

తెలివి గా పెరుగుట - 5 వ వారం

family.fit

కుటుంబం.ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.సరదాగా



ప్రార్థన ద్వారా పెరగండి!

www.family.fit



1 వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

మత్తయి
6: 5-15

మన
అవసరాలు
దేవునికి
తెలుసు

దేవునికి
ఉత్తమమైనది
తెలుసు

మీకు
కావాల్సినది
దేవుడిని
అడగండి



వార్క్-అప్

వేడి లావాపై
నడుస్తోంది

జంక్యార్డ్ కుక్క

డాన్స్ మరియు
ఫ్రీజ్



కదలిక

నెమ్మదిగా
స్కాట్స్

భాగస్వామి
స్కాట్లు

వెయిటెడ్
స్కాట్స్



భాలెంజ్

బర్నిస్ బౌల్

20, 15, 10,
మరియు 5

రేస్ మరియు
ప్రార్థన



అన్వేషించండి

వచనాలను
చదివి, ఒక
సన్నివేశాన్ని
నటించండి

వచనాలను
చదవండి
మరియు
చర్చించండి

వచనాలను
చదవండి
మరియు
వస్తువులను
సేకరించండి



బాల్

మిస్టర్ వోల్ప్
సమయం
ఏమిటి

సీక్వెన్స్ మెమరీ

తిరిగి
చెల్లించండి

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.



వేడి లావాపై నడుస్తోంది



స్థలం చుట్టూ విస్తరించండి. నాయకుడిని ఎంచుకోండి. నాయకుడు "హాట్ లావా" అని చెప్పినప్పుడు ప్రతి ఒక్కరూ తమకు వీలైనంత వేగంగా అక్కడికక్కడే నడుస్తారు. నాయకుడు "ఆపండి" అని చెప్పినప్పుడు అందరూ చతికిలబడతారు. ప్రతి ఒక్కరూ భారీగా ఊపిరి పీల్చుకునే వరకు రిపీట్ చేయండి.



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీ తదుపరి పుట్టినరోజు కోసం మీరు ఏమి కోరుకుంటున్నారు?

లోతుగా వెళ్ళండి: అవసరం మరియు కోరిక మధ్య తేడా ఏమిటి?



నెమ్మదిగా స్కావ్ట్స్



ఫ్యామిలీ.ఫిట్ సరదా గురించి, కానీ సరైన టెక్నిక్ కూడా చాలా ముఖ్యం!

ఈ క్రింది విధంగా ఐదు స్కావ్ట్లను పూర్తి చేయండి:

- మీకు వీలైనంత తక్కువ దిగడానికి ఐదు సెకన్ల సమయం పడుతుంది
- మూడు సెకన్లపాటు పట్టుకోండి
- ఒక సెకనులో వేగంగా నిలబడండి

మూడు సెట్లు పూర్తి చేయండి. అవసరమైన విధంగా విశ్రాంతి తీసుకోండి.



<https://youtu.be/YhNxDUgBA7c>

సులభంగా వెళ్లండి : తక్కువ కుర్చీపైకి వెళ్లండి .

కష్టపడండి : ఒక్కో సెట్కు ఏడు స్కావ్ట్లకు పెంచండి.



బర్పిస్ బాల్

ప్రతి కుటుంబ సభ్యుడు వ్యక్తిగత ప్రార్థన అవసరాన్ని కాగితంపై వ్రాసి గీస్తాడు మరియు దానిని ఒక గిన్నెలో ఉంచుతాడు. ప్రార్థన అవసరాన్ని ఎంచుకోవడానికి మలుపులు తీసుకోండి మరియు గట్టిగా చదవండి. ఆ అవసరం కోసం ఎవరైనా ప్రార్థించే ముందు అందరూ ఏడు బర్పిలను పూర్తి చేస్తారు.

అన్ని అవసరాలను ప్రార్థించే వరకు మరియు అన్ని బర్పిలు పూర్తయ్యే వరకు కొనసాగించండి.



<https://youtu.be/KPQeqh96lec>



మన అవసరాలు దేవునికి తెలుసు

బైబిల్ నుండి **మత్తయి 6: 5-8** చదవండి .

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

మన ప్రేమగల పరలోకపు తండ్రి అయిన దేవునితో కమ్యూనికేట్ చేయడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను యేసు నొక్కి చెప్పాడు. ప్రార్థన ఎలా చేయాలో ఆయన మనకు బోధిస్తాడు మరియు అనుసరించడానికి ఒక నమూనాను ఇస్తాడు.

