

తెలివి గా పెరుగుట - 3 వ వారం

family.fit

కుటుంబం.ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.సరదాగా



ఇంకా ముందుకు
వెళుతోంది!

www.family.fit



1 వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

మత్తయి
5: 43-48

యేసు
మనకు
బోధిస్తాడు

యేసు
మనలను
సవాలు చేస్తాడు

యేసు మనకు
ఒక
ఉదాహరణ



వార్కా-అప్

చక్రాల
మరియు
అంగుళాల
పురుగు

నాయకుణ్ణి
అనుసరించండి

త్వోక
పట్టుకోండి



కదలిక

భాగస్వామి
సిట్-అప్ లు

సీతాకోకచిలుక
గుంజీళ్ళు

బరువు
గుంజీళ్ళు



భాలెంజ్

కుటుంబ
ప్లాంక్
సవాలు

కుటుంబ సరదా
వృత్తం

సిట్-అప్ /
పుష్-అప్
టాబాటా



అన్వేషించండి

వచనాలను
చదవండి
మరియు ఒక
వస్తువును
అంచనా
వేయండి

వచనాలను
చదవండి
మరియు
తేడాలను
అంచనా
వేయండి

వచనాలను
చదవండి
మరియు
అద్దం ఆట
ఆడండి



బిల్

వెబ్ ట్రాప్
గేమ్

మోకాలి ట్యాగ్

అసాధ్యమైన
జంప్

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 **amilfamilyfitnessfaithfun** 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.



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 బ్యాక్ తో ప్లాంక్ పొజిషన్ లో ఉండే వరకు మీ చేతులను బయటకు నడవండి. అప్పుడు మీ పాదాలను మీ చేతులకు దగ్గరగా మడవండి.

10 మీటర్లు రిపీట్ చేయండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/89YWsTOqOwA>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు ఇటీవల నేర్చుకున్నదాన్ని భాగస్వామ్యం చేయండి. మీరు ఎవరి నుండి లేదా ఎక్కడ నుండి నేర్చుకున్నారు?

లోతుగా వెళ్ళండి: మీకు మంచి మరియు సరైన విషయాలు నేర్పడానికి మీరు ఏ వ్యక్తులను విశ్వసిస్తారు?



భాగస్వామి సిట్-అప్లు



కాళ్ళు వంగి, కాళ్ళతో నేలపై గట్టిగా పడుకోండి.
"కూర్చుని" ఉండటానికి మీ శరీరాన్ని మీ
మోకాళ్ల వైపు వంకరగా. ప్రారంభ స్థానానికి తిరిగి
వెళ్ళు.

జంటగా పనిచేయుట. ఒక వ్యక్తి సిట్-అప్స్
చేయగా, మరొకరు వారి పాదాలను క్రిందికి
పట్టుకుంటారు. ఐదు సిట్-అప్లు చేసి, స్థలాలను
మార్చుకోండి.

మూడు రౌండ్లు చేయండి.

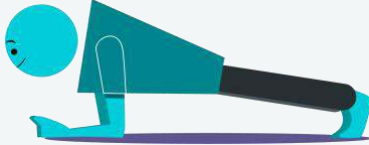


<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

కష్టపడండి: ఐదు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ
రౌండ్లు చేయండి.



కుటుంబ ప్లాంక్ సవాలు



ఒక ప్లాంక్ స్థానంలో ఒకదానికొకటి వరుసలో ఉండండి. మొదటి వ్యక్తి లేచి నిలబడి ప్రతి కుటుంబ సభ్యునిపైకి దూకి, రేఖ చివర ఒక పలకను తిరిగి ప్రారంభిస్తాడు. ప్రతి ఒక్కరూ ఒక మలుపు వచ్చేవరకు (చిన్న కుటుంబాలలో రెండు మలుపులు) తదుపరి వ్యక్తి అదే చేస్తారు. జట్టుగా పని చేయండి! మీరు ఒక నిమిషం లో కవర్ చేయగల మొత్తం దూరం ఎంత?

రెండు లేదా మూడు సార్లు పునరావృతం చేయండి మరియు మీరు ప్రతి రౌండ్కు మరింత ముందుకు వెళ్ళగలరా అని చూడండి.



<https://youtu.be/dxYpFve0X1M>



యేసు మనకు బోధిస్తాడు

బైబిల్ నుండి **మత్తయి 5: 43-48** చదవండి .

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

ఈ వచనాలు యేసు తన తలక్రిందులుగా ఉన్న రాజ్యంలో జీవించడం ఎలా ఉంటుందో దాని గురించి బోధిస్తున్నాయి.

