

లోతుగా పెరుగుతోంది - 3 వ వారం

family.fit

కుటుంబం. ఫిట్నెస్. విశ్వాసం. సరదాగా



యేసు ప్రజలను లోతుగా
ప్రేమిస్తాడు!

www.family.fit



1 వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

మార్కు
1:40-45

మనం
సంపూర్ణంగా
ఉండాలని యేసు
కోరుకుంటాడు

అంటరానివారి
ని యేసు
తాకుతాడు

యేసు వ్యాధి
కంటే
'అంటువ్యాధి'



వార్మ్-అప్

ఆబ్జెక్ట్ పిక్-అప్
రిలే

చేతి తాకింది

జంక్యార్డ్ కుక్క



కదలిక

సూపర్మాన్

సూపర్మాన్
వ్యతిరేకిస్తుంది

సూపర్మాన్
గడియారం



భాలెంజ్

ఈడ్పు-టాక్-
బోటనవేలు

భాగస్వామి
సవాలు

తబాటా



అన్వేషించండి

పద్యాలను
చదివి, కాగితాన్ని
ముక్కలుగా
ముక్కలు
చేయండి

పద్యాలను
చదవండి
మరియు
సన్నగా
ఉన్నదాన్ని
తాకండి

పద్యాలను
చదవండి
మరియు రెట్టింపు
చూపించడానికి
వస్తువులను
ఉపయోగించండి



బాల్

నా చేతులు
చూడండి

ఫ్లే-హౌస్
నిర్మించండి

కలిసి మేము
నిలబడతాము

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.



ఆభ్యెక్ట్ పిక్-అప్ రిలే

రెండు జట్లుగా విభజించి, స్థలం ఎదురుగా నిలబడండి. నేలపై 21 వస్తువులను మధ్యలో ఉంచండి. ప్రతి బృందం వస్తువులను రిలేగా ఒక్కొక్కటిగా నడుపుతుంది మరియు సేకరిస్తుంది. ఏ బృందం ఎక్కువగా సేకరించగలదో చూడండి. విశ్రాంతి మరియు తరువాత పునరావృతం.



https://youtu.be/leP_stRgkBw

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీకు జరిగిన కొన్ని గాయాల గురించి మాట్లాడండి. వారు నయం కావడానికి ఎంత సమయం పట్టింది?

లోతుగా వెళ్ళండి: నయం చేయడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది?

1 వ రోజు కదలిక

సూపర్మ్యాన్



మీ తలపై (సూపర్మ్యాన్ లాగా) మీ చేతులు విస్తరించి ఉన్న నేలపై లేదా చాప మీద ముఖం పడుకోండి.

మీ చేతులు మరియు కాళ్ళను నేల నుండి మూడు సెకన్ల పాటు పెంచండి. అప్పుడు ప్రారంభ స్థానానికి తిరిగి వెళ్ళు.

కదలికను 15 సార్లు చేయండి, అవసరమైన విధంగా విశ్రాంతి తీసుకోండి.

మూడు రౌండ్లు చేయండి. రౌండ్ల మధ్య విశ్రాంతి.



<https://youtu.be/Yc7kWjUvOts>

సులభంగా వెళ్ళండి: మీ చేతులను మాత్రమే పెంచండి, మీ కాళ్ళు కాదు. తక్కువ పునరావృత్తులు చేయండి.



ఈడ్పు-టాక్-బొటనవేలు

మీరు ప్రారంభించడానికి ముందు మైదానంలో టిక్-టాక్-టో గేమ్ బోర్డ్ను తయారు చేయండి (శేప్ లేదా తాడు ఉపయోగించండి).

రెండు జట్లగా పని చేయండి. ప్రతి జట్టుకు 5 బర్ప్పలు లేదా 10 సవాలు ఇవ్వబడుతుంది. పూర్తయినప్పుడు, ఇద్దరు పీపుల్ రన్ చేసి, వారి పెయిర్ను టిక్-టాక్-టో గేమ్లో ఉంచండి.

