

ஞானத்துடன் வளர்வது – வாரம் 4

family.fit

குடும்பம். ஆரோக்கியம்.
விசுவாசம். மகிழ்ச்சி



கொடுப்பதன் மூலம்
வளர்கிவது!

www.family.fit



	நாள் 1	நாள் 2	நாள் 3
மத்தேயு 6:1-4	மற்றவர்கள் நம்மிடம் என்ன பார்க்கிறார்கள்?	நீ மற்றவர்களிடம் என்ன காண்கிறாய்?	கடவுள் நம்மிடம் என்ன பார்க்கிறார்?
 தயார் ஆகு	அறையின் மூலைகளில் தயார் ஆகு	புஷ்-அப் மற்றும் வேகமாக ஒடுங்கள்	ஜம்பிங் ஜாக்குகள் மற்றும் உயர் முழங்கால்கள் ஒடு
 நகர்வு	பர்பிக்கு ஆயத்தமாவது	பர்பீஸ்	பர்பி தவளை தாவுகிறது
 சவால்	டிக் டாக் டோ	பர்பி ரிலே	பர்பி டைஸ் சவால்
 ஆராயுங்கள்	வசனங்களைப் படித்து, ஒரு வேலையைச் செய்யுங்கள்	வசனங்களைப் படித்து, கொடுப்பதைப் பற்றி விவாதிக்கவும்	வசனங்களை மீண்டும் படித்து விளையாடுங்கள்
 விளையாடு	கனிவான வார்த்தைகள்	வலது கை அல்லது இடது கை	தனிப்பட்ட முறையில் கொடுப்பது

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



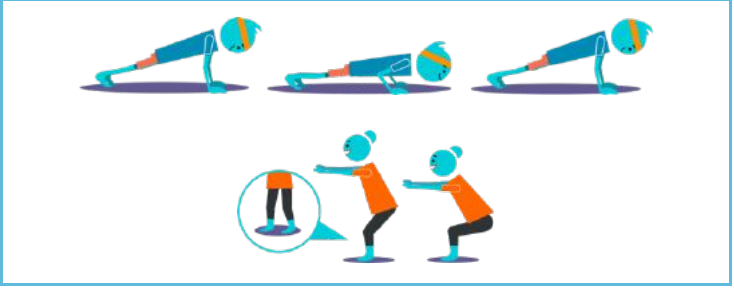
<https://youtu.be/wjLlb-GaFjl>

ஒய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள். எந்த வழிகளில் நாம் மற்றவர்களைக் கவர முயற்சிக்கிறோம்?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: இதை ஏன் செய்கிறோம்?



பர்பிக்கு ஆயத்தமாவது



ஒரு பர்பியின் ஒரு பகுதி தரையிலிருந்து எழுவது 9 புஷ்-அப்கள் மற்றும் 12 ஸஃவாட் என மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள். இந்த இயக்கங்கள் ஒரு பர்பீ வரை உருவாக்க உங்களுக்கு உதவும்.

சுற்றுகளுக்கு இடையில் ஓய்வு.

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: இரண்டு சுற்றுகள் மட்டுமே செய்யுங்கள் அல்லது மறுபடியும் 5 புஷ்-அப்கள் (முழங்கால்களிலிருந்து) மற்றும் 10 ஸஃவாட்ஸ் வரை குறைக்கவும்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: சுற்றுகளுக்கு இடையில் ஓய்வெடுக்க வேண்டாம் - வேகமாகச் செல்லுங்கள்!



நாள் 1 சவால்

டிக் டாக் டோ

நீங்கள் தொடங்குவதற்கு முன் தரையில் ஒரு நடுக்க-கால் விளையாட்டு பலகையை உருவாக்கவும் (டேப் அல்லது கயிற்றைப் பயன்படுத்தவும்).

இரண்டு அணிகளில் செயல்படுங்கள். ஒவ்வொரு அணிக்கும் 5 பர்பீஸ் அல்லது 10 லன்ஜ்கள் போன்ற சவால் வழங்கப்படுகிறது. முடிந்ததும், இரண்டு பேர் ஓடி, டிக்-டாக்-டோ விளையாட்டில் தங்கள் துண்டுகளை வைக்கின்றனர்.

விளையாட்டு வெல்லும் வரை புதிய சவால்களுடன் தொடரவும்.



