

తెలివి గా పెరుగుట - 8 వ వారం

family.fit

కుటుంబం.ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.సరదాగా



నమ్మకంతో పెరుగుతోంది!

[www.family.fit](http://www.family.fit)



1 వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

మత్తయి  
6: 25-34

దేవుని  
నిబంధన

నమ్మండి -  
చింతించకండి

మొదట  
దేవుణ్ణి  
వెతకండి



వార్కా-అప్

నాయకుణ్ణి  
అనుసరించండి

చేతి తాకింది

ఎలుగుబంటి  
మరియు పీత  
నడక



కదలిక

చైర్ డిప్స్

కాలు తో డిప్స్

ఎత్తైన  
అడుగులు



ఛాలెంజ్

సర్క్యూట్  
సవాలు

సంఖ్య  
సవాలు

కప్పు  
నింపండి



అన్వేషించండి

వచనాలను  
చదివి సృష్టిని  
పరిశీలించండి

వచనాలను  
చదవండి  
మరియు  
చింతలను  
జాబితా  
చేయండి

వచనాలను  
చదవండి  
మరియు  
ముఖ్యమైన  
విషయాలను  
కనుగొనండి



ఃలీ

గొప్ప కాగితపు  
పోటీ

కలిసి 10 కి  
లెక్కించండి

ట్రస్ట్ వాక్

# 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.



## 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. మీకు ఇష్టమైన దుస్తులు గురించి ఆలోచించండి. మీకు ఎందుకు అంత ఇష్టం?

**లోతుగా వెళ్ళండి:** ప్రజలు ఆందోళన చెందాల్సిన కొన్ని పదార్థాలు ఏమిటి?



## చైర్ డిస్స్



మీ చేతుల్లో మీ బరువుకు మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా కుర్చీపై డిస్స్. పాదాలను నేలపై ఉంచండి.

పీల్చుకోండి ↑ ఊపిరి ↓ ఊపిరి పీల్చుకోండి

10 పునరావృత్తులు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. మరోసారి పునరావృతం చేయండి. రౌండ్ల మధ్య విశ్రాంతి.



<https://youtu.be/VfhAazNUNIo>

**కష్టపడండి :** పునరావృతాల సంఖ్యను పెంచండి లేదా నాలుగు రౌండ్లు చేయండి.



## సర్క్యూట్ సవాలు



యార్డ్ చుట్టూ నాలుగు కార్యచరణ స్టేషన్లను ఏర్పాటు చేయండి. ప్రతి వ్యక్తి వేరే స్టేషన్లో మొదలవుతుంది. కింది క్రమాన్ని చేసి, ఆపై 60 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి.

- ఐదు పలకలు మోచేతులపై మరియు చేతుల మీదుగా
- ఐదు సిట్-అప్లు
- ఐదు ముంచు
- మూడు బర్పీలు



<https://youtu.be/E1Ac4s0pGX8>

**కష్టపడండి :** ఐదు రౌండ్లు చేయండి.



## దేవుని నిబంధన

బైబిల్ నుండి **మత్తయి 6: 25-34**  
చదవండి .

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

దేవుడు మరియు అతని రాజ్యానికి  
మొదటి స్థానం ఇవ్వమని యేసు తన  
అనుచరులను సవాలు చేస్తూనే  
ఉన్నాడు. అన్యమతస్థులలాగా  
చింతించటానికి బదులు, మన  
అవసరాలను తీర్చడానికి దేవుణ్ణి  
విశ్వసించాలి.



## బైబిల్ భాగం - మత్తయి 6: 25-34 (NIV)

"అందువలన నేను మీతో చెప్పునదేమనగా ఏమి తిందుమో యేమి త్రాగుదుమో అని మీ ప్రాణమును గూర్చియైనను, ఏమి ధరించుకొందుమో అని మీ దేహమును గూర్చియైనను చింతింపకుడి; ఆకాశపక్షులను చూడుడి; అవి విత్తవు కోయవు కొట్లలో కూర్చుకొనవు; అయినను మీ పరలోకపు తండ్రీ వాటిని పోషించు చున్నాడు; మీరు వాటికంటె బహు శ్రేష్టులు కారా? మీలో నెవడు చింతించుటవలన తన యెత్తు మూరెడెక్కువ చేసికొనగలడు? "వస్త్రములను గూర్చి మీరు చింతింప నేల? అడవిపువ్వులు ఏలాగు నెదుగుచున్నవో ఆలోచించుడి. అవి కష్టపడవు, ఒడకవు అయినను తన సమస్త వైభవముతో కూడిన సొలోమోను సహితము వీటిలో నొకదానివలెనైనను అలంకరింపబడలేదు.. నేడుండి రేపు పొయిలో వేయబడు అడవి గడ్డిని

