంబంగా పురోగతి సాధించి ఉండవచ్చు.

దేవుడు ఏమి చేస్తున్నాడో దానిని జరుపుకుందాం!

మీకు వీలైతే, ఇతర కుటుంబాలతో కలిసి ఉండండి. ఫిట్‌నెస్, విశ్వాసం, ఆహ్లాదకరమైన మరియు ఆహారాన్ని మిళితం చేద్దాం మరియు మేము ఫ్యామిలీ ఫిట్ యొక్క మరొక సీజన్‌ను ప్రారంభించే ముందు జరుపుకుంటాము



# వేడుక ఆలోచనలు

కుటుంబంగా కలిసి కలవండి. ఈ ఆలోచనలను చూడండి మరియు ఫ్యామిలీ.ఫిట్ యొక్క సీజన్‌ను పూర్తి చేసినందుకు సంబరాలు చేసుకునే ప్రణాళికతో ముందుకు రండి.

మీ ప్రస్తుత పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఈవెంట్‌ను రూపొందించండి. మీరు కోవిడ్ లాక్‌డౌన్‌లో ఉంటే, ప్రయత్నించండి మరియు సృజనాత్మక మార్గాల్లో కనెక్ట్ చేయండి.

ఈ అంశాలను చేర్చండి:

1. మీ పరిసరాల్లోని కుటుంబాలు
2. ఫిట్నెస్
3. సరదాగా
4. విశ్వాసం
5. ఆహార

ప్రారంభించడానికి క్రింది పేజీల నుండి ఆలోచనలను ఎంచుకోండి.

# మొదలు అవు

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. ఇతర కుటుంబాలు

## ఇతర కుటుంబాలను ఆహ్వానించండి

---

మీరు జరుపుకునే ఇతర కుటుంబాల గురించి ఆలోచించండి. వారు ఫ్యామిలీ ఫిట్ చేసిన వ్యక్తులు లేదా వచ్చే సీజన్‌ను ప్రారంభించగల వ్యక్తులు కావచ్చు.

మీరు ముఖాముఖంగా కలిసి రాకపోతే, జూమ్ లేదా స్కైప్ ద్వారా కనెక్ట్ చేయండి లేదా మీ విండోను బయటకు తీయండి.

## వారి కోసం ప్రార్థించండి

---

మీరు ఆహ్వానించిన ఇతర కుటుంబాల కోసం ప్రార్థించండి. ఒంటరి వారిని లేదా వృద్ధులను ఆహ్వానించండి. వేడుక కోసం వారు మీ కుటుంబంలో భాగం కావడానికి ఇష్టపడతారు!

# ఆహ్వానాలు చేయండి

ఆహ్వానాలను సరదాగా చేయండి. మీరు సరదా వీడియో సందేశాన్ని చేయవచ్చు. మీరు ఆహ్వాన కార్డును గీయవచ్చు మరియు వ్రాయవచ్చు. మీరు ఇతర కుటుంబానికి సవాలు చేయవచ్చు.



## 2. ఫిట్నెస్

### కొన్ని ఫిట్నెస్ అంశాలను ఎంచుకోండి

గత 12 వారాల ఫిట్నెస్ను చూడండి మరియు మీరు ఇతర కుటుంబాలతో చేయగలిగే మూడు విభిన్న సవాళ్లను ఎంచుకోండి.

మీరు ప్రారంభించడానికి ఇక్కడ కొన్ని ఆలోచనలు ఉన్నాయి:



టవర్ ఛాలెంజ్

బ్యాక్ టు బ్యాక్ స్క్వాట్స్

పుష్ అప్ సవాలు



# ఒక సవాలు చేయండి

ఫ్యామిలీ ఫిట్ చేసిన ప్రతి కుటుంబం ఇతర కుటుంబాలను చూపించడానికి సవాలుగా ఉంటుంది. సవాలులో కనీసం రెండు కదలికలను ఉపయోగించండి.

## పోటీని రూపొందించండి

సవాళ్లలో ఒకదాన్ని తీసుకొని దానిని పోటీగా మార్చండి. ఇది తల్లిదండ్రులు వర్సెస్ తల్లిదండ్రులు లేదా మగ వర్సెస్ ఆడవారు కావచ్చు. ఇది కుటుంబం వర్సెస్ కుటుంబం కావచ్చు. ఏది ఉత్తమంగా పని చేస్తుందో ఆలోచించండి మరియు సరదాగా చేయండి!





## 3. సరదా



### అలంకారాలు

మీ వేడుక కోసం వేదికను ఎంచుకోండి. ఇది ఒక ఉద్యానవనం, మీ ఇల్లు లేదా హాల్ కావచ్చు. ఇప్పుడు దీన్ని సరదాగా మరియు ప్రత్యేకంగా కనిపించేలా చేయండి. సృజనాత్మకంగా ఉండు!

