

ஆழமாக வளருவது – வாரம் 10

family.fit

குடும்பம். ஆரோக்கியம்.
விசுவாசம். மகிழ்ச்சி



இயேசு தாராள
மனப்பான்மையை
தூண்டுகிறார்!

www.family.fit



நாள் 1

நாள் 2

நாள் 3

மாற்கு
14:3-9

ஆச்சரியமான
பெருந்தன்மை

எதிர்பார்க்கப்படும்
பெருந்தன்மை

விதிவிலக்கான
பெருந்தன்மை



தயார் ஆகு

இசைக்கு நகர்

ஸ்ட்ரெட்சிங்
செய்யவும்

ஹாட் லாவாவில்
ஒடுவது



நகர்வு

மெதுவான
ஸஃவாட்

கூட்டாளர்
ஸஃவாட்

எடை கொண்ட
ஸஃவாட்



சவால்

குடும்ப ஸஃவாட்
சவால்

பிளாங் மற்றும்
ஸஃவாட் சவால்

கூட்டாளர் ரிலே



ஆராயுங்கள்

வசனங்களைப்
படித்து
கதையைச்
செயல்படுத்துங்கள்

வசனங்களைப்
படித்து, என்ன
எதிர்பார்க்கப்படுகி
றது என்று
அறியுங்கள்

வசனங்களைப்
படித்து பரிசுப்
பெட்டியை
வரையவும்
அல்லது
உருவாக்கவும்



விளையாடு

கனிவான
வார்த்தைகள்

பெறுவதை விட
கொடுப்பது
நல்லது

புதையலைக்
காக்கவும்

தொடங்குதல்

மூன்று வேடிக்கையான அமர்வுகளுடன் இந்த வாரம் உள்ளே அல்லது வெளியே செயலில் இருக்க உங்கள் குடும்பத்திற்கு உதவுங்கள்:

- அனைவரையும் ஈடுபடுத்துங்கள் - யார் வேண்டுமானாலும் வழிநடத்தலாம்!
- உங்கள் குடும்பத்திற்கு ஏற்றதாக மாற்றவும்.
- ஒருவருக்கொருவர் ஊக்குவிக்கவும்
- உங்களுக்கு சவால் விட்டுக்கொள்ளுங்கள்
- வலி ஏற்பட்டால் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டாம்

family.fit ஐ மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்:

- ஒரு புகைப்படம் அல்லது வீடியோவை சமூக ஊடகங்களில் இடுகையிட்டு #familyfit அல்லது @familyfitnessfaithfun உடன் குறிக்கவும்
- மற்றொரு குடும்பத்துடன் family.fit செய்யுங்கள்

கையேட்டின் முடிவில் கூடுதல் தகவல்கள் உள்ளன.

இந்த வளத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு முக்கியமான ஒப்பந்தம்

இந்த ஆதாரத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் எங்கள் விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளை எங்கள் வலைத்தளத்தில் முழுமையாக விவரிக்கப்பட்டுள்ள

<https://family.fit/terms-and-conditions> ஐ

ஒப்புக்கொள்கிறீர்கள். இந்த ஆதாரத்தை நீங்கள் மற்றும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் அனைவரையும் நீங்கள் நிர்வகிக்கிறீர்கள். நீங்களும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்களும் இந்த விதிமுறைகளையும் நிபந்தனைகளையும் முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்வதை உறுதிசெய்க. இந்த விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகள் அல்லது இந்த விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளின் எந்த பகுதியையும் நீங்கள் ஏற்கவில்லை என்றால், நீங்கள் இந்த ஆதாரத்தைப் பயன்படுத்தக்கூடாது.



இசைக்கு நகர்

பிடித்த சில இசையை இடுங்கள்.
இசை முடியும் வரை உங்கள்
இடத்தைச் சுற்றி
பின்வருவனவற்றைச் செய்யுங்கள்:

- ஜாகிங்
- முழங்காலை உயர்த்தி
ஒடுதல்
- பின் குதிகால் உதைத்தல்
- தவளை குதித்தல்



<https://youtu.be/PK3ByxwLgA>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.
நீங்கள் மிகவும் நன்றியுள்ளவர்களாக
இருங்கள்.

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: நீங்கள்
பரிசுகளைப் பெறும்போது நன்றியை
எவ்வாறு வெளிப்படுத்துகிறீர்கள்?