బైబిల్ భాగం - మత్తయి 5: 43-48 (NIV)

"నీ పొరుగువాని ప్రేమించి, నీ శత్రువును ద్వేషించుమని చెప్పబడిన మాట మీరు విన్నారు గదా; నేను మీతో చెప్పునదేమనగా, మీరు పరలోకమందున్న మీ తండ్రికి కుమారులై యుండునట్లు మీ శత్రువులను ప్రేమించుడి. మిమ్మును హింసించు వారికొరకు ప్రార్థన చేయుడి. ఆయన చెడ్డవారిమీదను మంచివారిమీదను తన సూర్యుని ఉదయింపజేసి, నీతిమంతులమీదను, అనీతి మంతులమీదను వర్షము కురిపించుచున్నాడు.

మీరు మిమ్మును ప్రేమించువారినే
ప్రేమించినయెడల మీకేమి ఫలము కలుగును?
సుంకరులును ఆలాగు చేయుచున్నారు గదా. మీ
సహోదరులకు మాత్రము వందనము చేసిన
యెడల మీరు ఎక్కువ చేయుచున్నదేమి?
అన్యజనులును ఆలాగు చేయుచున్నారు గదా.
మీ పరలోకపు తండ్రి పరిపూర్ణుడు గనుక
మీరును పరిపూర్ణులుగా ఉండెదరు."

ఒక వస్తువు గురించి ఆలోచించండి. దీన్ని
వివరించండి, తద్వారా ఇతరులు ఏమిటో
ఊహించగలరు. మరొక వస్తువు గురించి
ఆలోచించండి. ఈసారి "అవును" లేదా "లేదు" తో
ప్రశ్నలకు మాత్రమే సమాధానం ఇవ్వండి. ఏది
సులభం? ఎందుకు?

ఇక్కడ యేసు స్పష్టంగా మరియు ప్రత్యక్షంగా
ఉన్నాడు. ఆయన మనకు ఏమి
నేర్పించాలనుకుంటున్నారని మీరు
అనుకుంటున్నారు? మీ గురించి మీరు ఏమి
నేర్చుకోవచ్చు? దేవుడు?

దేవునికి చాట్ చేయండి: యేసు మనకు
అనేక రకాలుగా బోధిస్తాడు. మీరు దేవుని
పాఠాలను గుర్తించి, వాటిని మీ జీవితంలో
వర్తింపజేయాలని ప్రార్థించండి.



వెబ్ ట్రాప్ గేమ్

మూడు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కుర్చీలు మరియు కొన్ని స్ట్రాంగ్ లేదా రిబ్బన్ పొందండి. వెబ్ ను సృష్టించడానికి కుర్చీల మధ్య స్ట్రాంగ్ ను కట్టుకోండి. అప్పుడు కుర్చీలను కదిలించకుండా లేదా స్ట్రాంగ్ ను తొలగించకుండా తీగల ద్వారా నడవడానికి లేదా క్రాల్ చేయడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు ఎన్ని విభిన్న ఏర్పాట్లు చేయగలరో మరియు మీరు ఎంత దూరం వెళ్ళవచ్చో చూడండి!



<https://youtu.be/q9W5lVqfZWY>



ఆరోగ్య చిట్కా

విజయానికి ప్రణాళిక.



నాయకుణ్ణి అనుసరించండి

ప్రతి ఒక్కరూ ఎంచుకున్న నాయకుడిని అనుసరిస్తున్నప్పుడు ఇల్లు లేదా యార్డ్ చుట్టూ ఒక చిన్న జాగ్ కోసం వెళ్ళండి. ప్రతి గది లేదా ప్రదేశానికి వెళ్ళడానికి ప్రయత్నించండి. నాయకుడు కదలికలను మార్చగలడు - వైపు దశలు, అధిక మోకాలు మరియు మొదలైనవి. నాయకులను స్వాప్ చేయండి.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు అపరిచితులతో లేదా మీకు నచ్చని వ్యక్తులతో చేయని స్నేహితులతో మీరు చేసే కొన్ని విషయాలు ఏమిటి?

లోతుగా వెళ్ళండి: శత్రువు ఒక బలమైన పదం. మీ ప్రపంచంలో యేసు ఎవరిని సూచిస్తున్నాడు?



