

కలిసి పెరుగుట - వారం 6

family.fit

కుటుంబం.ఫిట్టెస్.విశ్వాసం.సరదాగా



మన సవాళ్ళలో యేసు!

www.family.fit



1 వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

మార్కు
6:45-52

యేసు
ఒంటరిగా
సమయం
గడుపుతాడు

యేసు నీటి
మీద
నడుస్తాడు

యేసు మన
అవసరాలను
తీర్చాడు



వార్మ్-అప్

డాన్స్ మరియు
ఫ్రీజ్

ఆర్మ్ సర్కిల్స్
మరియు శరీర
ఆకారాలు

ఎలుగుబంటి
మరియు పీత
నడక



కదలిక

భాగస్వామి
రవుండుకొట్టుట

నెమ్మదిగా
రవుండుకొట్టు
ట

బరువుతో
రవుండుకొట్టు
ట



ఛాలెంజ్

పెంగ్విన్ జంప్
టాబాటా

టవర్ ఛాలెంజ్

కప్పు నింపండి



అన్వేషించండి

వచనాలను
చదివి
మౌనంగా
వినండి

పద్యాలు
మరియు
విగ్రహ
భంగిమలను
చదవండి

వచనాలను
చదివి రెండు
ముఖాలను
గీయండి



బాల్

స్క్వాట్
మరియు రన్

టవర్ రేసును
నిర్మించండి

బంతి విసిరె
ఛాలెంజ్

మొదలు అవు

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 వెబ్ సైట్ లో 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.



డాన్స్ మరియు ఫ్రీజ్

కొన్ని అప్-టెంపో సంగీతాన్ని ఉంచండి. ప్రతి ఒక్కరూ తమ శరీరమంతా ఉపయోగించి నృత్యం చేస్తారు. సంగీతాన్ని ఆపడానికి మలుపులు తీసుకోండి. ఇది ఆగినప్పుడు ప్రతి ఒక్కరూ స్తంభింపజేస్తారు మరియు తరువాత 10 సీడ్ స్కేటర్లు చేస్తారు.

ప్రతి ఒక్కరూ భారీగా ఊపిరి పీల్చుకునే వరకు రిపేట్ చేయండి.



<https://youtu.be/XOZ7GQczakg>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు సమయాల్లో మీరు ఏమి ఆనందిస్తారు? మీకు ఏమి ఇష్టం లేదు?

లోతుగా వెళ్ళండి: మీ జీవితంలో ఒంటరిగా సమయాన్ని పెడ్యూల్ చేయడం ఎందుకు ముఖ్యం?



భాగస్వామి రవుండుకొట్టుట



హిప్స్ మీద చేతులతో నేరుగా నిలబడండి. మీ ముందు మోకాలి 90 డిగ్రీల వద్ద వంగిపోయే వరకు ఒక కాలితో ముందుకు సాగండి మరియు మీ తుంటిని తగ్గించండి. ప్రత్యామ్నాయ కాళ్ళు.

ఒకదానికొకటి ఎదురుగా ఉన్న జతలలో రౌండ్లు కొట్టుటను ప్రాక్టీస్ చేయండి. నెమ్మదిగా మరియు జాగ్రత్తగా ప్రారంభించండి. 10 పునరావృత్తులు నాలుగు రౌండ్లు చేయండి. ప్రతి రౌండ్ మధ్య విశ్రాంతి తీసుకోండి.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

సులభంగా వెళ్ళండి: రెండు రౌండ్లు చేయండి.
కష్టపడండి: పునరావృత్తులు ప్రతి రౌండ్కు 20 కి పెంచండి.



1 వ రోజు

భాలెంజ్

పెంగ్విన్ జంప్ టాబాటా

టాబాటా సంగీతం వినండి.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

జంటగా పనిచేయుట. ఒక వ్యక్తి గోడకు వ్యతిరేకంగా (కుర్చీ లేకుండా) కూర్చున్నప్పుడు, మరొక వ్యక్తి పెంగ్విన్ లాగా దూకుతాడు (చేతులు నేరుగా చేతులతో నొక్కడం). దీన్ని 20 సెకన్లపాటు చేయండి. 10 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు స్థలాలను మార్చుకోండి. ఎనిమిది రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/tkpatTU8IGY>

కష్టపడండి: పునరావృతం చేయండి మరియు మీ వ్యక్తిగత రికార్డును కొట్టడానికి ప్రయత్నించండి.