மெதுவான ஸஃவாட்



Family.fit என்பது வேடிக்கையானது,
ஆனால் சரியான நுட்பமும்
முக்கியம்!

பின்வருமாறு ஐந்து ஸஃவாட்களை
முடிக்கவும்:

- உங்களால் முடிந்தவரை கீழே
செல்க, இறங்க ஐந்து
விநாடிகள் எடுத்துக்
கொள்ளுங்கள்
- மூன்று விநாடிகள்
வைத்திருங்கள்
- ஒரு நொடியில் வேகமாக
எழுந்து நிற்கவும்

20 முறை மறுபடியும் செய்யுங்கள். 10 க்கு பிறகு ஓய்வு.



<https://youtu.be/NrhYxStRYFs>

*எளிதாகச் செல்லுங்கள்: குறைந்த
நாற்காலியில் ஸஃவாட்யில்
உட்கார்ந்து.*

*கடினமாகச் செல்லுங்கள்:
மறுபடியும் மறுபடியும்
அதிகரிக்கவும்.*



குடும்ப ஸஃவாட் சவால்



ஒருவருக்கொருவர் எதிர்கொள்ளும் வட்டத்தில் நிற்கவும். ஒரு குடும்பமாக 150 ஸஃவாட் செய்யுங்கள். ஒரு நபர் தொடங்குகிறார், பின்னர் தேவைப்படும்போது அடுத்த நபரைத் தொடங்குவதற்கு தட்டுகிறார்.



<https://youtu.be/FsFDAR-nIDM>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்:
ஸ்டாப்வாட்சைப் பயன்படுத்தவும்.
சவாலை மீண்டும் செய்து உங்கள்
நேரத்தை மேம்படுத்த
முயற்சிக்கவும்.



ஆச்சரியமான பெருந்தன்மை

மாற்கு 14:3-9 ஐ பைபிளிலிருந்து
படியுங்கள்.

உங்களுக்கு பைபிள்
தேவைப்பட்டால், <https://bible.com>
க்குச் செல்லுங்கள் அல்லது
உங்கள் தொலைபேசியில் பைபிள்
பயன்பாட்டைப் பதிவிறக்கவும்.

ராப்போஜனத்துக்கு முன்பு, இயேசு
சீமோனுடனும் (அவர் குணமடைந்த
ஒரு குஷ்டரோகி), வேறு சில
விருந்தினர்களுடனும், நம்பமுடியாத
தாராள மனப்பான்மை கொண்ட ஒரு
எதிர்பாராத பார்வையாளருடனும்
ஒரு உணவைப் பகிர்ந்து
கொள்கிறார்.

பைபிள் பகுதியில் - மாற்கு 14:3-9
(என்.ஐ.வி)

அவர் பெத்தானியாவில்
குஷ்டரோகியாயிருந்த சீமோன்
வீட்டிலே
போஜனபந்தியிருக்கையில், ஒரு
ஸ்திரீ விலையேறப்பெற்ற
நளதம் என்னும் உத்தம
தைலமுள்ள
வெள்ளைக்கல்பரணியைக்
கொண்டுவந்து அதை உடைத்து,
அந்தத் தைலத்தை அவர்
சிரசின்மேல் ஊற்றினாள்.
அப்பொழுது சிலர்
தங்களுக்குள்ளே
விசனமடைந்து: இந்தத்
தைலத்தை இப்படி வீணாய்ச்
செலவழிப்பானேன்? இதை
முந்நூறு பணத்திற்கு
அதிகமான கிரயத்துக்கு விற்று
தரித்திரருக்குக் கொடுக்கலாமே
என்று சொல்லி அவர்கள்
அவளைக்குறித்து
முறுமுறுத்தார்கள் இயேசு
அவர்களை நோக்கி: அவளை