<https://youtu.be/6UJ9L3jFaoY>



மற்றவர்கள் நம்மிடம் என்ன பார்க்கிறார்கள்?

மத்தேயு 6:1-4 ஐ பைபிளிலிருந்து
படியுங்கள்.

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

நம் செயல்கள் பெரும்பாலும் சமூக
ஊடகங்களில் வெளியிடப்படும்
உலகில், தனிப்பட்ட முறையில்
கொடுப்பது பற்றி இயேசுவின் நேர்
மாறான ராஜ்ய போதனை
சவாலானது.

பைபிள் பகுதியில் - மத்தேயு 6:1-4
(என்.ஐ.வி)

மனுஷர் காணவேண்டுமென்று
அவர்களுக்கு முன்பாக உங்கள்

தர்மத்தைச் செய்யாதபடிக்கு
 எச்சரிக்கையாயிருங்கள்;
 நீங்கள் செய்தால்
 பரலோகத்திலிருக்கிற உங்கள்
 பிதாவினிடத்தில் உங்களுக்குப்
 பலனில்லை. ஆகையால் நீ
 தர்மஞ்செய்யும்போது
 மனுஷரால் புகழப்படுவதற்கு,
 மாயக்காரர் ஆலயங்களிலும்
 வீதிகளிலும் செய்வதுபோல,
 உனக்கு முன்பாக தாரை
 ஊதுவியாதே; அவர்கள் தங்கள்
 பலனை அடைந்து
 தீர்ந்ததென்று மெய்யாகவே
 உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன்.
 நீயோ தர்மஞ்செய்யும்போது,
 உன் தர்மம்
 அந்தரங்கமாயிருப்பதற்கு, உன்
 வலது கை செய்கிறது உன்
 இடது கை
 அறியாதிருக்கக்கடவது;
 அப்பொழுது அந்தரங்கத்தில்
 பார்க்கிற உன் பிதா தாமே
 உனக்கு வெளியரங்கமாய்ப்
 பலனளிப்பார்.

மற்றவர்கள் யூகிக்கும்போது வீட்டு
 வேலைகளைச் செய்ய
 திருப்பங்களை எடுத்துக்
 கொள்ளுங்கள். ஏதாவது சிறப்பாகச்
 செய்ததற்கு நீங்கள் என்ன
 பாராட்டுக்களைப் பெறலாம்?
 வெகுமதிக்காக நீங்கள் ஒரு
 பணியை முடிக்கிறீர்களா அல்லது
 அதைச் செய்வது சரியான காரியமா?
 மற்றவர்களால்
 பார்க்கப்படுவதற்காக
 காரியங்களைச் செய்வது பற்றி
 இயேசு எச்சரிக்கிறார். இன்று
 'உங்கள் நீதியைக் கடைப்பிடிக்க'
 நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்?

கடவுளுடன் பேசவும்: வெளிப்புற
 தோற்றங்களைப் பற்றி நீங்கள்
 அதிக அக்கறை கொண்டிருந்த
 நேரங்களுக்கு உங்களை
 மன்னிக்கும்படி கடவுளிடம்
 கேளுங்கள். தனக்கு
 விருப்பமானதைச் செய்ய
 கடவுளின் உதவிக்காக
 ஜெபியுங்கள்.



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/KtxshTq4Ug4>



சுகாதார
உதவிக்குறிப்பு
வெற்றிக்கான திட்டம்.



ஒரு புஷ் அப் செய்து வேகமாக ஓட வேண்டும்



ஜோடிகளாக பயிற்சி செய்யுங்கள்.
ஒருவர் மூன்று புஷ்-அப்களைச்
செய்கிறார், மற்றவர் அந்த இடத்திலேயே
ஓடுகிறார். இடமாற்றங்கள். ஒவ்வொரு
நபரும் மொத்தம் 15 புஷ்-அப்களை
முடிக்கும் வரை நிறுத்த வேண்டாம்.

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

தேவைப்படும் ஒருவருக்கு நீங்கள்
ஏதாவது கொடுத்த நேரத்தைப் பற்றி
சொல்லுங்கள்.

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: தேவைகள்
உள்ள பலர் இருக்கும்போது நீங்கள்
எவ்வாறு உதவுகிறீர்கள்?