యేసు ఒంటరిగా సమయం గడుపుతాడు

బైబిల్ నుండి మార్కు 6:45-52 చదవండి.

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

మార్కు వృత్తాంతంలోని ఈ విభాగంలో, యేసు ప్రజలతో ఎక్కువ సమయం గడుపుతాడు. అతను తినిపిస్తాడు, నయం చేస్తాడు, బోధిస్తాడు. ఈ కథలోని సంఘటనలు యేసుకు ఉన్న రెండు ముఖ్యమైన ప్రాధాన్యతలను తెలుపుతున్నాయి. అతను తన తండ్రితో సమయాన్ని గడుపుతాడు, మరియు అతను తన స్నేహితులను చూసుకుంటాడు.

బైబిల్ భాగం - మార్కు 6:45-52 ఎ (ఎన్ఐవి)

ఆయన జనసమూహమును పంపివేయునంతలో, దోనె ఎక్కి అద్దరినున్న బేత్సయిదాకు ముందుగా వెళ్లుడని ఆయన తన శిష్యులను వెంటనే

బలవంతము చేసెను. ఆయన వారిని
వీడుకొలిపి, ప్రార్థనచేయుటకు కొండకు
వెళ్లెను.

సాయంకాలమైనప్పుడు ఆ దోనె సముద్రము
మధ్య ఉండెను ఆయన ఒంటరిగా మెట్ట
నుండెను. అప్పుడు వారికి గాలి
ఎదురైనందున, దోనె నడిపించుటలో వారు
మిక్కిలి కష్టపడుచుండగా ఆయన చూచి,
రాత్రి ఇంచు మించు నాలుగవ జామున
సముద్రముమీద నడుచుచు వారియొద్దకు
వచ్చి, వారిని దాటిపోవలెనని
యుండెను. ఆయన సముద్రముమీద
నడుచుట వారు చూచి, భూతమని తలంచి
కేకలు వేసిరి. అందరు ఆయనను చూచి
తొందరపడగా

వెంటనే ఆయన వారిని పలుకరించి దైర్యము
తెచ్చు కొనుడి, నేనే, భయపడకుడని
చెప్పెను. తరువాత ఆయన దోనె యెక్కి
వారియొద్దకు వచ్చినప్పుడు గాలి అణగెను,
అందుకు వారు తమలోతాము మిక్కిలి
విభ్రాంతి నొందిరి.

చర్చించండి:

కొంచెం బిగ్గరగా సంగీతం ఆడండి, చప్పట్లు కొట్టండి, మీ పాదాలను లయకు ముద్రించండి మరియు పాడండి. కొద్దిసేపటి తరువాత సంగీతాన్ని ఆపండి. నిశ్శబ్దంగా నిలబడి మౌనంగా ఉండండి. జాగ్రత్తగా వినండి. మీరు ఏమి వింటారు?

జనంతో బిజీగా ఉన్న రోజు తరువాత, యేసు తన స్నేహితులను పంపించి ఒంటరిగా మరియు నిశ్శబ్దంగా ఉండటానికి సమయం తీసుకుంటాడు. అతను ప్రార్థిస్తాడు.

- యేసు దేని గురించి ప్రార్థించాడని మీరు అనుకుంటున్నారు?

దేవునికి చాట్ చేయండి: ప్రతి ఒక్కరూ ఇంట్లో కొన్ని నిమిషాలు ఒంటరిగా ఉండటానికి స్థలాన్ని కనుగొంటారు. ఈ రోజు మీరు తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నది మీకు చూపించమని దేవుడిని అడగండి.



స్క్వాట్ మరియు రన్



ఐదు మీటర్ల దూరంలో భూమిపై రెండు కంచెనర్లను ఉంచండి. ఒక కంచెనర్లో నాలుగు వస్తువులను ఉంచండి.

