

తెలివి గా పెరుగుట - 2 వ వారం

family.fit

కుటుంబం.ఫిట్నుస్.విశ్వాసం.సరదాగా



వేరే మార్గం ఇవ్వడం

www.family.fit



1వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

మత్తయి
5: 38-42

పగకు బదులుగా
ఉదార్యం

ఉదారంగా
ఉండటానికి చాలా
మార్గాలు

ప్రతిరోజూ యేసు
మాటలను
అనుసరించండి



వార్-అప్

సంగీతానికి
తరలించండి

చేతి తాకింది

ఆర్ట్ సర్కిల్స్
మరియు శరీర
ఆకారాలు



కదలిక

వాల్ పుష్-అప్స్

భాగస్వామి
పుష్-అప్స్

పిరమిడ్
పుష్-అప్స్



ధాలెంజ్

డ్రాయింగ్

అన్ని వస్తువులను
తీసుకెళ్ళండి

మీరు
చేయగలిగినది
ఇవ్వండి



అన్వేషించండి

పద్యాలను
చదవండి,
చర్చించండి
మరియు
అనుభవాలను
పంచుకోండి

పద్యాలను
చదవండి,
చర్చించి, 'if...
then ...'
వాక్యాలను
రాయండి

పద్యాలను
చదవండి,
చర్చించండి
మరియు
ఉదారంగా
ఉండటానికి
మార్గాలను ఫ్లాన్
చేయండి



ఫ్లో

పేపర్ దీవులు

ఒక దుంగ మీద
చీమలు

మైమ్ మరియు
అంచనా

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 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.



సంగీతానికి తరలించండి



కొన్ని ఇష్టమైన సంగీతాన్ని ఉంచండి. సంగీతం ముగిసే వరకు ఈ కదలికలను పునరావృతం చేయండి:

- 10 అక్కడికక్కడే నడవండి
- 5 సార్లు స్కాప్లు
- 10 అక్కడికక్కడే నడవండి
- తల పైన చేతి చప్పట్లు ఉన్న 5 స్కాప్లు



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

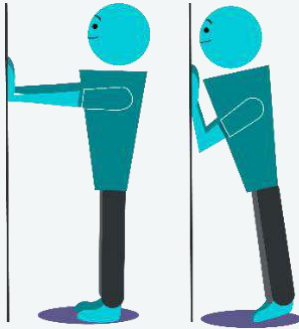
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

ఎవరైనా మీకు అసహ్యంగా ఏదైనా చేస్తే, మీరు ఎలా స్పందిస్తారు?

లోతుగా వెళ్ళండి: మీరు ఎప్పుడు ప్రతీకారం తీర్చుకోవాలనుకుంటున్నారు? మీరు ఏమి ఎంచుకున్నారు?



వాల్ పుష్-అప్స్



ఒక గోడ వైపు చేతులు చాచి నిలబడండి. ముందుకు సాగండి, గోడపై అరచేతులను ఉంచండి, మోచేతులను వంచి, నిలబడి ఉన్న స్థానానికి వెనక్కి నెట్టండి.

10 వాల్ పుష్-అప్స్ మరియు విశ్రాంతి పూర్తి చేయండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి.

సులభంగా వెళ్ళండి: గోడకు దగ్గరగా నిలబడండి.

కష్టపడండి: మీ మోకాలు లేదా కాలి నుండి పుష్-అప్స్ చేయండి.



డ్రాయింగ్

ఒక కంటైనర్లో కనీసం 10 ముక్కల కాగితాలను ఉంచండి, ఒక్కొక్కటి దానిపై వేరే పని రాస్తారు: 10 సిట్-అప్లు, 5 పుష్-అప్లు, 15 జంపింగ్ జాక్లు, ప్రతి వ్యక్తిని కౌగిలించుకోవడం, ప్రతి వ్యక్తిని 'హై ఫైవ్', ఒక గ్లాసు నీరు పొందండి ప్రతి వ్యక్తికి, 20 సెకన్ల ఎత్తైన మోకాలు, 20 సెకన్ల ప్లాంక్, 15 సెకన్ల సూపర్మాన్.

మా గీయడానికి మలుపులు తీసుకోండి మరియు దానిపై పని చేయండి. మరొక వ్యక్తికి వారి పనికి సహాయపడటానికి మీరు ఎంచుకోవచ్చు మరియు మీకు అదనపు సవాలు కావాలంటే మీరు ఒకటి కంటే ఎక్కువసార్లు గీయడానికి ఎంచుకోవచ్చు.

మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/W-OY9808VPY>

కష్టపడండి: ఐదు రౌండ్లకు పెంచండి.

పగకు బదులుగా ఉదార్యం

బైబిల్ నుండి **మత్తయి 5: 38-42** చదవండి .