ఆట గెలిచినంత వరకు కొత్త సవాళ్లతో కొనసాగండి.



<https://youtu.be/uPbhmZbGCHo>

అన్వేషించండి

మనం సంపూర్ణంగా
ఉండాలని యేసు
కోరుకుంటాడు

బైబిల్ నుండి **మార్కు 1:40-45** చదవండి.

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

ఈ కథలో, చర్మ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వ్యక్తిపై యేసుకు లోతైన కరుణ ఉంది, అది అతని కుటుంబం మరియు సమాజం నుండి బహిష్కరించబడింది. మేత మోకాలిలా కాకుండా, కుష్టు వ్యాధి సాధారణంగా నయం చేయదు. అతన్ని ఇతరులు అంటరానివారుగా భావించారు!

బైబిల్ భాగం – మార్కు 1:40-45 (NIV)

ఒక కుష్టరోగి ఆయనయొద్దకు వచ్చి
ఆయనయెదుట మోకాళ్లూని నీకిష్టమైతే నన్ను
శుద్ధునిగా చేయగలవని ఆయనతో చెప్పి,
ఆయనను వేడుకొనగా

యేసు కనికరం చూపాడు. చెయ్యిచాపి వానిని ముట్టి నాకిష్టమే "నీవు శుద్ధుడవు కమ్మని వానితో చెప్పెను. వెంటనే వ్యాధి మనిషిని వదిలివేసింది, మరియు అతను 'శుభ్రంగా' ఉన్నాడు.

యేసు అతన్ని ఒకేసారి పంపించాడు. ఎవనితోను ఏమియు చెప్పకు సుమీ; "కాని నీవు వెళ్లి వారికి సాక్ష్యార్థమై నీ దేహమును యాజకునికి కనబరచు కొని, నీవు శుద్ధుడవైనందుకు మోషే నియమించిన కానుక లను సమర్పించుమని వానికి ఖండితముగా ఆజ్ఞాపించి వెంటనే వానిని పంపివేసెను. అయితే వాడు వెళ్లి దానిని గూర్చి విస్తారముగా ప్రకటించుటకును, ఆ సంగతి ప్రచురము చేయుటకును ఆరంభించెను గనుక ఆయన ఇక పట్టణములో బహిరంగముగా ప్రవేశింపలేక, వెలుపల అరణ్యప్రదేశములలో నుండెను. కానీ ప్రజలు ఇప్పటికీ ప్రతిచోటా అతని వద్దకు వచ్చారు.

చర్చించండి:

మార్కు 1:40-41 చదవండి.

కాగితపు ముక్కను చాలా ముక్కలుగా రిప్ చేయండి. ఇప్పుడు ప్రయత్నించండి మరియు తిరిగి కలిపి ఉంచండి.

- ఈ పనిని కష్టతరం చేసింది ఏమిటి?
- కాగితాన్ని సరిచేసే శక్తి ఎవరికి ఉంది?

ఏదైనా చేయగల శక్తి ఉంటే సరిపోదు. ఆ శక్తిని ఉపయోగించడం గురించి ఎంపిక చేసుకోవాలి. కుష్టు వ్యాధి ఉన్న వ్యక్తి యేసును స్వస్థపరిచే శక్తి ఉందని నమ్మాడు మరియు యేసు అతన్ని స్వస్థపరచాలని కోరుకున్నాడు.

యేసు మన విచ్చిన్నతను కూడా నయం చేయాలనుకుంటున్నాడు. ఇప్పుడే విరిగిపోయినట్లు అనిపించే మీ జీవితంలో కొంత భాగాన్ని పంచుకోండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి: ప్రభూ మేము మా విచ్చిన్నతను మీ ముందుకు తీసుకువస్తున్నాము. దయచేసి మమ్మల్ని సరిదిద్దండి మరియు పునరుద్ధరించండి. మీరు మాత్రమే మమ్మల్ని సంపూర్ణంగా చేయగలరు.