ఒక వ్యక్తి ఒక కంచెనర్ నుండి మరొక వస్తువుకు నాలుగు వస్తువులను (ఒక సమయంలో ఒకటి) కదిలిస్తాడు, రెండవ వ్యక్తి స్క్వాట్స్ చేస్తాడు.

స్క్వాటింగ్ చేసే వ్యక్తి అప్పుడు రన్నర్ అవుతాడు మరియు మూడవ కుటుంబ సభ్యుడు స్క్వాట్స్ చేస్తాడు. ప్రతి ఒక్కరూ స్క్వాట్స్ మరియు రన్నింగ్ వద్ద మలుపు తిరిగే వరకు పునరావృతం చేయండి.



<https://youtu.be/T0GoBsU61nE>



ఆరోగ్య చిట్కా

ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి.



ఆర్మ్ సర్కిల్స్ మరియు శరీర ఆకారాలు

ఆర్మ్ సర్కిల్స్: ఒక వృత్తంలో నిలబడి, ప్రతి చేయి కదలికలో 15 ని పూర్తి చేయండి. చిన్న వృత్తాలు ముందుకు, చిన్న వృత్తాలు వెనుకకు, పెద్ద వృత్తాలు ముందుకు, పెద్ద వృత్తాలు వెనుకకు.

శరీర ఆకారాలు: ముఖం కింద పడుకోండి, చేతులు ఓవర్ హెడ్ మరియు అరచేతులు ఒకదానికొకటి ఎదురుగా ఉంటాయి. గడియారం చేతుల మాదిరిగా మీ చేతులను ప్రతి నిర్మాణంలోకి తరలించండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/UonZ9iHrg5Y>

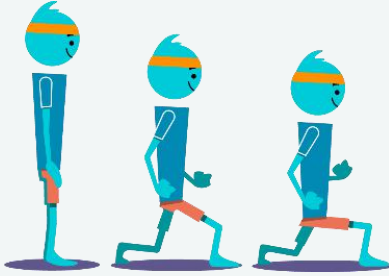
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీ కుటుంబ సభ్యుల్లో ఎవరైనా క్లిష్ట పరిస్థితి నుండి 'రక్షించబడినప్పుడు' గురించి కొన్ని కథనాలను పంచుకోండి.

లోతుగా వెళ్ళండి: వేరొకరి అవసరానికి ప్రతిస్పందించడానికి మిమ్మల్ని ఏది ప్రేరేపిస్తుంది?



నెమ్మదిగా రవుండుకొట్టుట



నెమ్మదిగా రవుండుకొట్టుట అభ్యాసం చేయండి. ఈ రోజు మన దృష్టి టెంపో మీద ఉంది.

మీ వెనుక మోకాలి భూమిని తాకే వరకు మీ తుంటిని నెమ్మదిగా తగ్గించేటప్పుడు ఒక కాలుతో ముందుకు సాగండి మరియు ఐదుకు లెక్కించండి. త్వరగా నిలబడండి. మరొక కాలు కోసం రిపీట్ చేయండి.

ఒక తాబేలు, కుందేలు కాదు!

ఒక కాలుకు ఐదు సార్లు చేయండి.

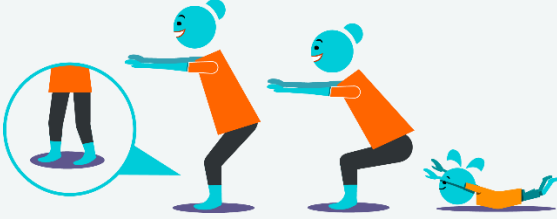


<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

సులభంగా వెళ్లండి: టెంపోని తగ్గించండి మరియు మీరు భోజనం చేస్తున్నప్పుడు మూడుకు లెక్కించండి.



