

తెలివి గా పెరుగుట - 9 వ వారం

family.fit

కుటుంబం.ఫిట్టెస్.విశ్వాసం.సరదాగా



ఇతరులను  
మెచ్చుకునుట!

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



1వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

మత్తయి  
7: 1-5

ఇతరులను తీర్పు  
తీర్చవద్దు

ముందుగా  
మిమ్మల్ని  
మీరు  
పరిశీలించండి

ఇతరులకు  
సహాయం  
చేయండి



వాక్-అప్

సంగీతానికి  
తరలించండి

మూలలు  
లో వార్మ్-అప్

మోకాలి ట్యాగ్



కదలిక

స్టో స్పీడ్ స్కేటర్లు

కాలి టచ్ స్పీడ్  
స్కేటర్లు

అడ్డంకి స్పీడ్  
స్కేటర్లు



భాలెంజ్

వెలుగులాగా  
నడవండి

క్రేజీ  
గడియారం

తబాటా



అన్వేషించండి

వచనాలను  
చదవండి  
మరియు  
గమనించబడటం  
గురించి  
చర్చించండి

వచనాలను  
చదవండి  
మరియు  
వాటిని  
అమలు  
చేయండి

వచనాలను  
చదవండి  
మరియు  
కార్టూన్  
గీయండి



బుల్

చిక్కుకుపోయింది

డబ్బా ను కిక్  
చేయుట

కలిసి మేము  
నిలబడతాము

# 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.



## 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.

మీ కంటిలో ఏదో చిక్కుకున్న సమయం గురించి మాట్లాడండి. ఎలా అనిపించింది? మీరు మీరే చూడగలరా?

**లోతుగా వెళ్ళండి:** ప్రజలు ఇతరులను ఏ విధాలుగా తీర్పు ఇస్తారు?



## స్టో స్పీడ్ స్కెటర్లు



లెగ్ మరియు కోర్ బలాన్ని అభివృద్ధి చేయడానికి స్పీడ్ స్కెటర్లను ప్రాక్టీస్ చేయండి. ఎదురుగా ఉన్న చేతితో మోకాలిని వంచి తాకండి. ప్రతి స్పర్శ ఒక పునరావృతం. నెమ్మదిగా ప్రారంభించండి, వేగాన్ని పెంచండి మరియు కదలికలను ద్రవంగా చేయండి.

ఆరు చేయండి. విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు 12 చేయండి. విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు 18 చేయండి.



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

**కష్టపడండి :** 6, 12, 18, 24, తరువాత 30 చేయండి.



## వెలుగులాగా నడవండి

జతలుగా విభజించండి.

ఒక జత 10 మీటర్ల మార్కుకు నడుస్తుంది మరియు వెనుకకు రౌండ్లు కొట్టుట. నిటారుగా వెనుకకు ఉంచండి (కాంతి వంటిది) మరియు మీకు వీలైతే బరువు ఓవర్ హెడ్ పట్టుకోండి.

ఇతర జతలకు, ఒక వ్యక్తి వారి కడుపుపై పడుతుండగా, మరొక వ్యక్తి దూకి, వారి పక్కన నేలపై పడుకున్నాడు. మొదటి వ్యక్తి అప్పుడు నిలబడి రెండవదానిపైకి దూకుతాడు. ఐదు మీటర్లు మరియు వెనుకకు తరలించడానికి మలుపులు తీసుకోండి. నాలుగు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/nETEiqmMuaE>

**కష్టపడండి:** ఐదు రౌండ్లకు పెంచండి.



## ఇతరులను తీర్పు తీర్చవద్దు

బైబిల్ నుండి **మత్తయి 7: 1-5** చదవండి .

మీకు బైబిల్ అవసరమైతే, <https://bible.com> కు వెళ్ళండి లేదా మీ ఫోన్లో బైబిల్ యాప్ ను డౌన్లోడ్ చేసుకోండి.

మన గురించి మరియు ఇతరుల గురించి మనం ఎలా ఆలోచిస్తామో దాని యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి యేసు జనసమూహంతో మాట్లాడుతున్నాడు.