నా చేతులు చూడండి

నాయకుడిని ఎన్నుకోండి. నాయకుడు ముందు నిలబడి కత్తెర చర్యలో వారి చేతులను కదిలిస్తాడు. నాయకుడి చేతులు దాటినప్పుడల్లా ఆటగాళ్ళు చప్పట్లు కొట్టాలి.

చేతులు దాటినప్పుడు వారు చప్పట్లు కొట్టకపోతే, వారు బయటికి వస్తారు. నాయకుడు చేతులు దాటకపోతే మరియు ఎవరైనా చప్పట్లు కొడితే వారు కూడా బయటపడతారు. ఒకే సమయంలో అన్ని చప్పట్లు కొట్టడానికి ప్రయత్నించండి!

ఆనందించండి. నాయకులను మార్చండి.



<https://youtu.be/4WSQXOPn8oc>

A woman with dark hair pulled back is smiling warmly while holding a young child. The child is sleeping peacefully with their eyes closed. The woman is wearing a light blue shirt, and the child is wearing a light blue shirt and dark shorts. The background is a softly lit room with light-colored walls and blue curtains.

ఆరోగ్య చిట్కా

ప్రతి రోజు తగినంత నిద్ర
పొందండి.



2 వ రోజు

వార్మ్-అప్

చేతి తాకింది

భాగస్వామి ఎదుర్కొంటున్న పుష్-అప్ స్థానంలో నిటారుగా నిలబడండి. మీరు మీ స్వంతంగా రక్షించుకునేటప్పుడు అవతలి వ్యక్తి చేతులను తాకడానికి ప్రయత్నించండి.

60 సెకన్లలో మీరు ఎన్ని టచ్లు చేయవచ్చు?



<https://youtu.be/Wc8Uw2Egdz4>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

తాకడానికి ఏ విషయాలు భయంకరంగా ఉన్నాయి?

లోతుగా వెళ్ళండి: మీకు ఎప్పుడు ఇబ్బంది లేదా సిగ్గు అనిపించింది? ఆ సమయంలో ఎవరైనా మీతో జాగ్రత్తగా మరియు ప్రేమగా ఉన్నప్పుడు ఎలా అనిపించింది?



సూపర్మ్యాన్ వ్యతిరేకిస్తుంది



మీ తలపై (సూపర్మ్యాన్ లాగా) మీ చేతులు విస్తరించి ఉన్న నేలపై లేదా చాప మీద ముఖం పడుకోండి.

మీ కుడి చేయి మరియు ఎడమ కాలు మీకు వీలైనంతవరకు భూమికి దూరంగా ఉంచండి.

మూడు సెకన్లపాటు ఉంచి విశ్రాంతి తీసుకోండి.

వ్యతిరేక చేయి మరియు కాలుతో పునరావృతం చేయండి.

10 పునరావృత్తులు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. రిపీట్.

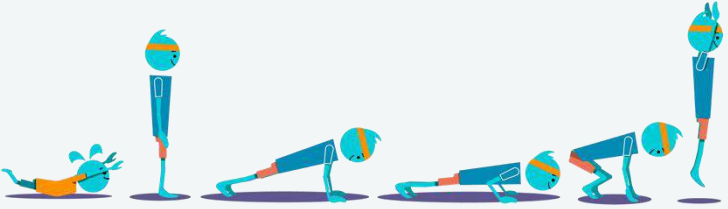


<https://youtu.be/Yc7kWjUvOts>

సులభంగా వెళ్ళండి: ప్రతి ఐదు పునరావృత్తులు చేయండి.



