

ஞானத்துடன் வளர்வது – வாரம் 12



குடும்பம்.ஆரோக்கியம்.
விசுவாசம்.மகிழ்ச்சி



கெட்டதில் இருந்து
நல்லதைக் கண்டறிதல்!

www.family.fit



நாள் 1

நாள் 2

நாள் 3

மத்தேயு
7: 15-20

உண்மையான
அல்லது தவறான
நண்பர்கள்

நல்ல அல்லது
கெட்ட கனி

பயனுள்ள
அல்லது
பயனற்றது



தயார் ஆகு

அறையின்
மூலைகளில்
தயார் ஆகு

இசைக்கு
நகர்த்து

முழங்கால்
தொடுத்தல்



நகர்வு

சுவர் புஷ்-
அப்கள்

கூட்டாளர்
புஷ்-அப்கள்

புஷ்-அப் பிரமிடு



சவால்

family.fit இறுதி

வேகமாக யார்?

காகித சாலை



ஆராயுங்கள்

வசனங்களைப்
படித்து
மாறுவேடம்
போடுங்கள்

வசனங்களைப்
படித்து
ஒவ்வொரு
நபருக்கும் பழம்
வரையவும்

வசனங்களைப்
படித்து ஒரு பழக்
கிண்ணத்தை
உருவாக்கவும்



விளையாடு

பழத்தைக்
கண்டுபிடி

எதிர்
விளையாட்டு

சுவை சோதனை

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.



அறையின் மூலைகளில் வாம் அப்

அறையின் மூலைகளை 1-4 எண்களுடன் லேபிளிடுங்கள். ஒவ்வொரு நபரும் வெவ்வேறு மூலையில் தொடங்கி வித்தியாசமான வாம் அப்களைச் செய்கிறார்கள். அறையைச் சுற்றி அடுத்த ஒவ்வொரு எண்ணிற்கும் செல்லவேண்டும். இரண்டு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

1. 10 ஜம்பிங் ஜாக்கள்
2. 10 பின் குதிகால் உதைத்தல்
3. 10 சிட்-அப்கள்
4. 10 ஸஃவாட்கள்



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

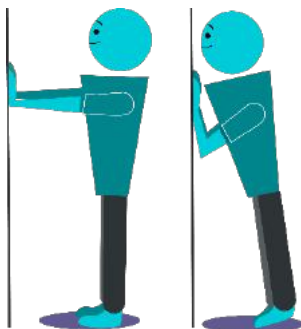
ஒய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

நீங்கள் எப்போது மாறுவேடம் அணிந்திருக்கிறீர்கள்?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: நீங்கள் நினைத்தவருக்கு வித்தியாசமான நபராக மாறிய ஒருவரை நீங்கள் எப்போது சந்தித்தீர்கள்?



சுவர் புஷ்-அப்கள்



ஒரு சுவரை நோக்கி கை நீட்டி நிற்கவும். முன்னோக்கி சாய்ந்து, சுவரில் உள்ளங்கைகளை வைக்கவும், முழங்கைகளை வளைத்து மீண்டும் நிற்கும் நிலைக்குத் தள்ளவும்.

10 சுவர் புஷ்-அப்களை முடித்து ஓய்வு. மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: குறைவான சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: அதிக சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



நாள் 1 சவால்

family.fit இறுதி



நாங்கள் கற்றுக்கொண்ட அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய ஒரு சவாலுடன் பருவத்தை முடிக்கவும்!

ஜோடிகளில் இந்த இயக்கங்களை முடிந்தவரை விரைவாக முடிக்கவும், ஆனால் நல்ல நுட்பத்துடன்:

- 20 விநாடிகள் பலகைகள் மற்றும் சூப்பர்மேன்
- 20 பர்பீஸ் , டிப்ஸ், ஸ்பீடு ஸ்கேட்டர்கள், லன்ஜ்கள், புஷ்-அப்கள், சிட்-அப்கள், மலை ஏறுபவர்கள், ஸஃவாட்ஸ்.

மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

டைமரைப் பயன்படுத்த மறக்காதீர்கள்!