### బైబిల్ భాగం - మత్తయి 7: 1-5 (NIV)

"మీరు తీర్పు తీర్చకుడి, అప్పుడు మిమ్మునుగూర్చి తీర్పు తీర్చబడదు. మీరు తీర్పు తీర్పు చొప్పుననే మిమ్మును గూర్చియు తీర్పు తీర్చబడును, మీరు కొలుచుకొలత చొప్పుననే మీకును కొలువబడును. "నీ కంటిలోనున్న దూలము నెంచక నీ సహోదరుని కంటిలోనున్న నలుసును



చూచుట యేల? నీ కంటిలో దూలముండగా,  
నీవు నీ సహౌదరుని చూచినీకంటిలో నున్న  
నలుసును తీసి వేయనిమ్మని చెప్పనేల?  
వేషధారీ, మొదట నీ కంటిలో నున్న  
దూలమును తీసివేసికొనుము, అప్పుడు నీ  
సహౌదరుని కంటిలోనున్న నలుసును  
తీసివేయుటకు నీకు తేటగా కన బడును."

ఒకరి కంటి నుండి పెద్ద దూలము  
అంటుకోవడం గురించి ఆలోచించడం ఫన్నీ.  
ఇది చూడటానికి చాలా కష్టమవుతుంది! ఇవి  
సవాలు చేసే పదాలు. సందేశం ఏమిటని  
మీరు అనుకుంటున్నారో దాని గురించి కలిసి  
మాట్లాడండి. మీ ఆలోచనలన్నీ పంచుకోండి.

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** ప్రతిఒక్కరికీ  
ఒక కొమ్మను కనుగొనండి. ప్రతి ఒక్కరూ  
ఇతరులు తప్పుగా తీర్పు చెప్పే వ్యక్తి  
గురించి ఆలోచిస్తారు. వాటిని తీర్పు చెప్పే  
బదులు వారిని బాగా తెలుసుకోవడంలో  
మీకు సహాయం చేయమని దేవుడిని  
అడగండి. ప్రార్థన చేస్తూ ఉండమని మీకు  
గుర్తు చేయడానికి కొమ్మలను మీ టేబుల్ పై  
ఒక కూజాలో ఉంచండి.



## చిక్కుకుపోయింది

భుజం నుండి భుజం వరకు వృత్తంలో నిలబడండి. మీ కుడి చేతిని చేరుకోండి మరియు మరొక వ్యక్తి యొక్క కుడి చేతిని పట్టుకోండి. ఎడమ చేతితో అదే చేయండి. అన్ని సమయాల్లో చేతులు అనుసంధానించబడి, మిమ్మల్ని మీరు అరికట్టడానికి కలిసి పనిచేయండి.



<https://youtu.be/gSvYHyHYhX> లు



ఆరోగ్య చిట్కా

ప్రతి రోజు తగినంత నిద్ర  
పొందండి.



## కార్నర్స్ సన్నాహక

గది మూలలను 1-4 సంఖ్యలతో లేబుల్ చేయండి. ప్రతి వ్యక్తి వేరే మూలలో మొదలై వేరే సన్నాహక పని చేస్తాడు. గది చుట్టూ తదుపరి సంఖ్యకు తరలించండి. రెండు రౌండ్లు చేయండి.

1. 10 సార్లు జంపింగ్ జాక్స్
2. 10 బ్యాక్ హీల్స్ తన్నడం
3. 10 సిట్-అప్స్
4. 10 సార్లు స్క్వాట్లు



<https://youtu.be/wjLlb-GaFjl>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీ కంటిలో పెద్ద దూలము ఉంటే మీరు చేయలేని మూడు విషయాలను జాబితా చేయండి.

**లోతుగా వెళ్ళండి:** ఇతరులు అన్యాయంగా తీర్పు ఇచ్చినట్లు మీరు భావించిన సమయం గురించి మాట్లాడండి.



## కాలి టచ్ స్పీడ్ స్కెటర్లు



స్పీడ్ స్కెటర్లను ప్రాక్టీస్ చేయండి. మీ పాదం ముందుకు వచ్చిన ప్రతిసారీ, దాన్ని చేరుకోవడానికి ప్రయత్నించండి మరియు వ్యతిరేక చేతితో తాకండి. నెమ్మదిగా ప్రారంభించండి, ఆపై వేగం మరియు పటిమను పెంచండి.

వాటిలో 10 చేయండి. విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు 20 చేయండి. మళ్ళీ విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు 30 చేయండి.

**సులభంగా వెళ్లండి:** పునరావృతాల సంఖ్యను తగ్గించండి.

**కష్టపడండి:** 10, 20, 30, 40, తరువాత 50 చేయండి.



## క్రేజీ గడియారం

మీకు ప్లాస్టిక్ బాటిల్ మరియు 1 నుండి 12 సంఖ్యలతో సంకేతాలు అవసరం.