సీతాకోకచిలుక సిట్-అప్స్

సీతాకోకచిలుక లాగా - మీ పాదాల
అడుగుభాగంతో కలిసి మీ వెనుకభాగంలో
పడుకోండి మరియు వైపుకు మోకాలు వేయండి.
మీరు పది సిట్-అప్లు చేసేటప్పుడు మీ
పాదాలను నేలమీద ఉంచడానికి
ప్రయత్నించండి. ఒక నిమిషం విశ్రాంతి
తీసుకోండి మరియు పునరావృతం చేయండి.

సులభంగా వెళ్లండి: ఐదు సిట్-అప్లకు
తగ్గించండి.

కష్టపడండి: పదిహేను సిట్-అప్లకు పెంచండి.



కుటుంబ సరదా వృత్తం

వృత్తాన్ని ఏర్పరుచుకోండి. ఒకదాని తరువాత ఒకటి, ప్రతి వ్యక్తి 10 స్కావ్లు చేస్తాడు. సరైన ఫారమ్ను ఉపయోగించి వీలైనంత త్వరగా వెళ్ళడానికి ఒకరినొకరు ప్రోత్సహించండి. రెండు నిమిషాల్లో మీరు ఎన్నిసార్లు సర్కిల్ చుట్టూ వెళ్ళవచ్చు?

20 సెకన్ల పాటు ఒక ఫ్లాంక్ మరియు 20 సెకన్ల పాటు ఒక సూపర్మాన్ పట్టుకొని రౌండ్ను ముగించండి.

మూడు రౌండ్లు చేయండి మరియు మీరు ఎంత దూరం వెళ్ళవచ్చో చూడండి.



<https://youtu.be/zsonkh1tv2w>



యేసు మనలను సవాలు చేస్తాడు

మత్తయి 5: 43-48 చదవండి.

గదిని విడిచిపెట్టడానికి ఒక వ్యక్తిని ఎంచుకోండి. ప్రతి ఒక్కరికీ వారి రూపాన్ని మార్చడానికి ఒక నిమిషం ఇవ్వండి. వ్యక్తి తిరిగి వచ్చి భిన్నమైనదాన్ని ఊహించడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. ఊహించడానికి మలుపులు తీసుకోండి.

మన శత్రువులుగా ఉన్నవారితో సహా ఇతరులతో ఎలా వ్యవహరించాలో సమూలంగా భిన్నంగా ఉండాలని యేసు మనకు సవాలు చేస్తాడు. సవాలుకు మేము ఎలా స్పందించగలం?

దేవునికి చాట్ చేయండి: రెండు వృత్తాలు గీయండి. మొదటి సర్కిల్లో మీరు ఎక్కువగా ఇష్టపడే వ్యక్తుల పేర్లను మరియు రెండవదానిలో మీరు ప్రేమించడం కష్టమనిపించే వారి పేర్లను వ్రాయండి. రెండు సర్కిల్లలోని వ్యక్తుల కోసం మరియు ఒకరికొకరు కలిసి ప్రార్థించండి. ప్రజలందరికీ తన ప్రేమను, అంగీకారాన్ని మీకు ఇవ్వమని దేవుడిని అడగండి.



మోకాలి ట్యాగ్

జంటగా పోటీపడండి. మీ చేతులు మరియు శరీర స్థితితో మీ స్వంతంగా రక్షించుకునేటప్పుడు 60 సెకన్లలో మీ ప్రత్యర్థి మోకాళ్ళను మీకు వీలైనన్ని సార్లు తాకడానికి ప్రయత్నించండి. భాగస్వాములను మార్చండి మరియు మళ్ళీ ప్రయత్నించండి.

ఇప్పుడు మరింత ముందుకు వెళ్లి, మీరు మీ స్వంతంగా రక్షించుకునేటప్పుడు అందరి మోకాళ్ళను తాకడానికి ప్రయత్నించండి.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

A photograph of two young girls in a grassy field at sunset. The girl on the left, wearing a dark blue sweater with a sequined butterfly, has her arm around the girl on the right. They are both looking down at an open book held by the girl on the right. The background is a soft, golden glow from the setting sun.

ఆరోగ్య చిట్కా

విజయానికి ప్రణాళిక.
కుటుంబ బడ్జెట్
రూపొందించడంలో పిల్లలు
మరియు టీనేజ్ యువకులను
పాల్గొనండి. మన డబ్బును
ఎలా ఖర్చు చేస్తారనే దానిపై
మనం కఠినమైన నిర్ణయాలు
తీసుకోవాల్సిన అవసరం
ఉందని అర్థం చేసుకోవడానికి
ఇది వారికి
సహాయపడుతుంది.



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/goixt6sB2E> లు

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

పరిపూర్ణంగా ఉండటం అంటే ఏమిటి? మీరు పరిపూర్ణమైన, లేదా పరిపూర్ణమైనదానికి పేరు పెట్టగలరా?