బైబిల్ భాగం - మత్తయి 6: 5-15 (NIV)

" మరియు మీరు ప్రార్థనచేయునప్పుడు వేషధారుల వలె ఉండవద్దు; మనుష్యులకు కనబడవలెనని సమాజ మందిరములలోను వీధుల మూలలలోను నిలిచి ప్రార్థన చేయుట వారికిష్టము; వారు తమ ఫలము పొంది

యున్నారని నిశ్చయముగా మీతో
 చెప్పుచున్నాను. నీవు ప్రార్థన చేయునప్పుడు,
 నీ గదిలోనికి వెళ్లి తలుపువేసి,
 రహస్యమందున్న నీ తండ్రికి
 ప్రార్థనచేయుము; అప్పుడు రహస్యమందు
 చూచు నీ తండ్రి నీకు ప్రతి ఫలమిచ్చును.
 మరియు మీరు ప్రార్థన చేయునప్పుడు
 అన్యజనులవలె వ్యర్థమైన మాటలు
 వచింపవద్దు; విస్తరించి మాటలాడుట వలన
 తమ మనవి వినబడునని వారు
 తలంచుచున్నారు;. ⁸ మీరు వారివలె
 ఉండకుడి. మీరు మీ తండ్రిని అడుగక
 మునుపే మీకు అక్కరగా నున్నవేవో
 ఆయనకు తెలియును "కాబట్టి మీరీలాగు
 ప్రార్థనచేయుడి, పరలోకమందున్న మా
 తండ్రి, నీ నామము పరిశుద్ధపరచబడు గాక, నీ
 రాజ్యము వచ్చుగాక, నీ చిత్తము
 పరలోకమందు నెరవేరుచున్నట్లు
 భూమియందును నెరవేరును గాక, ¹¹ మా
 అనుదినాహారము నేడు మాకు
 దయచేయుము. మా ఋణస్థులను మేము
 క్షమించియున్న ప్రకారము మా ఋణములు
 క్షమించుము. మమ్మును శోధనలోకి తేక
 దుష్టునినుండి మమ్మును
 తప్పించుము. మనుష్యుల అపరాధములను
 మీరు క్షమించినయెడల, మీ పరలోకపు
 తండ్రియు మీ అపరాధములను క్షమించును

మీరు మనుష్యుల అపరాధములను క్షమింపక
పోయినయెడల మీ తండ్రీయు మీ
అపరాధములను క్షమింపడు.

ఒక వ్యక్తి చేతులు పైకి చాచి కుర్చీపై నిలబడి,
"దేవుడు నీవు గొప్పవాడు, ఈ రోజు నిన్ను
ఆరాధించడానికి నేను ఇక్కడ ఉన్నాను" అని
పెద్ద గొంతుతో ప్రార్థించండి. మరొక వ్యక్తి తల
వంచి మోకరిల్లి అదే ప్రార్థనను నిశ్శబ్దంగా
ప్రార్థిస్తాడు.

ఈ వచనాలలో యేసు ప్రార్థన యొక్క వివిధ
మార్గాల గురించి మాట్లాడుతాడు.

8 వ వచనం మన అవగాహనకు ఎలా
సహాయపడుతుంది?

దేవునితో చాట్ చేయండి: ఈ రోజు మీలో
ప్రతి ఒక్కరికి 'అవసరం' గురించి కలిసి
మాట్లాడండి. అప్పుడు మీ గదికి వెళ్లి తలుపు
మూసివేయండి. ఈ అవసరాల కోసం మీ
పరలోకపు తండ్రీని అడుగుతూ నిశ్శబ్ద
ప్రార్థనలో కొంత సమయం గడపండి.



మిస్టర్ తోడేలు సమయం ఏమిటి?

ఒక వ్యక్తి మిస్టర్ తోడేలు మరియు ఒక చివరలో ఇతర ఆటగాళ్లకు వారి వెనుకభాగంలో నిలుస్తాడు. ఇతరులు ప్రారంభ పంక్తిలో నిలబడి "మిస్టర్ తోడేలు సమయం ఏమిటి?" మిస్టర్ తోడేలు 1-12 నుండి ఒక సంఖ్యతో ప్రతిస్పందిస్తాడు, ఉదాహరణకు "ఇది రెండు గంటలు". క్రీడాకారులు తోడేలు వైపు రెండు అడుగులు వేస్తారు. వారు ప్రశ్న అడగడం కొనసాగిస్తారు మరియు తోడేలు స్పందించే వరకు చర్యలు తీసుకుంటారు, "ఇది విందు సమయం". ఆటగాళ్లందరూ తోడేలుకు చిక్కకుండా ప్రారంభ రేఖకు తిరిగి పరిగెత్తడానికి ప్రయత్నిస్తారు. తోడేలు గా మలుపులు తీసుకోండి.



<https://youtu.be/imTVo9zQPJA>

ఆరోగ్య చిట్కా

బాగా తిను.