గడియార ముఖం లాగా సంఖ్యలను నేలమీద ఉంచండి మరియు బాటిల్ మధ్యలో ఉంచండి.

బాటిల్ తిప్పడానికి మలుపులు తీసుకోండి.

మొత్తం కుటుంబం ఆ సంఖ్య పుష్-అప్స్ లేదా మరొక ఎంచుకున్న ఉద్యమం చేస్తుంది.

అవసరమైతే విశ్రాంతి తీసుకోండి, కానీ ప్రతి కుటుంబ సభ్యుడు విరామ సమయంలో మరొక కుటుంబ సభ్యుని గురించి వారు అభినందిస్తున్న ఏదో చెప్పాలి.

ఆరు నిమిషాలు ఆడండి.



<https://youtu.be/Zg07q8mPKzQ>

**సులభంగా వెళ్లండి** : మూడు నిమిషాలు మాత్రమే ఆడండి.



## ముందుగా మిమ్మల్ని మీరు పరిశీలించండి

మత్తయి 7: 1-5 చదవండి.

3-5 వచనాలను అమలు చేయడానికి ఇద్దరు కుటుంబ సభ్యులను ఎన్నుకోండి, మరొకరు దానిని గట్టిగా చదువుతారు. ఆనందించండి!

దూలము మరియు నలుసు అనేది పెద్ద మరియు చిన్న విషయాలు, ఇవి స్పష్టంగా చూడటం మానేస్తాయి మరియు మనకు మరియు ఇతరులకు హాని కలిగిస్తాయి. మత పెద్దలు తమ కుటుంబాలను పోషించలేని విధంగా ప్రజలకు పన్ను విధించడం వంటి భయంకరమైన పనులు చేస్తున్నారు. మీ దేశంలో కూడా అన్యాయం ఉండవచ్చు.

స్వార్థపూరితంగా ఉండటం వంటి చిన్న చిన్న విషయాలతో కూడా మనం వ్యవహరించాలని దేవుడు కోరుకుంటాడు. మీ దేశం, సంఘం మరియు కుటుంబంలో హాని కలిగించే కొన్ని పెద్ద మరియు చిన్న విషయాల గురించి కలిసి మాట్లాడండి.

**దేవునితో చాట్ చేయండి:** ప్రతి ఒక్కరూ మీ సంభాషణ నుండి పెద్ద లేదా చిన్న విషయాలను ప్రార్థిస్తారు. ఒక వ్యక్తి ప్రార్థనను "దేవుడు మాకు సహాయం చెయ్యండి..." తో ప్రారంభించండి. ప్రతి కుటుంబ సభ్యుడు తమ మాటను స్థలంలో చెప్పగలరు. ఆమెన్ తో ముగించు.





## డబ్బాను కిక్ చెయుట

మైదానంలో ఒక వృత్తాన్ని చేసి, ఖాళీ డబ్బాను మధ్యలో ఉంచండి. ప్రతి ఒక్కరూ సర్కిల్ నుండి బయటకు తీయడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు ఒక వ్యక్తి డబ్బాను కాపాడుతాడు. డబ్బాను తన్నే ముందు గార్డు వేరొకరిని ట్యాగ్ చేస్తే, వారు కొత్త గార్డు అవుతారు. గార్డును మరల్చడానికి ఆటగాళ్ళు కలిసి పని చేయవచ్చు. మీరు ట్యాగ్ చేయకుండా డబ్బా కిక్ చేస్తే మీరు గెలుస్తారు.



<https://youtu.be/zBmKgqmwW88>



## ఆరోగ్య చిట్కా

ప్రతి రోజు తగినంత నిద్ర  
పొందండి.

డయాబెటిస్ మరియు  
గుండె జబ్బులు వంటి  
తీవ్రమైన ఆరోగ్య  
సమస్యల ప్రమాదాన్ని  
తగ్గించడానికి ఇది  
సహాయపడుతుంది.



## 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, మీ స్వంతంగా రక్షించుకుంటూ అందరి మోకాళ్ళను తాకే ప్రయత్నం చేయండి.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

అద్దాలతో ఉన్నవారిని మొదట వాటిని ఉంచినప్పుడు మరియు స్పష్టంగా చూడగలిగినప్పుడు ఏమిటో చెప్పమని అడగండి.