உங்கள் மதிப்பெண்ணை கடந்த பருவத்துடன் ஒப்பிடுக.



<https://youtu.be/XXhZ720PzfE>



உண்மையான நண்பர்கள்

மத்தேயு 7: 15-16 ஐ பைபிளிலிருந்து
படியுங்கள்.

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

வாழ்க்கையில் பின்பற்ற வேண்டிய
இரண்டு பாதைகளை இயேசு
விவரித்தார். தவறான பாதையில்
நம்மை வழிநடத்த முயற்சிப்பவர்கள்
பலர் இருக்கிறார்கள் என்பதை
இப்போது அவர் நமக்கு
நினைவூட்டுகிறார். இந்த
'நண்பர்களை' ஜாக்கிரதை.
அவர்களின் வாழ்க்கையின்
'கனியால்' அவர்கள் யார் என்பதை
நீங்கள் சொல்லலாம்.

பைபிள் பகுதியில் – மத்தேயு

7: 15-20 (என்.ஐ.வி)

¹⁵கள்ளத்தீர்க்கதரிசிகளுக்கு
எச்சரிக்கையாயிருங்கள்; அவர்கள்
ஆட்டுத்தோலைப்
போர்த்துக்கொண்டு
உங்களிடத்தில் வருவார்கள்;
உள்ளத்திலோ அவர்கள் பட்சிக்கிற
ஓநாய்கள். அவர்களுடைய
கனிகளினாலே அவர்களை
அறிவீர்கள்; முட்செடிகளில்
திராட்சப்பழங்களையும்,
முட்பூண்டுகளில்
அத்திப்பழங்களையும்
பறிக்கிறார்களா?¹⁷ அப்படியே நல்ல
மரமெல்லாம் நல்ல கனிகளைக்
கொடுக்கும்; கெட்ட மரமோ கெட்ட
கனிகளைக் கொடுக்கும். நல்ல
மரம் கெட்ட கனிகளைக்
கொடுக்கமாட்டாது; கெட்ட மரம்
நல்ல கனிகளைக்
கொடுக்கமாட்டாது.¹⁹ நல்ல கனி
கொடாத மரமெல்லாம்
வெட்டுண்டு அக்கினியிலே
போடப்படும். ஆதலால்,
அவர்களுடைய கனிகளினாலே
அவர்களை அறிவீர்கள்.

ஒவ்வொரு நபரும் தங்கள்
தோற்றத்தை மாற்றுவதற்காக
மாறுவேடமாக அணிய ஏதாவது
ஒன்றைக் கண்டுபிடிப்பார்கள்.

உங்கள் நல்ல நண்பர்கள் உங்கள்
வாழ்க்கையில் சாதகமான
செல்வாக்கு செலுத்திய சில வழிகள்
மற்றும் பிற நண்பர்கள்
எதிர்மறையான தாக்கத்தை
ஏற்படுத்தியதைப் பற்றி பேசுங்கள்.

கடவுளுடன் பேசவும்: ஒரு ஜோடி
கண்ணாடிகளைக் கண்டுபிடி
(உண்மையான அல்லது பாசாங்கு).
ஒவ்வொரு நபருக்கும் கண்ணாடி
அணிந்துகொண்டு, மற்ற
குடும்பத்தினர் இந்த
வார்த்தைகளை ஜெபிக்கிறார்கள்:
"ஆண்டவரே, மக்கள் தங்களைத்
தாங்களே உருவாக்கிக்
கொள்ளாதபோது, தயவுசெய்து
எங்களுக்கு தெளிவான
கண்களைக் கொடுங்கள்.
புரிந்துகொள்ள எங்களுக்கு எல்லா
ஞானத்தையும் கொடுங்கள்."



பழத்தைக் கண்டுபிடி

நடுவில் ஒரு நபருடன் ஒரு வட்டத்தில் நிற்கவும். பழத்தின் ஒரு பகுதியை கையிலிருந்து கைக்கு உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் கடந்து, அவ்வப்போது நடுப்பகுதியில் இருப்பவருக்கு பழம் எங்கே என்று தெரியுமா என்று பார்க்கவும். இடங்களை சரியாக யூகித்தால் இடமாற்றம் செய்யுங்கள்.