లోతుగా వెళ్ళండి: యేసు తన శిష్యులను సాధ్యమైనంత ఉన్నత ప్రమాణాలకు పిలుస్తాడు. దీన్ని మనం ఆచరణాత్మకంగా ఎలా చేయగలం?



వెయిట్ సిట్-అప్స్



మీ ఇంటి చుట్టూ నీటి బాటిల్, బొమ్మ లేదా మీరు పట్టుకోగలిగే ఏదైనా బరువు ఉన్న వస్తువును కనుగొనండి.

మీ ఛాతీకి దగ్గరగా బరువును పట్టుకొని 10 సిట్-అప్స్ చేయండి. సిట్-అప్ చేసేటప్పుడు మీ కోర్ ని బలంగా చెయండి.

మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

సులభంగా వెళ్లండి: ఐదు సిట్-అప్లకు తగ్గించండి.

కష్టపడండి: పదిహేను సిట్-అప్లకు పెంచండి.



సిట్-అప్ / పుష్-అప్ టాబాటా



తబాటా సంగీతం వినండి.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

20 సెకన్ల పాటు సిట్-అప్లు చేయండి,
తరువాత 10 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి.
20 సెకన్ల పాటు పుష్-అప్స్ చేయండి, తరువాత
10 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి.

ఈ క్రమాన్ని పునరావృతం చేయండి. ఎనిమిది
రౌండ్లు చేయండి.

కష్టపడండి : పునరావృతాల సంఖ్యను 20
సెకన్లలో పెంచండి.



యేసు మనకు ఒక ఉదాహరణ

మత్తయి 5: 43-48 చదవండి.

జంటలుగా విభజించి అద్దాల ఆట ఆడండి. ఒక వ్యక్తి అద్దం మరియు ఇతర వ్యక్తి యొక్క కదలికలను ఖచ్చితంగా పునరావృతం చేయాలి. 30 సెకన్ల తర్వాత పాత్రలను మార్చండి.

యేసు ప్రకారం, మన శత్రువులను ఎందుకు ప్రేమించాలి? దేవుడు మన నుండి కష్టమైన విషయాలను కోరుతాడు కాని మనకు తనదైన ఉదాహరణను ఇస్తాడు. మన పరలోకపు తండ్రి పరిపూర్ణతను ఎలా ప్రతిబింబించవచ్చు?

దేవునికి చాట్ చేయండి : అందరికీ సూర్యుడు, వర్షం వంటి బహుమతులు ఉచితంగా ఇచ్చినందుకు దేవునికి ధన్యవాదాలు. దేవుని మాదిరిని అనుసరించడానికి మరియు మిమ్మల్ని హింసించే లేదా మీ జీవితాన్ని కష్టతరం చేసే వారితో సహా ప్రతి ఒక్కరినీ ప్రేమించడంలో మీకు సహాయం చేయమని దేవుడిని అడగండి.



అసాధ్యమైన జంప్

నేలమీద ఒక గీత చేయండి. అందరూ లైన్లో నిలబడి వీలైనంత వరకు దూకుతారు. రెండవసారి ప్రతి ఒక్కరూ లైన్లో నిలబడి, వారు దూకుతున్నప్పుడు వారి కాలిని పట్టుకుంటారు.



<https://youtu.be/DU0FcdCCvyE>

ప్రతిబింబించండి :

రెండవ సారి ఎందుకు అసాధ్యం?

ఈ వారం మనం మన శత్రువుల కోసం ప్రేమించడం మరియు ప్రార్థించడం వంటివి యేసులాగా మారడం ఎలాగో

నేర్చుకుంటున్నాము. ఈ ఆట వలె, ఇది చాలా సులభం అనిపిస్తుంది, కాని ఇది దేవుని సహాయం లేకుండా కష్టం, అసాధ్యం కూడా.



తల్లిదండ్రుల కోసం చిట్కా

మేము మా పిల్లలకు
నమూనాలు.

మేము శాంతియుత మరియు
ప్రేమపూర్వక సంబంధాలను
మోడల్ చేసినప్పుడు, మా
పిల్లలు మరింత సురక్షితంగా
మరియు ప్రియమైనదిగా
భావిస్తారు. మన పిల్లల ముందు
మనం ఎలా మాట్లాడతామో,
ప్రవర్తించాలో వారిపై పెద్ద
ప్రభావం ఉంటుంది.

ఔర్మినాలజీ

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®](#) [చానెల్లో](#) 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