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

ఎవరైనా అర్థత లేనప్పుడు ఉదారంగా ఇవ్వడం కష్టం. ఈ వచనాలు యేసు తన తలక్రిందులుగా ఉన్న రాజ్యంలో జీవించడం ఎలా ఉంటుందో దాని గురించి బోధిస్తున్నాయి.

బైబిల్ భాగం - మత్తయి 5: 38-42 (NIV)

"కంటికి కన్ను, పంటికి పల్లు అని చెప్పబడిన మాట మీరు విన్నారు గదా.నేను మీతో చెప్పినదేమనగా దుష్టుని ఎదిరింపక నిన్ను కుడిచెంపమీద కొట్టువాని వైపునకు ఎడమచెంపకూడ త్రిప్పుము.ఎవడైన నీమీద వ్యాజ్యము వేసి నీ అంగీ తీసికొనగోరిన యెడల వానికి నీ పైవస్త్రముకూడ ఇచ్చివేయుము. ఒకడు ఒక మైలు దూరము రమ్మని నిన్ను బలవంతము చేసినయెడల,

వానితో కూడ రెండు మైళ్లు వెళ్లుము.నిన్ను
అడుగువానికిమ్ము, నిన్ను అప్పు అడుగ
గోరువానినుండి నీ ముఖము త్రిప్పు కొనవద్దు."

చర్చించండి :

ఎవరైనా మనల్ని బాధపెట్టినప్పుడు, తిరిగి
పోరాడాలనుకోవడం సహజం. యేసు ఇతరుల
నుండి బాధను అనుభవించిన సందర్భాల
గురించి మీరు ఆలోచించగలరా? ఇక్కడ ఆయన
మాటల గురించి మీకు ఆశ్చర్యం ఏమిటి? ఏ
భాగాలు కష్టం?

దేవునికి చాట్ చేయండి: యేసు మాటలు
'తలక్రిందులుగా' ఉన్నాయి - ప్రతిస్పందించే
'సాధారణ' మార్గం కాదు. యేసు చెప్పిన ఒక
విషయం ఉత్తేజకరమైనదిగా అనిపిస్తుంది
లేదా దాదాపు అసాధ్యం అనిపిస్తుంది. దేవుడు
అసాధ్యం సాధ్యం చేస్తాడని ప్రార్థించండి.



పేపర్ దీవులు

మధ్యలో దీవిపాలుగా నేలపై కాగితపు పలకలతో పెద్ద వృత్తంలో నిలబడండి. నాయకుడు "దీవిపాలు" అని చెప్పే వరకు అందరూ సర్కిల్ చుట్టూ తిరుగుతారు. అందరూ ఒక దీవిపంలో నిలబడాలి. వారు చేయలేకపోతే, వారు ఒక వైపు నిలబడతారు. వారు సమతుల్యం చేయగలిగితే ఒక సమయంలో ఒకటి కంటే ఎక్కువ మంది వ్యక్తులు ఒక దీవిపంలో ఉండవచ్చు.

ప్రతి రౌండ్ తరువాత, ఒక దీవిపానికి దూరంగా వెళ్ళండి.

ఒక దీవిపం మిగిలిపోయే వరకు కొనసాగించండి. ఆనందించండి!



<https://youtu.be/Fn9iLdVBueM>



ఆరోగ్య చిట్కా
విజయానికి ప్రణాళిక.



చేతి తాకింది

పుష్-అప్ స్థానంలో భాగస్వామిని ఎదుర్కోండి. మీ స్వంతంగా రక్షించుకుంటూ అవతలి వ్యక్తి చేతులను తాకే ప్రయత్నం చేయండి. 60 సెకన్లలో మీరు ఎన్ని టచ్లు చేయవచ్చు?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

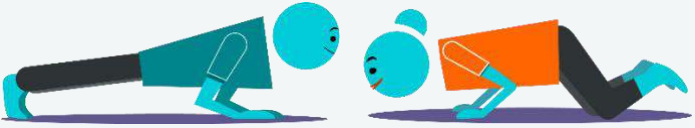
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీకు ఇచ్చిన ఉత్తమ బహుమతి ఏమిటి? మీరు వేరొకరికి ఇచ్చిన ఉత్తమ బహుమతి ఏమిటి?

లోతుగా వెళ్ళండి: డబ్బుతో సంబంధం లేని కొన్ని మార్గాలు ఏమిటి?



భాగస్వామి పుష్-అప్లు



మంచి పుష్-అప్ యొక్క కీ మీ శరీరాన్ని సరళ రేఖలో ఉంచడం మరియు మీ మోచేతులు మీ వైపుకు దగ్గరగా ఉంచడం.