దేవుడీలాగు అలంక రించినయెడల,  
 అల్పవిశ్వాసులారా, మీకు మరి నిశ్చయ  
 ముగా వస్త్రములు ధరింపజేయును గదా.  
 కాబట్టి ఏమి తిందుమో యేమి త్రాగుదుమో  
 యేమి ధరించు కొందుమో అని  
 చింతింపకుడి; అన్యజనులు వీటన్నిటి  
 విషయమై విచారింతురు. ఇవన్నియు  
 మీకు కావలెనని మీ పరలోకపు తండ్రికి  
 తెలియును. <sup>33</sup> అకాబట్టి మీరు ఆయన  
 రాజ్యమును నీతిని మొదట వెదకుడి;  
 అప్పుడవన్నియు మీకనుగ్రహింపబడును.  
 రేపటినిగూర్చి చింతింపకుడి; రేపటి  
 దినము దాని సంగతులనుగూర్చి  
 చింతించును; ఏనాటికీడు ఆనాటికి  
 చాలును. "

మీకు వీలైతే, బయటికి వెళ్లి మొక్కలు  
 మరియు పక్షులను చూడండి. మీరు ఏమి  
 గమనిస్తారు?

దేవుడు మీ కోసం ఎలా సమకూర్చాడు?

దేవుడు తన సృష్టి కోసం అందించే  
 విధానాన్ని పరిశీలిస్తున్నప్పుడు, ఆయన  
 మనకు కూడా సమకూర్చుతాడని మనం  
 నమ్మవచ్చు.

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** దేవుడు మీ పట్ల  
శ్రద్ధ చూపిన మార్గాల గురించి  
ఆలోచించండి. మీ అన్ని అవసరాలను  
తీర్చినందుకు మీ పరలోక తండ్రీకి  
ధన్యవాదాలు.



## గొప్ప కాగితపు పోటీ

ప్రతి ఒక్కరికి కాగితం ముక్క ఇవ్వండి.  
దానిపై మీకు చింతిస్తున్న ఏదో రాయండి.  
మూడు వేర్వేరు పోటీలకు కాగితాన్ని  
ఉపయోగించండి.

1. కాగితపు విమానం తయారు చేసి, దానిని  
మరింత దూరం ఎగరండి. ప్రతి వ్యక్తికి  
పాయింట్లు ఇవ్వండి.
2. కాగితపు విమానాన్ని బంతిగా పైకి లేపండి.  
ప్రతి వ్యక్తి అన్ని బంతులను ఐదు మీటర్ల  
దూరంలో ఉన్న బకెట్లోకి విసిరేస్తాడు.  
అత్యధిక మొత్తాన్ని ఎవరు పొందవచ్చో  
చూడండి.
3. చాలా కాగితపు బంతులను  
మోసగించడానికి ప్రయత్నించండి.  
ఒకదానితో ప్రారంభించండి, తరువాత  
రెండు మరియు మొదలైనవి. మొత్తంమీద  
అత్యధిక స్కోరు ఎవరు?



ఆరోగ్య చిట్కా  
బాగా తిను.



## 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/tT9ATt9fLxE>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి. మీరు ఆందోళన చెందుతున్నప్పుడు మొదట ఎవరికి చెబుతారు?

**లోతుగా వెళ్ళండి:** ప్రపంచ చింతలు మిమ్మల్ని దేవునిపై నమ్మకుండా ఎలా ఆపుతాయి?



## కాలు తో డిప్స్



మీ చేతుల్లో మీ బరువుకు మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా కుర్చీపై డిప్స్. మీరు డిప్స్, చేసినపుడు నేల నుండి ఒక కాలు విస్తరించండి. ప్రత్యామ్నాయ కాళ్ళు.