**లోతుగా వెళ్ళండి:** మా కుటుంబాలలో మార్పు చెందడానికి మేము ఏ విధాలుగా సహాయపడతాము? మా సంఘాల్లో?



## అడ్డంకి స్పీడ్ స్కేటర్లు

మీరు అడుగు పెట్టవలసిన మైదానంలో తాడు లేదా పుస్తకం వంటి వస్తువుతో స్పీడ్ స్కేటర్లను చేయండి. స్పీడ్ స్కేటర్లను సున్నితంగా చేసి, ఆపై వేగాన్ని పెంచండి.

20 చేయండి. విశ్రాంతి తీసుకోండి, ఆపై మళ్ళీ 20 చేయండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/KdLp2OmhRIs>

**సులభంగా వెళ్లండి :** రౌండ్ల సంఖ్యను తగ్గించండి.



## తబాటా

తబాటా సంగీతం వినండి.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

జంటగా, ఒక వ్యక్తి వాల్ సిట్ కలిగి ఉంటాడు, మరొకరు 20 సెకన్లలో వీలైనంత ఎక్కువ స్పీడ్ స్కేటర్లను చేస్తారు. ఒకదానితో ఒకటి స్థానాలు మారడానికి 10 సెకన్లు పడుతుంది.

ఎనిమిది సార్లు చేయండి. మీరు మీ వ్యక్తిగత రికార్డును ఓడించాలనుకుంటే మరోసారి పునరావృతం చేయండి.



## ఇతరులకు సహాయం చేయండి

మత్తయి 7: 1-5 చదవండి.

భాగాన్ని వివరించడానికి కార్టూన్ గీయండి. మీకు కావాలంటే కర్ర బొమ్మలను గీయండి. ప్రతి వ్యక్తి ఏమి చెబుతున్నారో చూపించడానికి ప్రసంగ బుడగలు జోడించండి.

మార్చడానికి మనం ఇతరులకు సహాయం చేయాలని దేవుడు కోరుకుంటాడు. మేము దీన్ని చేయగల ఉత్తమ మార్గాలలో ఒకటి ఉదాహరణ ద్వారా జీవించడం. మనం ఉదారంగా ఉండాలి, అత్యాశతో కాదు, కరుణ చూపాలి, కోపం కాదు.

కుటుంబంగా, మీరు ఉదాహరణగా జీవించగల మార్గాల గురించి ఆలోచించండి. ఈ వారం చేయడానికి ఒక ఆచరణాత్మక చర్యను ఎంచుకోండి.

భోజనం వండటం ద్వారా ఒదార్యాన్ని  
చూపించడం లేదా ఒక సాయంత్రం  
ఆటలను ఆడటానికి ఒక కుటుంబాన్ని  
ఆహ్వానించడం ద్వారా ఆతిథ్యం  
చూపడం కావచ్చు.

**దేవునికి చాట్ చేయండి :** మీ యాక్షన్  
పాయింట్ గురించి చిన్న ప్రార్థన  
రాయండి లేదా గీయండి. ఇది జరగడానికి  
దేవుణ్ణి సహాయం కోరండి. తరచుగా ప్రార్థన  
చేయమని గుర్తు చేయడానికి మీ ప్రార్థనను  
గోడపై ఉంచండి.



## కలిసి మేము నిలబడతాము

భాగస్వామితో నేలపై తిరిగి వెనుకకు కూర్చోండి. మీ చేతులను కలపండి. ఇప్పుడు మీ వెనుకభాగాన్ని తాకడం మరియు చేతులు అనుసంధానించడం ద్వారా నిలబడటానికి ప్రయత్నించండి. ఒకదానికొకటి నెట్టడం సహాయపడుతుంది.



<https://youtu.be/Z4y-mt2nFY8>

**కష్టపడండి :** లింక్ చేయబడినప్పుడు ఇంటి చుట్టూ వస్తువులను తీయడానికి ప్రయత్నించండి!





## తల్లిదండ్రుల కోసం చిట్కా

ప్రతి రోజు చివరిలో, రోజు  
గురించి ఆలోచించడానికి  
ఒక నిమిషం

కేటాయించండి. వారు  
చేసిన ఒక సానుకూల లేదా  
సరదా విషయం గురించి మీ  
పిల్లలకి గుర్తు చేయండి. ఈ  
రోజు కూడా మీరు బాగా  
చేసినందుకు మిమ్మల్ని  
మీరు స్తుతించండి!

## ఔర్మినాలజీ

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

మరిన్ని సంతాన చిట్కాలను

<https://www.covid19parenting.com/tips#> వద్ద కనుగొనండి



ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ఐదు గ్రశలు

ప్రచార వీడియో ఫ్యామిలీ.ఫిట్ 27

# 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)