టవర్ భాలెంజ్



జతకి ఆరు కప్పులతో జతలలో పని చేయండి. ఒక వ్యక్తి సూపర్మాన్ కలిగి ఉండగా, మరొకరు ఐదు స్కావ్లు చేస్తారు. ప్రతి రౌండ్ తరువాత ఒక టవర్ నిర్మించడానికి ఒక కప్పు. పాత్రలను మార్చుకోండి. ఆరు రౌండ్లు చేయండి. ప్రతిసారీ మీ టవర్ను వీలైనంత వేగంగా నిర్మించడానికి ప్రయత్నించండి.



<https://youtu.be/TIkIPJciKrQ>

కష్టపడండి: 10 కప్పులతో త్రిభుజాకార టవర్ తయారు చేయండి.



యేసు నీటి మీద నడుస్తాడు

మార్కు 6:45-52 చదవండి.

యేసు నమూనాను ఇక్కడ గమనించండి:

1. అతను దేవుణ్ణి ప్రార్థిస్తాడు
2. అతను తన స్నేహితుల అవసరాన్ని చూస్తాడు
3. అప్పుడు అతను వారి సహాయానికి వెళ్తాడు.

కథ నుండి ఈ మూడు అంశాలకు విగ్రహం విసిరింది. వాటిని వివిధ మార్గాల్లో బంధించడం ఆనందించండి. మీ ఫోన్లో ఫోటో తీయండి.

ఫామిలిఫిక్సుస్ పైథ్ ఫన్ ను **చేయండి**

- ఈ రోజు మీరు ఎవరిని చూడగలరు?
- మీ 'వెల్లటము' ఎలా ఉంటుంది?

చేవునికి చాట్ చేయండి: మన చుట్టూ ఉన్న ప్రజల అవసరాలను చూడటానికి ప్రభువు మనకు కళ్ళు ఇస్తాడు. మేము ఆ అవసరాలకు ప్రతిస్పందిస్తున్నప్పుడు మాకు జ్ఞానం మరియు నిబద్ధత ఇవ్వండి.



టవర్ రేసును నిర్మించండి

రెండు జట్లుగా విభజించండి. ప్రతి బృందం ఇంటి చుట్టూ ఎనిమిది వస్తువులను ఒక టవర్ నిర్మించడానికి ఉపయోగిస్తుంది.

సాధ్యమైనంత ఎత్తైన టవర్ను నిర్మించడానికి రేసును కలిగి ఉండండి. రిలేగా చేయండి.

ప్రత్యామ్నాయంగా, బలమైన టవర్, చాలా సృజనాత్మక టవర్, విశాలమైన టవర్ మరియు ఒకే వస్తువులను ఉపయోగించి ప్రతిసారీ వేర్వేరు సవాళ్లను సెట్ చేయండి.



https://youtu.be/2G8ppdg_bWU

ఆరోగ్య చిట్కా

ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి.

శరీరం నీటిని నిల్వ చేయదు.

దీనికి ప్రతిరోజూ తాజా

సరఫరా అవసరం.



ఎలుగుబంటి మరియు పీత నడక

ఎలుగుబంటి గది అంతటా నడుస్తుంది మరియు పీత వెనుకకు నడుస్తుంది. ఐదు ల్యాప్లు చేయండి.

బేర్ వాక్: నేలపై కాళ్ళు మరియు చేతులతో ముఖం క్రిందికి నడవండి.

పీత నడక: నేలపై కాళ్ళు మరియు చేతులతో ముఖం పైకి ఉంచి నడవండి.



<https://youtu.be/azljvxQGykc>

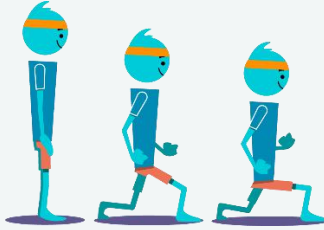
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు ఎప్పుడు భయపడ్డారు?

లోతుగా వెళ్ళండి: మీరు భయపడినప్పుడు భరించటానికి మీకు ఏది సహాయపడింది?