10 పునరావృత్తులు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. రిపీట్.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

**సులభంగా వెళ్లండి :** పునరావృతాల సంఖ్యను తగ్గించండి.

**కష్టపడండి:** పునరావృత్తులు పెంచండి.



## సంఖ్య సవాలు

కింది కదలికల జాబితాను రూపొందించండి:

1. రవుండుకొట్టుట
2. పుష్-అప్స్
3. గుంజీళ్ళు
4. స్కావ్ట్లు
5. పర్వతాలను ఎక్కేవారు
6. డిప్స్

మీకు ఒక గిన్నెలో 1-6 సంఖ్య గల పాచికలు లేదా చిన్న కాగితాలు కూడా అవసరం.

పాచికలను రెండుసార్లు చుట్టడానికి మలుపులు తీసుకోండి లేదా గిన్నె నుండి రెండు సంఖ్యలను ఎంచుకోండి. మొదటి సంఖ్య చేయవలసిన వ్యాయామం, మరియు రెండవ సంఖ్య పరిమాణం.

మలుపులు తీసుకోండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి.



[https://youtu.be/EVu1V1\\_T9hU](https://youtu.be/EVu1V1_T9hU)





## నమ్మండి - చింతించకండి

మత్తయి 6: 25-34 చదవండి.

మిమ్మల్ని వ్యక్తిగతంగా ఆందోళన చేసే కొన్ని విషయాలను వ్రాయండి లేదా గీయండి. కుటుంబంగా మిమ్మల్ని ఆందోళన చేసే విషయాల యొక్క రెండవ జాబితాను సృష్టించండి.

ప్రపంచంలోని చింతలకు యేసు అనుచరులు ఎలా స్పందించాలి?

అవిశ్వాసులు ఏ విధాలుగా స్పందిస్తారు?

ఆందోళన తప్పనిసరిగా దేవునిపై నమ్మకం లేకపోవడం అని యేసు బోధిస్తాడు. అతని అనుచరులు వారి ప్రాథమిక అవసరాలకు కూడా దేవుణ్ణి విశ్వసించడంలో విఫలమైన అవిశ్వాసుల నుండి చాలా భిన్నంగా జీవించాలి.

## దేవునికి చాట్ చేయండి:

చింతించకుండా, వ్యక్తిగతంగా మరియు కుటుంబంగా ఆయనపై నమ్మకం పెంచుకోవడానికి మీకు సహాయం చేయమని దేవుడిని అడగండి. మీ కుటుంబం దేవునిపై నమ్మకం ఉంచాలని ఇతరులకు స్పష్టమైన సాక్ష్యంగా ప్రార్థించండి.



## కలిసి 10 కి లెక్కించండి

తలలు వంచి, కళ్ళు మూసుకుని ఒక వృత్తంలో నిలబడండి లేదా కూర్చోండి. సర్కిల్ చుట్టూ వెళ్ళకుండా 1-10 నుండి లెక్కించడం ఆట యొక్క లక్ష్యం. ఎవ్వరూ చేయనప్పుడు ఒక వ్యక్తి తప్పక నంబర్ కు కాల్ చేయాలి. ఇద్దరు వ్యక్తులు ఒకే సమయంలో ఒకే నంబర్ కు కాల్ చేస్తే, మళ్ళీ 1 నుండి ప్రారంభించండి. ఆనందించండి! ఇది విజయవంతం కావడానికి అనేక ప్రయత్నాలు పడుతుంది.

### ప్రతిబింబించండి :

ఆట సమయంలో మీరు ఆందోళన చెందారా లేదా నిరాశ చెందారా? విజయవంతం కావడానికి మీరు ఏమి చేయాలి?

ఈ వారంలో ఒకరినొకరు వినడానికి ప్రయత్నించండి మరియు కుటుంబంగా దేవుణ్ణి వెతకడానికి కలిసి పనిచేయండి.

## ఆరోగ్య చిట్కా

బాగా తిను.