"அவர்களின் கணிகளால் நீங்கள் அவர்களை அடையாளம் காண்பீர்கள்."



<https://youtu.be/JdiMYryJFOM>

பிரதிபலிக்கவும்:

கனி யாருக்கு என்று உங்களுக்கு எப்படித் தெரியும்?

இயேசுவுக்காக யார் வாழ்கிறார்கள் என்பதை நாம் எப்படி அறிவோம்?



சுகாதார
உதவிக்குறிப்பு
ஒவ்வொரு நாளும்
போதுமான
தூக்கம் இருக்க
வேண்டும்.



இசைக்கு நகர்த்து



பிடித்த சில இசையை இடுங்கள். இசை முடியும் வரை இந்த நகர்வுகளை மீண்டும் செய்யவும்:

- 10 முறை இடத்திலேயே ஒடுதல்
- 5 ஸஃவாட்கள்
- 10 முறை இடத்திலேயே ஒடுதல்
- தலைக்கு மேலே கைதட்டலுடன் 5 ஸஃவாட்கள்



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

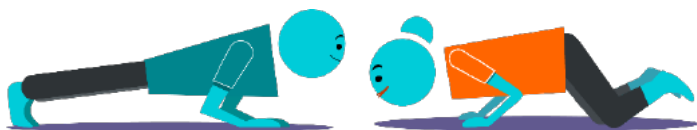
ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

உங்களுக்கு பிடித்த மூன்று பழங்களுக்கு பெயரிட்டு, ஏன் என்று சொல்லுங்கள்.

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: சில மரங்கள் 'மோசமாக' செல்ல என்ன காரணம்? இது மக்களுக்கு எவ்வாறு ஒத்திருக்கிறது?



கூட்டாளர் புஷ்-அப்கள்



ஒரு நல்ல புஷ்-அப் என்பது, உங்கள் உடலை ஒரு நேர் கோட்டில் வைத்திருப்பது மற்றும் உங்கள் முழங்கைகள் உங்கள் பக்கத்திற்கு நெருக்கமாக இருப்பது.

தரையில் உங்கள் முழங்கால்களாலும், உங்கள் கைகளை உங்கள் தோள்களுக்கு ஏற்ப தரையிலும் எதிர்கொள்ளுங்கள். ஒரே நேரத்தில் ஒரு புஷ்-அப் செய்து, பின்னர் ஒருவருக்கொருவர் ஒரு கை 'ஹைபை' கொடுங்கள்.

10 ஐ முடித்து ஓய்வெடுக்கவும்.
இரண்டு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/AZnZ7xXamO0>

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: உங்கள் முழங்கால்களிலிருந்து (உங்கள் கால்விரல்களுக்கு பதிலாக) அதே நுட்பத்தை வைத்திருங்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: கூடுதல் சுற்றுகளை முடிக்கவும்.



வேகமாக யார்?



பின்வரும் ஒவ்வொரு இயக்கத்திலும் 10 முடிக்க ஒவ்வொரு நபருக்கும் எடுக்கும் மொத்த நேரத்தை அளவிடவும்:

- 10 மலை ஏறுபவர்கள்
- 10 சிட்-அப்கள்
- 10 புஷ்-அப்கள்
- 10 லஞ்சஸ்

ஒவ்வொரு 10 இயக்கங்களுக்கும் பிறகு, அடுத்த நபர் பொறுப்பேற்க தட்டவும்.

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: ஒவ்வொரு இயக்கத்திலும் ஐந்து செய்யுங்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: சுற்றுகளின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும்.



நல்ல அல்லது கெட்ட கனி

மத்தேயு 7: 17-18 ஐ வாசியுங்கள்.

நல்ல கனி நல்ல மரங்களிலிருந்து வருகிறது. வெவ்வேறு பழங்களைக் கொண்ட ஒரு மரத்தை வரையவும். அந்த நபரின் வாழ்க்கையில் நீங்கள் காணும் நல்ல விஷயங்களின் விளக்கத்துடன் குடும்ப உறுப்பினர்களின் பெயர்களை பழத் துண்டுகளில் எழுதுங்கள்.