விட்டுவிடுங்கள் ஏன் அவளைத்
தொந்தரவுபடுத்துகிறீர்கள்? என்
னிடத்தில் நற்கிரியையைச்
செய்திருக்கிறாள். தரித்திரர்
எப்போதும் உங்களிடத்தில்
இருக்கிறார்கள். உங்களுக்கு
மனதுண்டாகும்போதெல்லாம்
நீங்கள் அவர்களுக்கு நன்மை
செய்யலாம் நானோ எப்போதும்
உங்களிடத்தில் இரேன். இவள்
தன்னால் இயன்றதைச்
செய்தாள் நான் அடக்கம்
பண்ணுவதற்கு எத்தனமாக, என்
சரீரத்தில் தைலம்பூச
முந்திக்கொண்டாள். இந்தச்
சுவிசேஷம் உலகத்தில்
எங்கெங்கே
பிரசங்கிக்கப்படுமோ
அங்கங்கே இவளை
நினைப்பதற்காக இவள்
செய்ததும் சொல்லப்படும்
என்று மெய்யாகவே
உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன்
என்றார்.

விவாதிக்க:

சில எளிய பொருட்களை மற்றும் ஆடைகளைக் கண்டுபிடித்து கதையைச் செயல்படுத்துங்கள். அவசரப்பட வேண்டாம். கதையில் ஒவ்வொரு நபரின் உணர்வுகளையும் பதில்களையும் நிறுத்தி, கருத்தில் கொள்ளுங்கள்

- அந்த பெண் ஏன் வாசனை திரவியத்தை இயேசு மீது ஊற்றினார்?

கடவுளுடன் பேசவும்: இயேசுவுக்கு உங்கள் சொந்த பதிலை அமைதியாக தியானியுங்கள். அவர் உங்களுக்காகச் செய்த அனைத்திற்கும் அவருக்கு நன்றி சொல்லுங்கள்.



கனிவான வார்த்தைகள்

ஒவ்வொரு நபரின் பின்புறத்திலும் ஒரு தாள் காகிதத்தை ஒட்ட செய்து அனைவருக்கும் பேனா கொடுங்கள். ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினரையும் பற்றி நேர்மறையான விஷயங்களை அவர்களின் தாளில் எழுதி திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இளையவர்கள் படங்களை வரையலாம் அல்லது எழுதுவதற்கு உதவி கேட்கலாம். எல்லோரும் எழுதி முடிந்ததும் காகிதங்களை அகற்றி அவற்றைப் படிக்க ஒரு வட்டத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள்.



<https://youtu.be/DjGOdfaWJC0>

பிரதிபலிக்கவும்:

உங்களைப் பற்றிய சொற்களைப் படித்த பிறகு நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள்? மற்ற குடும்ப உறுப்பினர்களைப் பற்றி எழுதுவது கடினமாக இருந்ததா? ஏன்?



சுகாதார
உதவிக்குறிப்பு
தொழில்நுட்ப 'திரை'
நேரத்தைக்
குறைக்கவும்.



ஸ்ட்ரெட்சிங் செய்யவும்

உயரமாக நிற்கவும், பின்னர் ஒரு புஷ் அப் நிலைக்கு கீழே வலம் வரவும்.

மீண்டும் மேலே வலம், நிற்க, மற்றும் வானத்தை நோக்கி கரங்களை நீட்டவும். மீண்டும் கீழே வலம், சமநிலைக்கு வலது கால் மற்றும் வலது கை வானத்திற்கு நீட்டவும். மீண்டும் மேலே வலம், நிற்க, பின்னர் இடது பக்கத்தில் மீண்டும் செய்யவும்.

மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/86BuXRW8P-c>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

நீங்கள் யாருக்கு தவறாமல் கொடுக்கிறீர்கள்? நீங்கள் நேரம், நடைமுறை உதவி, பணம் கொடுக்கலாம்...

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: வழக்கத்தை விட அதிகமாக கொடுக்க எப்போது சவால் விட்டீர்கள்?



கூட்டாளர் ஸஃவாட்



ஒரு கூட்டாளியை
எதிர்கொள்ளுங்கள்.
ஒருவருக்கொருவர் மணிகட்டை
பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். 15 ஸஃவாட்
மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

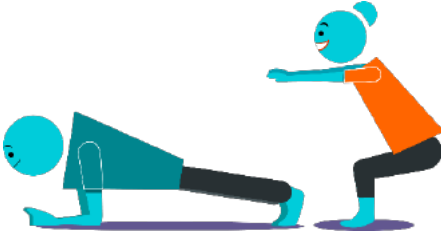


<https://youtu.be/McKuB4rlun0>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்:
சுற்றுகளின் எண்ணிக்கையை
அதிகரிக்கவும்.