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/jglSsNnFVys>

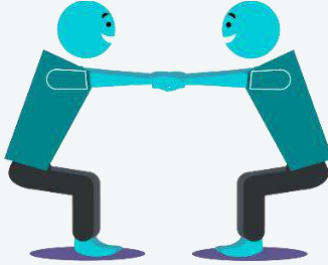
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీ పేరు యొక్క అర్థం మీకు తెలుసా,
లేదా మీ తల్లిదండ్రులు ఎందుకు
ఎంచుకున్నారు?

లోతుగా వెళ్ళండి: మీ సంఘంలో దేవుని
పేరు గౌరవించబడటం లేదా
అగౌరవపరచడం మీరు ఏ విధాలుగా
వింటారు?



భాగస్వామి స్కావట్లు



భాగస్వామిని ఎదుర్కొంటున్న స్టాండ్.
ఒకరి మణికట్టును ఒకేసారి పట్టుకోండి. 10
స్కావట్ల మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

సులభంగా వెళ్లండి : ఎనిమిది స్కావట్ల
మూడు సెట్లను పూర్తి చేయండి.

కష్టపడండి: స్కావట్లను రౌండ్కు 15 కి
పెంచండి.

20, 15, 10 మరియు 5

'హై ఫైవ్స్' తో ప్రారంభించండి, ఆపై
చేయండి:



- 20 సార్లు జంపింగ్ జాక్స్
- 15 రౌన్డ్స్ క్రొట్టుట
- 10 పుష్-అప్స్
- 5 సార్లు స్క్వాట్లు

'హై ఫైవ్స్' తో ముగించండి.

వాటి మధ్య విశ్రాంతి లేకుండా మూడు
రౌండ్లు చేయండి.

కష్టపడండి : రౌండ్ల సంఖ్యను పెంచండి.

దేవునికి ఉత్తమమైనది తెలుసు

మత్తయి 6: 9-15 చదవండి.

ప్రార్థన కోసం ఈ నమూనా యొక్క మొదటి సగం దేవునిపై కేంద్రీకృతమై ఉంది:

- **దేవుని పేరు** - మన పేరును దేవుని పేరును పరిశుద్ధముగా ఉంచి ఆయనను ఎలా గౌరవించగలం?
- **దేవుని రాజ్యం** - మీ సమాజంలో లేదా దేవుని హృదయాన్ని ప్రతిబింబించే ప్రపంచంలో జరుగుతున్న కొన్ని మంచి విషయాలను వివరించండి.
- **దేవుని చిత్తం** - ఈ వారం మీ కుటుంబం ద్వారా దేవుడు ఏమి చేయాలనుకుంటున్నాడో దాని గురించి మాట్లాడండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి: దేవుని చిత్తాన్ని చేయడంలో మీకు సహాయం చేయమని మీరు కలిసి దేవుడిని కోరినప్పుడు ఒక వృత్తంలో చేతులు పట్టుకోండి. మత్తయి 6: 9-10 పఠించడం ద్వారా ముగించండి, 'పేరు', 'రాజ్యం' మరియు 'చిత్తము' కోసం చర్యలను జోడించడం.



సీక్వెన్స్ మెమరీ

ప్రతి ఒక్కరూ మూడు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ విభిన్న వ్యాయామ కదలికలను ఒక క్రమంలో ఆలోచించే నాయకుడిని ఎదుర్కొంటారు (ఉదాహరణకు, జంపింగ్ జాక్స్, జాగింగ్). నాయకుడు కదలికల క్రమాన్ని ప్రదర్శిస్తాడు మరియు ఇతరులు వీలైనంత త్వరగా దినచర్యను సరైన క్రమంలో అనుకరిస్తారు. మొదట క్రమాన్ని సరిగ్గా పూర్తి చేసిన వారు తదుపరి నాయకుడవుతారు.



<https://youtu.be/376m0LNpsxk>

ఆరోగ్య చిట్కా

బాగా తిను.

ఎక్కువ కూరగాయలు,
పండ్లు తినండి. ముదురు
ఆకుపచ్చ, పసుపు,
నారింజ మరియు ఎరుపు -
రంగు మరియు రకాలు
కోసం వెళ్ళండి.



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 స్పీడ్ స్కేటర్లు చేస్తారు (ఎదురుగా చేతితో మోకాలిని వంచి తాకండి).

ప్రతి ఒక్కరూ భారీగా ఊపిరి పీల్చుకునే వరకు రిపీట్ చేయండి.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీ జీవితంలో ప్రతిరోజూ మీరు తినడం ఆనందించే ఒక విషయం ఏమిటి?

లోతుగా వెళ్ళండి: మన శరీరానికి ప్రతిరోజూ ఏమి అవసరం?