நம் வாழ்க்கையை எவ்வாறு ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கிறோம், நல்ல பழங்களை உற்பத்தி செய்கிறோம்?

கடவுளுடன் பேசவும்: உங்கள் வரைபடத்தைப் பார்த்து, ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினருக்கும் கடவுளுக்கு நன்றி செலுத்துங்கள் மற்றும் அவர்களின் வாழ்க்கையில் ஏராளமான நல்ல பழங்களை அறுவடை செய்ய ஜெபம் செய்யுங்கள்.



எதிர் விளையாட்டு

ஒரு நபர் தலைவர். அவர்கள் என்ன கட்டளை கொடுத்தாலும், எல்லோரும் அதற்கு நேர்மாறாக செய்கிறார்கள். 'ஹேண்ட்ஸ் அப்' என்றால் கைகள் கீழே. 'இடதுபுறம் கைகள்' என்றால் வலதுபுறம் கைகள். 'குறைந்த ஸஃவ்ட்ஸ்' என்றால் உயரம் தாண்டுதல் மற்றும் பல.

தலைவர்களுக்கு இடமாற்றம் செய்யுங்கள், எனவே அனைவருக்கும் ஒரு திருப்பம் உண்டு.

மகிழுங்கள்!



<https://youtu.be/gUw7QT127ao>



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

ஒவ்வொரு நாளும்
போதுமான தூக்கம்
இருக்க வேண்டும் .
படுக்கைக்கு சற்று
முன்பு கடினமான
பிரச்சினைகளைப்
பற்றி விவாதிக்க
வேண்டாம்.
கவலைகள் உங்களை
விழித்திருக்க
வைக்கும்.



முழங்கால் தொடுதல்

ஜோடிகளாக போட்டியிடுங்கள். உங்கள் கைகள் மற்றும் உடலின் மூலம் உங்கள் முழங்காலை மறைத்து, 60 வினாடிகளில் உங்கள் எதிரியின் முழங்கால்களை உங்களால் முடிந்தவரை பல முறை தொட முயற்சிக்கவும். கூட்டாளர்களை மாற்றி மீண்டும் முயற்சிக்கவும்.

இப்போது மேலும் சென்று உங்களை பாதுகாக்கும் போது மற்றவர்களின் முழங்கால்களைத் தொட முயற்சிக்கவும்.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

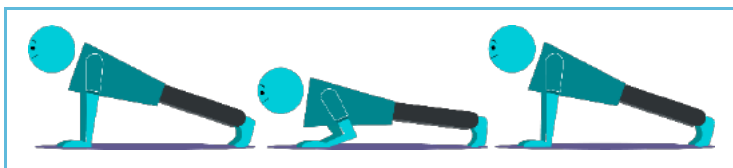
ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

உங்கள் வீட்டில் மிகவும் பயனுள்ள சில பொருட்களுக்கு பெயரிடுங்கள். பயனற்ற பொருட்களுக்கும் பெயரிடுங்கள்.

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: எதையாவது நிராகரிக்க வேண்டியிருக்கும் போது நாம் ஏன் சோகமாக இருக்கிறோம்?



புஷ்-அப் பிரமிடு



ஒரு புஷ்-அப் மூலம் தொடங்கவும்.
சுருக்கமாக ஓய்வெடுக்கவும்.
இரண்டு புஷ்-அப்களைச் செய்து
ஓய்வெடுக்கவும், பின்னர் மூன்று
புஷ்-அப்களைச் செய்து
ஓய்வெடுக்கவும். 10 புஷ்-அப்களுக்கு
எல்லா வழிகளிலும் தொடரவும்.
நீங்கள் 10 க்கு வந்ததும், மீண்டும்
ஒன்றிற்குச் செல்லுங்கள். நீங்கள்
முழு பிரமிட்டையும் செய்தால்,
நீங்கள் 100 புஷ்-அப்களை
முடித்திருப்பீர்கள். ஆஹா!