பிளாங் மற்றும் ஸஃவாட் சவால்



ஒரு கூட்டாளருடன் இணைந்து செய்யுங்கள்.

ஒரு நபர் ஒரு பிளாங் நிலையில் இருக்கும்போது, மற்றவர் ஸஃவாட் செய்கிறார். 10 ஸஃவாட்களுக்குப் பிறகு இடங்களை மாற்றவும்.

நான்கு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்:

சுற்றுகளின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும்.



எதிர்பார்க்கப்படும் பெருந்தன்மை

மாற்கு 14:3-9 ஐ வாசியுங்கள்.

ஒரு நகைச்சுவையை நினைத்து
பஞ்ச்சலைன் இல்லாமல்
சொல்லுங்கள். முடிவை மற்றவர்கள்
யூகிக்க முடியுமா?

நாம் பெரும்பாலும் முடிவுகளை
எதிர்பார்க்கலாம், ஏனெனில்
அவற்றை நாங்கள்
எதிர்பார்க்கிறோம். கதை எப்படி
செல்கிறது என்பது எங்களுக்குத்
தெரியும்.

விருந்தினர்கள் விலையுயர்ந்த
வாசனை திரவியத்தை
'எதிர்பார்த்தபடி' பயன்படுத்த
வேண்டும் என்று 4-5 வசனங்கள்
நமக்குக் காட்டுகின்றன. ஆயினும்,
எதிர்பாராத விதமாக
கொடுத்ததற்காக இயேசு அந்தப்
பெண்ணை க. ரவித்தார்.
நன்றியுணர்வு மற்றும் வழிபாட்டின்

சில எதிர்பாராத செயல்களுக்கு
இயேசு நம்மை அழைக்கிறாரா?

கடவுளுடன் பேசவும்: நீங்கள்
கொடுப்பதை (தனிநபர் அல்லது
வீட்டு) திருப்பிவிட வேண்டுமா
அல்லது அதிகரிக்க வேண்டுமா
என்று கடவுளிடம் கேளுங்கள்.
உங்களைப் பேசவும்
உற்சாகப்படுத்தவும் அவருக்கு
நேரம் கொடுங்கள்.



பெறுவதை விட கொடுப்பது நல்லது

உங்கள் இடத்தின் நடுவில் ஒரு கோட்டை உருவாக்க டேப் அல்லது கயிற்றைப் பயன்படுத்தவும். பாதுகாப்பாக வீசக்கூடிய காலணிகள் அல்லது அடைத்த பொம்மைகள் போன்ற ஒருவருக்கு குறைந்தது இரண்டு மென்மையான விஷயங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து அவற்றை வரியில் வைக்கவும். இரண்டு அணிகளாகப் பிரித்து, வரியிலிருந்து பின்வாங்கி, மூன்று நிமிடங்களுக்கு ஒரு டைமரை அமைக்கவும். "செல்" வரியில் ஓடும்போது, ஒரு பொருளைப் பிடித்து அதை வரியின் மேல் டாஸ் செய்யவும். நேரம் முடியும் வரை முன்னும் பின்னுமாக தூக்கி எறியுங்கள்.

குறைந்த உருப்படிகளைக் கொண்ட அணி வெற்றி பெறுகிறது.



<https://youtu.be/VIO9-vraTac>



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

திரை நேரத்தைக்
குறைக்கவும்.
உணவின் போது
அனைத்து
திரைகளையும்
அணைக்கவும்.



ஹாட் லாவாவில் ஓடுவது



ஒரு இடத்தை சுற்றி பரப்பி நிற்கவும் ஒரு தலைவரைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். தலைவர் "சூடான எரிமலை" என்று கூறும்போது, எல்லோரும் தங்களால் முடிந்தவரை விரைவாக அந்த இடத்திலேயே ஓடுகிறார்கள். தலைவர் "நிறுத்து" என்று கூறும்போது எல்லோரும் சுகுவாட் செய்கிறார்கள். எல்லோரும் பெரிதும் சுவாசிக்கும் வரை மீண்டும் செய்யவும்.



<https://youtu.be/JZ7oOjNQYDI>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

நீங்கள் பெற்ற சிறந்த பரிசு எது?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: கடவுள் உங்களுக்கு என்ன சிறப்புத் திறமையைக் கொடுத்திருக்கிறார்?