బాగా తినడం అంటే మీరు  
ఆరోగ్యంగా తినడం  
గురించి ఆందోళన  
చెందుతున్నారని కాదు.  
మంచి ఆహారం  
అప్పుడప్పుడు విందులు  
చేయడానికి  
అనుమతిస్తుంది.



## 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.

10 మీటర్లు రిపీట్ చేయండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/ynPJIYUIYWo>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీకు ముఖ్యమైన మూడు విషయాలను పేరు పెట్టండి.

**లోతుగా వెళ్ళండి:** మీరు వాటిని ఎందుకు విలువైనది?



## ఎత్తైన అడుగులు



మీ చేతుల్లో మీ బరువుకు మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా కుర్చీపై డిప్స్. మీ పొదాలను ఉంచడానికి ఒక పెట్టె లేదా మంచం లేదా ఇతర వస్తువును కనుగొనండి, తద్వారా అవి కూడా ఎత్తులో ఉంటాయి.

10 పునరావృత్తులు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. రిపీట్.

**సులభంగా వెళ్లండి :** బదులుగా 1 వ రోజు నుండి కుర్చీ ముంచండి.

**కష్టపడండి:** పునరావృతాల సంఖ్యను పెంచండి.



## కప్పు 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/4ezmpWOF8K8>

**కష్టపడండి** : స్పూన్ ఫుల్ కు ముంచుల  
సంఖ్యను పెంచండి.



## మొదట దేవుణ్ణి వెతకండి

మత్తయి 6: 33-34 చదవండి.

మీకు ముఖ్యమైన మూడు విషయాలను సేకరించండి. ప్రాముఖ్యత క్రమంలో వాటిని ర్యాంక్ చేయండి మరియు మీ కారణాలను వివరించండి.

యేసు అనుచరులు వారి జీవితంలో దేవునికి మరియు ఆయన రాజ్యానికి మొదటి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. మనం ఆయనకు మొదటి స్థానం ఇస్తే, మన అవసరాలను తీర్చమని ఆయన వాగ్దానం చేశాడు.

మొదట దేవుని రాజ్యాన్ని వెతకడం ఎలా ఉంటుంది?

దీన్ని చేయడానికి మేము ఒకరికొకరు ఎలా సహాయపడతాము?



**దేవునికి చాట్ చేయండి :** మీ జీవితంలో ఆయనకు మొదటి స్థానం ఇవ్వడానికి మరియు అన్నిటికీ మించి ఆయన రాజ్యాన్ని వెతకడానికి దేవుని సహాయం కోసం అడగండి. మన పరలోకపు తండ్రిపై విశ్వాసం ఉంటే, రేపు గురించి మనం ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని కృతజ్ఞతలు చెప్పండి.



## ట్రస్ట్ వాక్

జంటగా పనిచేయుట. ఒక వ్యక్తి కళ్ళకు కట్టినట్లు, మరొకరు లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి సూచనలు ఇస్తారు. దీన్ని మరింత సవాలుగా మార్చడానికి కొన్ని అడ్డంకులను ఉంచండి. వీలైతే బయట చేయండి.



<https://youtu.be/5z0dygBEYN> లు

## తల్లిదండ్రుల కోసం చిట్కా

మీ పిల్లవాడు మిమ్మల్ని  
చికాకుపెడుతున్నాడని  
లేదా ఏదైనా తప్పు చేశాడని  
మీరు కనుగొన్నప్పుడు  
విరామం తీసుకోవడం  
సహాయపడుతుంది. ఇది  
మీకు ప్రశాంతంగా  
ఉండటానికి అవకాశం  
ఇస్తుంది. కొన్ని లోతైన  
శ్వాసలు కూడా ఒక  
వైవిధ్యాన్ని కలిగిస్తాయి.

# 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](https://www.youtube.com/channel/UC...) కనుగొనండి

మరిన్ని సంతాన చిట్కాలను

<https://www.covid19parenting.com/tips#> వద్ద 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](mailto:info@family.fit) వద్ద మాకు ఇమెయిల్ చేయండి, కనుక ఇది ఇతరులతో పంచుకోవచ్చు.

ధన్యవాదాలు.

ది ఫ్యామిలీ.ఫిట్ టీం



[www.family.fit](http://www.family.fit)