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: ஒரு சுவர்,
மேஜை அல்லது முழங்கால்களுக்கு
எதிராக அழுத்துங்கள்.



காகித சாலை

அணிகளில் வேலை செய்யுங்கள்.
முழு அணியும் அறையின்
மறுபக்கத்தை அடைந்து மீண்டும்
தொடக்க இடத்திற்கு திரும்ப
வேண்டும்.

ஒவ்வொரு அணியிலும் மூன்று சிறிய
துண்டுகள் உள்ளன. காகிதங்களில்
காலடி வைப்பதன் மூலம் மட்டுமே
அணி செல்ல முடியும். குழு
உறுப்பினர்கள் எவரேனும் தங்கள்
உடலின் எந்தப் பகுதியையும்
தரையில் தொட்டால், முழு அணியும்
ஐந்து புஷ்-அங்களை ஒன்றாகச்
செய்ய வேண்டும், பின்னர்
தொடர்ந்து நகர வேண்டும்.

ஐந்து நிமிடங்களில் எத்தனை முறை
அறையை கடக்க முடியும்?



<https://youtu.be/Z2FfV67kn4I>



பயனுள்ள அல்லது பயனற்றது

மத்தேயு 7: 19-20 ஐ வாசியுங்கள்.

நம்முடைய வாழ்க்கையில் நாம் பலனளிக்க வேண்டும் என்று இயேசு விரும்புகிறார். ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளிக்கும், மற்றவர்களுக்கு சேவை செய்யும் மற்றும் ராஜ்யத்தை கட்டியெழுப்பும் வாழ்க்கையைப் பற்றி ஒரு குடும்பமாக நீங்கள் ஒன்றாகப் பேசும்போது ஒரு கனிகளை வைத்திருங்கள்.

உங்கள் பழ துண்டுகளை ஒரு கிண்ணத்தில் சேகரித்து, இந்த வாரம் உங்கள் பலனை நினைவூட்டுவதற்காக ஒரு பொதுவான இடத்தில் இதை விடுங்கள்.

கடவுளுடன் பேசவும்: இயேசு பேசும் நல்ல பலனை உங்கள் வாழ்க்கை தரவில்லை என்று கடவுளிடம் ஒப்புக் கொள்ளும்போது ஒரு கணம் அமைதியான பிரதிபலிப்புடன் தொடங்குங்கள். குடும்பத்தினருக்கும் நண்பர்களுக்கும் ஒன்றாக ஜெபம் செய்யுங்கள்.