భాగస్వామి సవాలు



ఒక వ్యక్తి ఒక సూపర్మాన్ చేతులు మరియు కాళ్ళతో నేల నుండి పట్టుకోగా, మరొక వ్యక్తి ఐదు బర్పీలు చేస్తాడు. స్థలాలను మార్చుకోండి మరియు పునరావృతం చేయండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి.

సులభంగా వెళ్ళండి: విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు సూపర్మాన్ పట్టును పునరావృతం చేయండి.

కష్టం వెళ్ళండి: ఐదు రౌండ్లు డు లేదా burpees సంఖ్య పెరుగుతుంది.



అంటరానివారిని యేసు తాకుతాడు

మార్కు 1:41-42 చదవండి.

వేరుశెనగ వెన్న లేదా పచ్చి గుడ్డు వంటి కంటైనర్‌లో 'స్లిమ్'గా ఉంచండి. ప్రతి ఒక్కరూ తమ చేతులను దాని ద్వారా నడపమని ఆహ్వానించండి.

తాకడం మాకు నచ్చని కొన్ని విషయాలు ఉన్నాయి. కుష్టు వ్యాధి అంటుకొంది, కాబట్టి అందరూ కుష్టురోగులకు దూరంగా ఉన్నారు.

ప్రజలు ఎల్లప్పుడూ మిమ్మల్ని తప్పించినట్లయితే మీకు ఎలా అనిపిస్తుంది?

యేసు చేరుకుని అతనిని తాకినప్పుడు కుష్టురోగి ఎలా భావించాడని మీరు అనుకుంటున్నారు?

యేసు కోసం, మనిషిని ప్రేమించడం మరియు సహాయం చేయడం అన్నిటికంటే ముఖ్యమైనది.

దేవునికి చాట్ చేయండి: ప్రభువు మన చుట్టూ ఉన్నవారిని ఇతరులు చూడకుండా చూడటానికి మన కళ్ళు తెరవండి. మేము వారిని ఎలా ప్రేమిస్తామో మాకు చూపించండి మరియు దీన్ని చేయడానికి మాకు ధైర్యం ఇవ్వండి.



ప్లే-హౌస్ నిర్మించండి

మీ కుటుంబం లోపల లేదా వెలుపల ఒక కోట, కోట లేదా గుడారాన్ని నిర్మించడం ఆనందించండి. సృజనాత్మకంగా ఉండు.

A woman with dark hair tied back is smiling gently while holding a young child who is sleeping peacefully. The child is wearing a light blue shirt. The woman is wearing a dark green top. The background is softly blurred, showing light-colored curtains and a window.

ఆరోగ్య చిట్కా

ప్రతి రోజు తగినంత నిద్ర
పొందండి.

పగటిపూట శారీరక శ్రమ
చేయండి కాబట్టి మీ శరీరం
అలసిపోతుంది.



జంక్యార్డ్ కుక్క

ఒక వ్యక్తి నేలమీద కాళ్ళు ముందు వైపుకు మరియు చేతులు వైపుకు వస్తాడు. ఇతరులు చేయి, కాళ్ళు మరియు రెండవ చేయిపైకి దూకుతారు. ప్రతిఒక్కరూ రెండు రౌండ్లు దూకి స్థలాలను మారుస్తారు కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ దూకడం జరుగుతుంది.



<https://youtu.be/ZUanzCSLc70>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీ స్నేహితుల గురించి మీకు ఏమి ఇష్టం?

లోతుగా వెళ్ళండి: మీరు ఎవరు

కావాలనుకుంటున్నారు? మీరు ఏమి అనుకరిస్తారు?



సూపర్మ్యాన్ గడియారం

సూపర్మ్యాన్ స్టానాన్ని పట్టుకొని, గడియారం యొక్క చేతులు వంటి స్టానాల్లోకి ఆయుధాలను తరలించండి. ఓవర్ హెడ్ (12 గంటలు) నుండి శరీరానికి దగ్గరగా చేతులు కలిగి ఉండటానికి (6 గంటలు) వెళ్ళండి. ప్రతి స్టానం ఐదు సెకన్లపాటు పట్టుకోండి.