నేలపై మీ మోకాళ్ళతో మరియు మీ చేతులతో మీ భుజాలకు అనుగుణంగా నేలపై మీ భాగస్వామిని ఎదుర్కోండి. అదే సమయంలో పుష్-అప్ చేయండి, ఆపై ఒకదానికొకటి 'హై పైప్' ఇవ్వండి. 10 పూర్తి చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. రెండు రౌండ్లు చేయండి.



https://youtu.be/stuFr3i21_M

సులభంగా వెళ్లండి: పునరావృత్తులు ఎనిమిదికో తగ్గించండి.

కష్టపడండి: మూడు రౌండ్లు పూర్తి చేయండి.



అన్ని వస్తువులను తీసుకెళ్లండి

20 వస్తువులను సేకరించండి (బంతులు, బొమ్మలు, స్పాన్లు). అన్ని వస్తువులను ఐదు మీటర్ల దూరంలో ఉంచండి.

మొదటి వ్యక్తి వస్తువులను దగ్గరకు ప్రాకుతు వెలతాడు. వారు మూడు పుష్-అప్లు చేస్తారు, ఒకటి (లేదా అంతకంటే ఎక్కువ) వస్తువులను పట్టుకుంటారు మరియు వస్తువు (ల) తో తిరిగి నడక చేస్తారు.

అన్ని వస్తువులు ప్రారంభ రేఖకు తిరిగి వచ్చే వరకు ప్రతి వ్యక్తి మునుపటి వ్యక్తి కంటే మరొక వస్తువుతో తిరిగి రావాలి.

మూడు రౌండ్లు చేయండి.



https://youtu.be/CoK_I3tQ0ZQ

కష్టం వెళ్ళండి: ఐదు పుష్-అప్స్ లేదా *burpees* కు పెంచండి.



ఉదారంగా ఉండటానికి చాలా మార్గాలు

మత్తయి 5: 38-42 చదవండి.

యేసు సైనికులు మరియు కోర్టులో ఉన్న వ్యక్తుల గురించి మాట్లాడుతుంటాడు, అది మీ అనుభవం కాకపోవచ్చు. యేసు ప్రస్తుతం మీ కుటుంబంతో కూర్చున్నట్లు ఊహించుకోండి. 'ఇవ్వడం' యొక్క వివిధ మార్గాలు ఏమిటి - ముఖ్యంగా మీకు క్రూరంగా వ్యవహరించిన వ్యక్తులకు?

కలిసి, యేసు నమూనాను ఉపయోగించి మీ కుటుంబానికి సంబంధించిన వాక్యాలను వ్రాయండి: "ఎవరైనా ఉంటే ..., అప్పుడు మేము తప్పక..."

దేవునికి చాట్ చేయండి: ప్రతి వాక్యాన్ని చదవడానికి మలుపులు తీసుకోండి. తరువాత, అది చేయటానికి యేసు సహాయం కోరండి. యేసు మార్గం 'తలక్రిందులుగా' ఉందని అందరికీ గుర్తు చేయడానికి ఈ వారంలో మీరు చూడగలిగే వాక్యాలను వదిలివేయండి.



ఒక దుంగ మీద చీమలు

అందరూ 'లాగ్' (ఒక లైన్, తక్కువ గోడ లేదా బెంచ్) పై నిలబడతారు. ఎవరైనా పడిపోకుండా లాగ్లో మీ ఆర్డర్ను రివర్స్ చేయడమే లక్ష్యం. అందరూ కలిసి పనిచేయండి కాబట్టి అందరూ విజయవంతమవుతారు. టైమర్ సెట్ చేయండి.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>



ఆరోగ్య చిట్కా

విజయానికి ప్రణాళిక. ప్రతి
వారం కుటుంబ
సమావేశానికి సాధారణ
సమయాన్ని కనుగొనండి.
కలిసి క్యాలెండర్ తనిఖీ
చేయండి. సమస్యలకు
పరిష్కారాలను
కనుగొనండి మరియు
విజయాలతో ఒకరినొకరు
ప్రోత్సహించండి.



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 ఉండాలి. గడియారం చేతుల మాదిరిగా మీ చేతులను ప్రతి నిర్మాణంలోకి తరలించండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

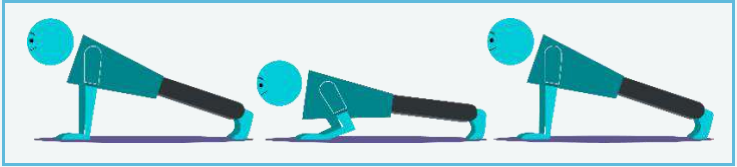
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీ కుటుంబం ఎప్పటికీ ఇవ్వలేని మూడు విషయాలను జాబితా చేయండి.

లోతుగా వెళ్ళండి: మన ఊదార్యంపై మనం ఏ పరిమితులు పెట్టాలి? దీన్ని మేము ఎలా నిర్ణయిస్తాము?