எடை கொண்ட ஸஃவாட்



உங்களால் முடிந்தால் ஸஃவாட்டியில் எடை சேர்க்கவும். ஒரு பையுடனும், ஒரு பெரிய தண்ணீர் பாட்டில் (அல்லது ஒரு குழந்தை!) மற்றும் 10 ஸஃவாட்களை முடிக்க திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஒருவருக்கொருவர் ஊக்குவிக்கவும்! மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/NrhYxStRYFs>

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: ஒவ்வொரு சுற்றிலும் ஐந்து ஸஃவாட்கள் செய்யுங்கள்.



கூட்டாளர் ரிலே



ஒரு கூட்டாளருடன் இணைந்து செய்யுங்கள். ஒரு நபர் ஒரு கரடியைப் போல 10 மீட்டர் ஊர்ந்து செல்லும்போது, ஜம்பிங் ஜாக் செய்கிறார், ஐந்து ஸஃவாட்கள் தாவல்களுடன் செய்கிறார், பின்னர் ஒரு நண்டு போல மீண்டும் ஊர்ந்து செல்கிறார். 'உயர் ஐந்து' மற்றும் இடமாற்று இடங்கள்.

இரண்டாவது சுற்றில் ஸஃவாட்களுக்கு பதிலாக 10 சிட்-அங்களை செய்யுங்கள்.

'ஹை ஃபைவ்ஸ்' உடன் முடிக்கவும்.



<https://youtu.be/pAqhKti0BVA>



விதிவிலக்கான பெருந்தன்மை

மாற்கு 14:3-9 ஐ வாசியுங்கள்.

சில வாசனை திரவியங்கள் அல்லது பூக்களை வாசனை. அந்தப் பெண் இயேசுவின் தலையில் ஊற்றப்பட்ட வாசனை திரவியம் ஒரு வருட ஊதியத்திற்கு மதிப்புள்ளது. அவள் அதை உணர்ந்திருக்கவில்லை என்றாலும், அந்தப் பெண் இயேசுவை சிலுவையில் அறையவும் அடக்கம் செய்யவும் தயார்படுத்திக் கொண்டிருந்தாள்.

ஏழாம் வசனத்தில் இயேசுவின் வார்த்தைகள் ஏழைகளுக்குக் கொடுப்பது நம்மிடமிருந்து எதிர்பார்க்கப்படுகிறது என்பதைக் காட்டுகிறது. இயேசுவுக்கு அசாதாரணமான - ஆடம்பரமான - பரிசுகளை வழங்குவது அவருடைய நம்பமுடியாத தாராள மனப்பான்மைக்கும் நம்மை

நோக்கிய அன்பிற்கும் நம்முடைய பதிலாக இருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு நபருக்கும் பரிசு பெட்டியை வரையவும் அல்லது உருவாக்கவும். அதை அலங்கரித்து, கடவுள் உங்களுக்கு வழங்கிய சிறப்பு திறமை அல்லது திறனை எழுதுங்கள்.

கடவுளுடன் பேசவும்: பரிசு பெட்டியை கடவுளுக்கு முன்பாக வைத்திருங்கள். இந்த பரிசை அவருடைய நோக்கங்களுக்காக பயன்படுத்தும்படி அவரிடம் கேளுங்கள்.



புதையலைக் காக்கவும்

ஒரு நபர், 'காவலர்', நாற்காலியின் கீழ் ஒரு சாவியுடன் சுவரை எதிர்கொள்ளும் நாற்காலியில் அமர்ந்திருக்கிறார். மற்ற அனைவரும் அறையின் மறுமுனையில் தொடங்கி அமைதியாக தவழ்ந்து சாவியைப் பிடுங்கி மீண்டும் தொடக்கத்திற்கு ஓட முயற்சிக்கிறார்கள். காவலர் எந்த நேரத்திலும் திரும்பி மக்களை பார்க்க முடியும். பிடிபட்ட எவரும் மீண்டும் தொடங்க வேண்டும். சாவியைப் பறிக்கும் எவரையும் காவலர் துரத்திச் செல்கிறார். குறிக்கப்பட்ட வீரர் அடுத்த விளையாட்டுக்கு காவலராகிறார்.



https://youtu.be/r3lPb7AY_cs

சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

திரை நேரத்தைக்
குறைக்கவும்.
திரைகளில் நேரத்தை
மாற்ற குடும்ப
நடவடிக்கைகளைத்
திட்டமிடுங்கள்.
மிகவும்
ஆக்கப்பூர்வமாக
இருங்கள்!