మూడుసార్లు రిపీట్ చేయండి.



<https://youtu.be/TxTwP3CTVuI>

సులభంగా వెళ్ళండి: గడియారాన్ని ఒకటి లేదా రెండుసార్లు మాత్రమే పూర్తి చేయండి; లేదా మీరు ప్రతి స్టానాన్ని కలిగి ఉన్న సమయాన్ని తగ్గించండి.



3 వ రోజు

భాలెంజ్

తబాటా

తబాటా సంగీతం వినండి.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

20 సెకన్ల పాటు పలకలు చేయండి, తరువాత 10 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి. సూపర్మ్యాన్ 20 సెకన్ల పాటు పట్టుకోండి, తరువాత 10 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి.

ఈ క్రమాన్ని పునరావృతం చేయండి. ఎనిమిది రౌండ్లు చేయండి.

కష్టపడండి: పునరావృతాల సంఖ్యను 20 సెకన్లలో పెంచండి.



యేసు వ్యాధి కంటే 'అంటువ్యాధి'

మార్కు 1:43-45 చదవండి.

కుష్టు వ్యాధి చాలా అంటువ్యాధిగా భావించబడింది. మనిషి యేసును కలవడానికి ముందు 'వ్యాప్తి చెందుతున్నది' ఏమిటి?

యేసును కలిసిన తరువాత అతను ఏమి వ్యాప్తి చేశాడు?

బొమ్మ ఇటుకలు లేదా రాళ్ళు వంటి చాలా చిన్న వస్తువులను ఎంచుకోండి. ఒకదాన్ని నేలపై ఉంచండి. అప్పుడు క్రొత్త అడ్డు వరుసను ప్రారంభించి, సంఖ్యను రెట్టింపు చేయండి. ప్రతి వరుసలోని సంఖ్యను రెట్టింపు చేయండి. సంఖ్య ఎంత వేగంగా పెరుగుతుందో చూడండి. యేసు సువార్త మనం దానిని దాటినప్పుడు ఎంత త్వరగా వ్యాపిస్తుందో హించుకోండి.

ఈ సంఘటన జరిగిన 2,000 సంవత్సరాల తరువాత మీరు ఇప్పుడు ఎలా చేయగలరు?

దేవునితో చాట్ చేయండి: యేసు గురించి
పెద్దగా తెలియని వ్యక్తుల గురించి ఆలోచించండి.
అన్నింటికన్నా ప్రజలను ప్రేమించే యేసు
గురించి వినడానికి మరియు తెలుసుకోవడానికి
వారికి సహాయం చేయమని దేవుడిని అడగండి.



కలిసి మేము నిలబడతాము

భాగస్వామితో నేలపై తిరిగి వెనుకకు కూర్చోండి. మీ చేతులను కలపండి. ఇప్పుడు మీ వెనుకభాగాన్ని తాకడం మరియు చేతులు అనుసంధానించడం ద్వారా నిలబడటానికి ప్రయత్నించండి. ఒకదానికొకటి నెట్టడం సహాయపడుతుంది.



<https://youtu.be/55n6wHOVKOY>

కష్టపడండి: లింక్ చేయబడినప్పుడు ఇంటి చుట్టూ వస్తువులను తీయడానికి ప్రయత్నించండి!

A photograph of a woman with dark hair tied back, smiling gently as she holds a young child. The child is sleeping peacefully with their eyes closed. The woman is wearing a light blue shirt, and the child is wearing a light blue shirt. The background is softly blurred, showing light-colored curtains and a window.

ఆరోగ్య చిట్కా

ప్రతి రోజు తగినంత నిద్ర
పొందండి.

రోజు ఆలస్యంగా పెద్ద లేదా
భారీ భోజనం తినవద్దు.

ఔర్మినాలజీ

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