పుష్-అప్ పిరమిడ్లు



ఒక పుష్-అప్ తో ప్రారంభించండి. క్లుప్తంగా విశ్రాంతి తీసుకోండి. రెండు పుష్-అప్ చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి, తరువాత మూడు పుష్-అప్ మరియు విశ్రాంతి తీసుకోండి. 10 పుష్-అప్ లకు అన్ని విధాలుగా కొనసాగించండి. మీరు 10 కి చేరుకున్న తర్వాత, మీ మార్గంలోకి తిరిగి వెళ్లండి. మీరు మొత్తం పిరమిడ్ చేస్తే, మీరు 100 పుష్-అప్ లను పూర్తి చేస్తారు. వావ్!

సులభంగా వెళ్లండి: గోడ, టేబుల్ లేదా మోకాళ్లపైకి నెట్టండి. మళ్ళీ క్రిందికి వెళ్ళాముందు పిరమిడ్ ను ఎనిమిదికి మాత్రమే పూర్తి చేయండి.

కష్టపడండి: పుష్-అప్ యొక్క మరింత అధునాతన సంస్కరణ చేయండి.



మీరు చేయగలిగినది ఇవ్వండి

ఒక భాగస్వామితో మీరు ఏడు నిమిషాల్లో ఎన్ని స్కాట్లు చేయగలరో చూడండి. మీ స్కోరు మీరు జట్టుగా చేసే మొత్తం పునరావృత్తులు.

ఈ సవాలు "నో-స్టాప్" సవాలు. దీని అర్థం మీరు ఆపడానికి మరియు విశ్రాంతి తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంటే, మీ భాగస్వామి ఉదారంగా ఉండాలి మరియు మీరు విశ్రాంతి తీసుకునేటప్పుడు ఒక ప్లాంక్ చేయవలసి ఉంటుంది. ఎప్పుడైనా స్కాట్లను ఎవరు చేస్తున్నారో స్వాప్ చేయండి కాని ప్రతిసారి కనీసం 10 స్కాట్లు చేయడానికి ప్రయత్నించండి.

ప్రోత్సాహాన్ని ఇవ్వడం, ప్రేరణ ఇవ్వడం తప్పకుండా చేయండి ... మీకు ఏమైనా మార్గం ఇవ్వండి!



<https://youtu.be/JYM28FTrhqc>

ప్రతిరోజూ యేసు మాటలను అనుసరించండి

మత్తయి 5: 38-42 చదవండి.

ఒక స్నేహితుడు లేదా అపరిచితుడు మీకు చెందినదాన్ని అడిగిన సమయాల గురించి మాట్లాడండి.

నీకు ఎలా అనిపిస్తూంది? ఇది వారు అడిగిన దానిపై ఆధారపడి ఉందా లేదా వారు ఎవరు?

ఇవ్వడానికి వివిధ మార్గాలను ప్లాన్ చేయండి, తద్వారా మీరు యేసు మాటలను ప్రదర్శిస్తారు: 'వాటి నుండి తప్పుకోకండి'.

దేవునికి చాట్ చేయండి : సమయం, స్నేహం మరియు సహాయంతో ఉదారంగా ఉండటానికి మీ కుటుంబానికి ఎలాంటి ఖ్యాతి ఉంది? 'తలక్రిందులుగా' ఉండే కుటుంబంగా ఉండటానికి మీకు సహాయం చేయమని దేవుడిని అడగండి.



మైమ్ మరియు అంచనా

మీకు ఏ విషయాలు ఇవ్వడం సులభం మరియు ఏ విషయాలు కష్టం? ఇది బొమ్మలు, డబ్బు లేదా బట్టలు లేదా సమయం, సేవ మరియు దయగల పదాలు వంటి అస్పష్టమైన విషయాలు కావచ్చు.

ఇతరులు ప్రయత్నించడానికి మరియు ఊహించడానికి మీ ప్రతిస్పందనను మైమ్ చేయండి లేదా గీయండి.

ప్రతిబింబించండి :

ఇది సులభం లేదా కష్టమేనా? కష్టమైతే, ఎందుకు? కుటుంబంగా, ఈ వారం కష్టతరమైన విషయం ఇవ్వమని ఒకరినొకరు సవాలు చేసుకోండి.

తల్లిదండ్రుల కోసం చిట్కా

సానుకూలంగా ఉంచండి!

మీ పిల్లలు మిమ్మల్ని
వెర్రివాడిగా
మారుస్తున్నప్పుడు
సానుకూలంగా
అనిపించడం కష్టం.
మేము తరచూ "అలా
చేయడం మానేయండి!"
అని చెప్పడం
ముగుస్తుంది. కానీ వారు
సానుకూల సూచనలను
బాగా వింటారు మరియు
సరైన పని చేసినందుకు
ప్రశంసలు.

ఔర్కినాలజీ

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