బరువుతో రవుండుకొట్టుట



రవుండుకొట్టుటకి బరువు జోడించండి. పుస్తకంతో బ్యాక్ప్యాక్ ధరించండి లేదా మీ చేతుల్లో వాటర్ బాటిల్స్ పట్టుకోండి. ప్రతి వ్యక్తికి సరైన పరిమాణంలో బరువులు కనుగొనడానికి సృజనాత్మకంగా ఆలోచించండి. సరైన టెక్నిక్ ఉంచాలని గుర్తుంచుకోండి.

10 పునరావృతాల యొక్క రెండు సెట్లను పూర్తి చేయండి. సెట్ల మధ్య 30 సెకన్లు విశ్రాంతి తీసుకోండి.

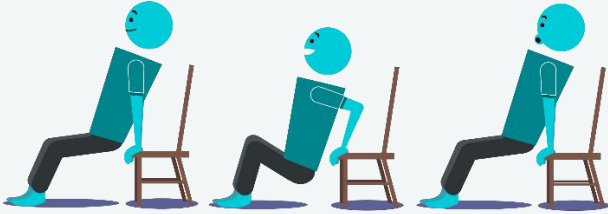


<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

గట్టిగా వెళ్ళండి: రవుండుకొట్టుటలను చేసేటప్పుడు బరువును మీ తలపై పట్టుకోండి.



కప్ భాలెంజ్ నింపండి



ఒక కుర్చీని ఉపయోగించి, ప్రతి వ్యక్తి మూడు డిప్స్ చేసిన తరువాత ఒక చెంచా ఉపయోగించి ఒక గాజులోకి నీటిని తీయడానికి ఒక మార్కర్ కు పరిగెత్తుతాడు. కొనసాగించడానికి తదుపరి వ్యక్తిని ట్యాగ్ చేయండి. గాజు నిండినంత వరకు రిలేలో కొనసాగండి.

మూడు డిప్స్ = ఒక చెంచా.



<https://youtu.be/Hrz56LDIsc>

కష్టపడండి: స్పూన్ ఫుల్ కు ముంచుల సంఖ్యను పెంచండి.



యేసు మన అవసరాలను తీర్చాడు

మార్కు 6:45-52 చదవండి.

శిష్యులు భయపడకుండా ఆశ్చర్యపోయారు.

ప్రతి ఒక్కరూ కాగితపు ముక్క యొక్క ఒక వైపున భయపడిన ముఖాన్ని మరియు మరొక వైపు ఆశ్చర్యపోయిన ముఖాన్ని గీస్తారు. కథ చదివేటప్పుడు, ప్రతి వ్యక్తి తమ కాగితంపై తగిన ముఖాన్ని చూపించి ప్రతిస్పందిస్తారు.

- యేసు, "దైర్యము తెచ్చు కొనుడి! అది నేనే. భయపడవద్దు." 'యేసు ఈ రోజు నా పడవలో ఉన్నాడు' అని చెబితే మీకు అర్థం ఏమిటి?

దేవునికి చాట్ చేయండి: మీ కుటుంబానికి తగినంత ఊహాత్మక పడవను తయారు చేయండి. మీ సవాళ్ళలో యేసు ఉనికిని అనుభవించమని ఒకరికొకరు ప్రార్థించండి.



బంతి విసిరే ఛాలెంజ్

ప్రతి ఒక్కరూ ఒక కాగితపు బంతిని తయారు చేస్తారు మరియు ఒక చేత్తో విసిరి పట్టుకోవడం సాధన చేస్తారు. అప్పుడు ప్రతి ఒక్కరూ ఒక వృత్తంలో నిలబడి, బంతిని ఎడమ నుండి పట్టుకునేటప్పుడు అదే సమయంలో వారి బంతిని కుడి వైపుకు విసిరేస్తారు. ఒకరినొకరు ప్రోత్సహించండి.



<https://youtu.be/tzmJQQ6Xwlw>

కష్టపడండి: వేగం పెంచండి.

ఆరోగ్య చిట్కా

ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి.

వారి వయస్సు, లింగం
మరియు కార్యాచరణ స్థాయిని
బట్టి ప్రజలకు ప్రతి రోజు
వేర్వేరు నీరు అవసరం.

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.

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