சுவை சோதனை

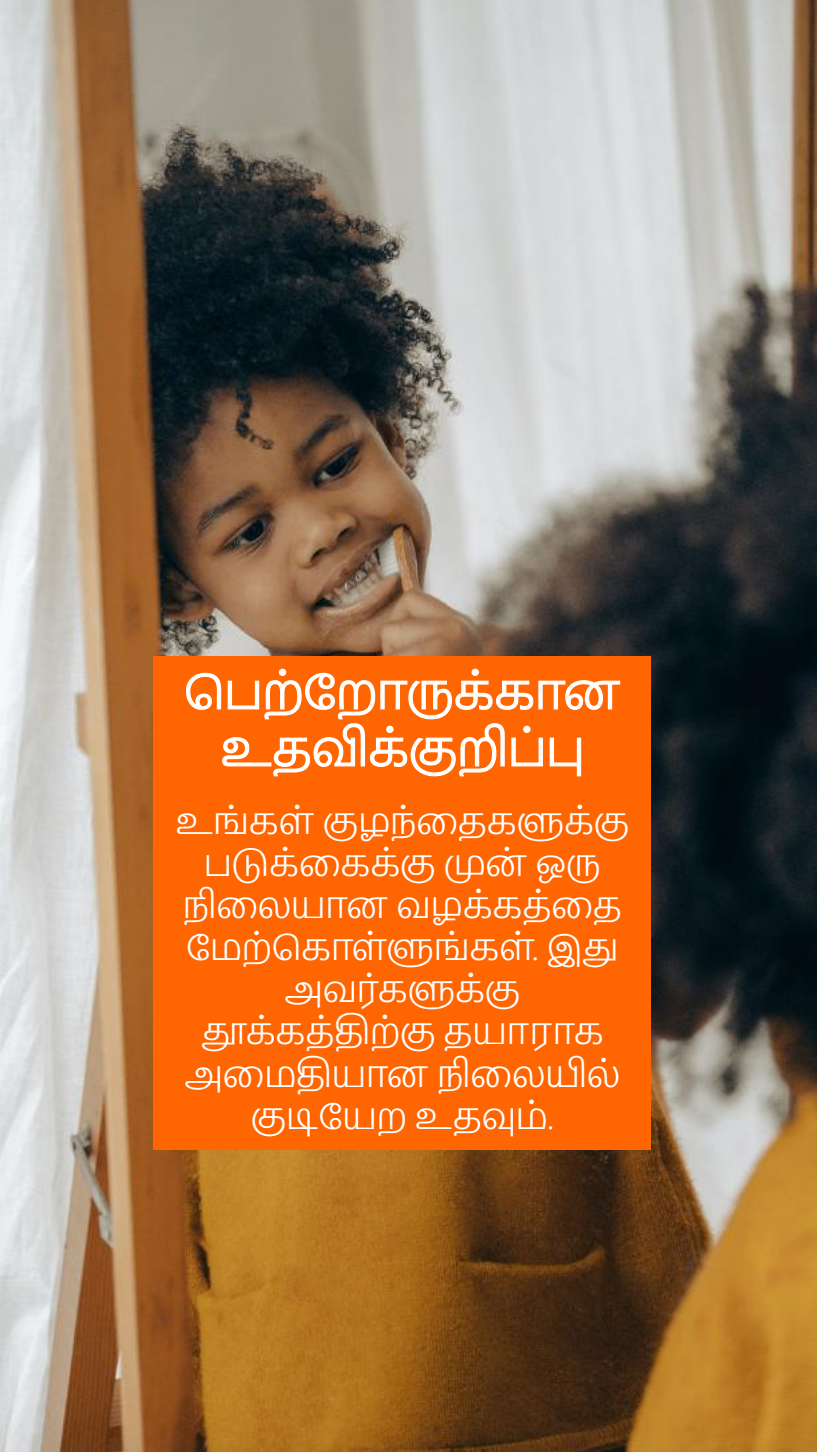
உணவுகளை அவற்றின் வாசனை மற்றும் சுவை மூலம் அடையாளம் காண்பது விவேகம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. சில கனிகளை மற்றவர்களை விட எளிதாகக் காணலாம்.

ஒரு நபரைத் தவிர மற்ற அனைவருமே கண்ணை மூடிக்கொள்கிறார்கள். சுவைத்து அடையாளம் காண ஒவ்வொரு நபருக்கும் வெவ்வேறு உணவுகள் அல்லது பானங்கள் கொடுங்கள். மிகவும் ஆக்கப்பூர்வமாக இருங்கள்!

பிரதிபலிக்கவும்:

சில உணவுகள் அல்லது பானங்கள் அடையாளம் காண எளிதாக இருந்ததா? ஏன்?

விவேகம் என்றால் என்ன? யாராவது நல்லவர் அல்லது கெட்டவர் என்பதை நாம் எவ்வாறு அறிந்துகொள்ள முடியும்? விவேகத்திற்காக ஒன்றாக ஜெபியுங்கள்.



பெற்றோருக்கான உதவிக்குறிப்பு

உங்கள் குழந்தைகளுக்கு
படுக்கைக்கு முன் ஒரு
நிலையான வழக்கத்தை
மேற்கொள்ளுங்கள். இது
அவர்களுக்கு
தூக்கத்திற்கு தயாராக
அமைதியான நிலையில்
குடியேற உதவும்.

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](mailto:info@family.fit) எங்களுக்கு மின்னஞ்சல் செய்யுங்கள், எனவே இது மற்றவர்களுடன் பகிரப்படலாம்.

நன்றி.

family.fit குடும்பம்



www.family.fit