### సరదా ఆటలు మరియు క్రీడలు

ప్రతి ఒక్కరికి తెలిసిన మరియు ఇష్టపడే కొన్ని సరదా ఆటల కోసం ప్లాన్ చేయండి. ఉదాహరణకు, ఫ్రీస్బీ, ఫుట్ బాల్, క్రికెట్ లేదా ట్యాగ్.

# ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ఆటను ఎంచుకోండి

గత 12 వారాలలో తిరిగి ఆలోచించండి  
మరియు ప్రతి ఒక్కరూ పాల్గొనే కొన్ని  
ఆటలను ఎంచుకోండి. మీరు  
ప్రారంభించడానికి ఇక్కడ కొన్ని ఆలోచనలు  
ఉన్నాయి:



చిత్తడి నడక

బంతి విసిరే చాలెంజ్

డబ్బా ను కిక్ చెయుట



## 4. విశ్వాసం

### మీరు ఎలా ఎదిగినారో పంచుకోండి

---

గత నెలల్లో మీ కుటుంబం ఎలా పెరిగింది మరియు మారినదో ఇతర కుటుంబాలతో పంచుకోండి. ఏ సానుకూల విషయాలు జరుగుతున్నాయి? మీరు ఏమి నేర్చుకున్నారు?

### కలిసి బైబిల్ తెరవండి

---

మీ కుటుంబానికి నిజంగా సహాయపడిన థీమ్ను ఎంచుకోండి. ఈ గ్రంథాన్ని మళ్ళీ చదవండి మరియు ఇతర కుటుంబాలతో కొన్ని కార్యకలాపాలు మరియు ప్రశ్నలను పూర్తి చేయండి.

# కలిసి మాక్స్ 7 వీడియో చూడండి

ఈ వీడియోలలో ఒకదాన్ని చూడండి  
మరియు ఇతివృత్తాలను చర్చించండి  
([Max7.org](http://Max7.org) చూడండి):



క్రిస్మస్ కథ:  
యేసు జననం  
గొర్రెల కాపరులు  
జ్ఞానులు



## 5. ఆహారం

### ప్రతి కుటుంబం భోజనం తెస్తుంది

ప్రతి కుటుంబం ఇతర కుటుంబాలతో పంచుకోవడానికి ఇష్టమైన భోజనాన్ని తీసుకువస్తుంది. మీరు కలిసి కలవలేకపోతే, ఇతర కుటుంబాలతో ఇష్టమైన రెసిపీని పంచుకోండి.

### కలిసి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని సిద్ధం చేయండి

కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలు మరియు పానీయాల కోసం కొన్ని సాధారణ వంటకాలను కనుగొనండి.

ఉదాహరణకి:

- తాజా పండ్లను ఉపయోగించి పానీయం చేయండి
- ఆరోగ్యకరమైన అల్పాహారం చేయండి

# కలిసి భోజనం తయారు చేయండి

బార్బెక్యూ కలిగి ఉండండి, కూర లేదా ఇతర ఇంట్లో వండిన భోజనం చేయండి, అక్కడ కుటుంబాలు కలిసి తీసుకువచ్చినవి ఉడికించాలి.



# క్రోత్త సీజన్ కోసం చూడండి!

మీ స్వంత కుటుంబాన్ని నిర్మించుకోండి. ఫిట్ వస్తోంది! థీమ్ యొక్క ఆరోగ్యకరమైన వైఖరులు. ఇది మీ కుటుంబం, మీ ఫిట్నెస్, మీ విశ్వాసం మరియు మీ ఆహ్లాదకరమైన వృద్ధిని కొనసాగించడానికి మీకు సహాయపడుతుంది!

మీ గోడపై ముద్రించడానికి మరియు వేలాడదీయడానికి ఈ ఒక పేజీ పోస్టర్ను డౌన్లోడ్ చేయండి. మూడు సాధారణ దశల్లో, మీ కుటుంబం మీ స్వంత క్రియాశీల సెషన్లను నిర్మించగలదు.

ప్రయత్నించు. మీరు ఆనందించండి!

Build Your Own

family.fit

in 3 easy steps!



1

Get Active

Choose one or more **exercises** and do them with the **activities**.

Exercises

Exercise Activities

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](mailto:info@family.fit) వద్ద మాకు ఇమెయిల్ చేయండి, కనుక ఇది ఇతరులతో పంచుకోవచ్చు.

ధన్యవాదాలు.

ది ఫ్యామిలీ.ఫిట్ టీం



[www.family.fit](http://www.family.fit)