சொல்

ஒரு வாரம்அப் என்பது தசைகள் சூடாகவும், ஆழமாக சுவாசிக்கவும், இரத்தத்தை உந்தவும் செய்யும் ஒரு எளிய செயலாகும். உங்கள் வாரம்அப் செயல்பாடுகளுக்கு வேடிக்கையான,டெம்போ இசையை இயக்குங்கள். 3-5 நிமிடங்களுக்கு பலவிதமான இயக்கங்களைச் செய்யுங்கள்.

நீட்சிகள் வாரம்அப் பிறகு செய்வது காயம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவு. மெதுவாக நீட்டி - ஐந்து விநாடிகள் வைத்திருங்கள்.

வீடியோக்களில் இயக்கங்களைக் காணலாம், எனவே நீங்கள் புதிய பயிற்சியைக் கற்றுக் கொண்டு அதை நன்கு பயிற்சி செய்யலாம். நுட்பத்தை மையமாகக் கொண்டு மெதுவாகத் தொடங்குவது பின்னர் வேகமாகவும் வலுவாகவும் செல்ல உதவும்.

ஆற்றல்மிக்க இயக்கத்திற்குப் பிறகு **ஓய்வெடுத்து மீட்கவும்**. உரையாடல் இங்கே அருமை. தண்ணீர் குடியுங்கள்.

தட்டுவது என்பது அடுத்த நபருக்கு பயிற்சியை அனுப்ப ஒரு வழியாகும். உதாரணமாக, "தட்டுவதற்கு" வெவ்வேறு வழிகளை நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம், கைதட்டல் அல்லது விசில். நீங்கள் அதை உருவாக்குகிறீர்கள்!

சுற்று - மீண்டும் மீண்டும் செய்யப்படும் இயக்கங்களின் முழுமையான தொகுப்பு.

மறுபடியும் - ஒரு சுற்றில் ஒரு இயக்கம் எத்தனை முறை மீண்டும் நிகழும்.

மேலும் தகவல்

வலை மற்றும் வீடியோக்கள்

[family.fit இணையதளத்தில்](#) அனைத்து
அமர்வுகளையும் கண்டறியவும்

சமூக ஊடகங்களில் எங்களை இங்கே
காணலாம்:



family.fit க்கான அனைத்து வீடியோக்களையும்
[family.fit YouTube®](#) சேனலில் கண்டுபிடிக்கவும்



family.fit ஐந்து
படிகள்



விளம்பர வீடியோ

தொடர்பில் இருங்கள்

family.fit இன் இந்த அமர்வை நீங்கள் ரசித்திருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறோம். இது உலகெங்கிலும் உள்ள தன்னார்வலர்களால் ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

<https://family.fit> என்ற இணையதளத்தில் நீங்கள் அனைத்து family.fit அமர்வுகளையும் காண்பீர்கள்.

வலைத்தளமானது சமீபத்திய தகவல்களைக் கொண்டுள்ளது, நீங்கள் கருத்துத் தெரிவிக்கக்கூடிய வழிகள் மற்றும் family.fit உடன் இணைந்திருக்க சிறந்த இடம்!

நீங்கள் இதை ரசித்திருந்தால், பங்கேற்க விரும்பும் மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

இந்த ஆதாரம் இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது மற்றும் எந்த செலவும் இல்லாமல் மற்றவர்களுடன் பகிரப்பட வேண்டும்.

நீங்கள் ஒரு வார மின்னஞ்சலாக family.fit ஐப் பெற விரும்பினால் இங்கே பதிவு செய்யலாம்:

<https://family.fit/subscribe/>.

இதை நீங்கள் வேறு மொழியில் மொழிபெயர்த்தால், தயவுசெய்து அதை info@family.fit இல் எங்களுக்கு மின்னஞ்சல் செய்யுங்கள், எனவே இது மற்றவர்களுடன் பகிரப்படலாம்.

நன்றி.

family.fit குடும்பம்



www.family.fit