వెయిటెడ్ స్కావ్ట్స్



మీకు వీలైతే స్కావ్ట్లు బరువును జోడించడం ముఖ్యం. వీపున తగిలించుకొనే సామాను సంచి, పెద్ద వాటర్ బాటిల్ (లేదా పిల్లవాడు!) పట్టుకోవటానికి మలుపులు తీసుకోండి మరియు 10 స్కావ్ట్లను పూర్తి చేయండి. ఒకరినొకరు ప్రోత్సహించండి!

మూడు రౌండ్లు చేయండి.

సులభంగా వెళ్ళండి : ప్రతి రౌండ్లో ఐదు స్కావ్ట్లు చేయండి.

కష్టపడండి: ప్రతి రౌండ్లో 15 స్కావ్ట్లకు పెంచండి.



రేస్ మరియు ప్రార్థన

బేర్ వాక్ - నేలపై కాళ్ళు మరియు చేతులతో ముఖం క్రిందికి నడవండి.

పీత నడక - నేలపై కాళ్ళు మరియు చేతులతో ముఖం పైకి నడవండి.

రెండు జట్లను ఏర్పాటు చేసి టైమర్ ను కనుగొనండి. "వెళ్ళండి" లో, ప్రతి బృందం నుండి ఒక వ్యక్తి ఒక ఎలుగుబంటి గది అంతటా ఒక కాగితపు ముక్కకు నడుస్తూ 10 భోజనాలు చేస్తాడు. వారు కుటుంబం కోసం ప్రార్థించాలని మరియు పీత తిరిగి నడవాలని వారు కోరుకునే కాగితంపై ఏదో గీస్తారు. ప్రతి వ్యక్తి మూడు ప్రార్థన చిత్రాలు గీసే వరకు కొనసాగించండి. ఏ జట్టు గెలిచింది? మీరు తీసిన అవసరాలకు కలిసి ప్రార్థించండి.



<https://youtu.be/Srr1c7BQ2gA>

అవసరమైన విధంగా రౌండులు సంఖ్యను పెంచండి లేదా తగ్గించండి.



మీకు కావాల్సినది దేవుడిని అడగండి

మత్తయి 6: 9-15 చదవండి.

ప్రార్థన కోసం ఈ నమూనాలో, యేసు మనల్ని ప్రోత్సహించే నాలుగు నిర్దిష్ట అభ్యర్థనలు ఉన్నాయి.

వాటిలో ప్రతి దాని అర్థం గురించి మాట్లాడండి మరియు మీ దైనందిన జీవితంలో ఎలా ఉంటుంది.

మీకు గుర్తు చేయడానికి మీ ఇంట్లో నాలుగు వస్తువులను సేకరించి, మీరు ఈ వచనాలను కలిసి పఠించేటప్పుడు వాటిని వాడండి.

దేవునితో చాట్ చేయండి : యేసు ఇతరులను క్షమించవలసిన అవసరాన్ని గట్టిగా గుర్తుచేస్తూ ప్రార్థన కోసం తన నమూనాను పూర్తి చేశాడు. ఈ రోజు మీరు క్షమించాల్సిన వ్యక్తి ఎవరైనా ఉన్నారా? నిశ్చయంగా లేదా కలిసి - మీ ప్రార్థనకు ఇది దృష్టి పెట్టండి.



తిరిగి చెల్లించండి

భాగస్వామి ఎదురుగా నిలబడండి. ఒక వ్యక్తి 'ఎ', మరొకరు 'బి'. ప్లేయర్ A ప్లేయర్ B ని తాకింది (ఉదాహరణకు, భుజం ట్యాప్). ప్లేయర్ B ఆ చర్యను తిరిగి A కి పునరావృతం చేస్తుంది మరియు రెండవ చర్యను జోడిస్తుంది (ఉదాహరణకు, భుజం ట్యాప్ మరియు హెడ్ టచ్). ఒక ఆటగాడు క్రమాన్ని సరిగ్గా గుర్తుంచుకోలేనంత వరకు చర్యలను జోడించడం కొనసాగించండి.



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

ప్రతిబింబించండి :

ఈ ఆట సమయంలో మీకు ఎలా అనిపించింది? ఇది ప్రతీకారం తీర్చుకున్నట్లు అనిపించిందా?

మీరు ఇంకా క్షమించాల్సిన వ్యక్తి ఎవరైనా ఉన్నారా?

తల్లిదండ్రుల కోసం చిట్కా

సానుకూలంగా ఉండటం,
దినచర్యను కలిగి ఉండటం
మరియు ప్రతి బిడ్డతో మీకు
సాధ్యమైనప్పుడు
ఒకదానికొకటి సమయం
పొందడానికి
ప్రయత్నించడం, మీ పిల్లల
ప్రవర్తన మరియు మీ
భావాలను నిర్వహించడానికి
మీకు సహాయపడుతుంది.



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®](#) [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