பர்பீஸ்



மெதுவாகத் தொடங்கி சரியான நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துங்கள். தரையில் ஒரு புஷ்-அப் செய்ய நிமிர்ந்து நின்று பிளாங் நிலைக்கு செல்லுங்கள். உங்கள் கால்களைத் தாவி, ஒரு பகுதி ஸஃவாட் செய்யுங்கள். பின்னர் குதித்து உங்கள் தலைக்கு மேலே கைதட்டவும். ஒரு இயக்கத்தில் அதை செய்ய முயற்சிக்கவும்.

மூன்று பர்பீஸ் செய்து ஒய்வெடுக்கவும். மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



https://youtu.be/Gpyz3u_Dq_g

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: இரண்டு
சுற்றுகள் மட்டுமே செய்யுங்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: ஒரு
சுற்றுக்கு ஆறு பர்பீஸ் செய்யுங்கள்.



பர்பி ரிலே



சுமார் 10 மீட்டர் நீளமுள்ள ஒரு இடத்தை அமைக்கவும்.

இந்த ரிலே ஜோடிகளாக செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு ஜோடியிலும் ஒரு நபர் சுற்று முழுவதும் ஒரு தொடர்ச்சியான பர்பீஸ் மற்றும் நீண்ட தாவல்களைச் செய்கிறார், மற்றவர் தொடக்க வரிசையில் சூப்பர்மேன் வைத்திருக்கிறார். தொடப்பின் இடங்களை மாற்று தலா நான்கு முதல் ஆறு சுற்று செய்யுங்கள்.



https://youtu.be/sYD7_9DTdH0



நீ மற்றவர்களிடம் என்ன காண்கிறாய்?

மத்தேயு 6:1-4 ஐ வாசியுங்கள்.

இன்று உங்கள் வீட்டில் உள்ள பணத்தை சேகரித்து மேசையில் வைக்கவும். இந்த வாரத்திற்கு இது ஏதற்கு பயன்படுத்தப்படும்? இந்த பணத்தில் சிலவற்றை தேவைப்படும் நபருக்கு கொடுத்தால் உங்கள் குடும்பத்திற்கு என்ன நான்மை?

நாம் கொடுப்பதில் தாராளமாக இருக்க வேண்டும் என்று இயேசு எதிர்பார்க்கிறார். பணத்தைத் தவிர, தேவைப்படுபவர்களுக்கு நாம் வேறு என்ன கொடுக்க முடியும்?

கடவுளுடன் பேசவும்: உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களை தேவைகளுடன் இருப்பவர்களை நினைத்து அவர்களின் பெயர்களை காகிதத் துண்டுகளில் எழுதுங்கள். பணத்தின் மேல் பெயர்களை பரப்பி, மற்றவர்களுக்கு நீங்கள் கொடுப்பது போல் உங்களை வழிநடத்த கடவுளை வேண்டிக்கொள்ளுங்கள்.



வலது கை அல்லது இடது கை

ஒட்டும் குறிப்புகள் அல்லது சிறிய காகித துண்டுகள் மற்றும் ஒரு பேனாவைப் பெறுங்கள். தனித்தனி காகிதங்களில் இரண்டு வெவ்வேறு பயிற்சிகள் அல்லது வேடிக்கையான உடல் அசைவுகளை எழுத அல்லது வரைய திருப்பங்களை எடுக்கவும். ஒவ்வொரு கையிலும் ஒன்றை வைத்து, "வலது கை அல்லது இடது கை" தேர்வு செய்ய யாரையாவது கேளுங்கள். முழு குடும்பமும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட இயக்கத்தை ஒரு நிமிடம் செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு நபருக்கும் குறைந்தது ஒரு முறை இருப்பதை உறுதிசெய்க.



<https://youtu.be/VKzBKgt3zqw>



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

வெற்றிக்கான திட்டம்.

ஒரு குடும்பமாக ஒன்றாக
இலக்குகளை அமைத்து,
அவற்றை எவ்வாறு
நிறைவேற்றுவது
என்பதற்கான
திட்டங்களைத்
தயாரிக்கத்
தொடங்குங்கள்.



ஜம்பிங் ஜாக்குகள் மற்றும் உயர் முழங்கால்கள் ஓடு

10 ஜம்பிங் ஜாக்குகளையும் 20 உயர் முழங்கால்களுடன் அந்த இடத்திலேயே ஓடுங்கள். ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் இடையில் ஒரு நிமிடம் ஓய்வெடுங்கள். மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



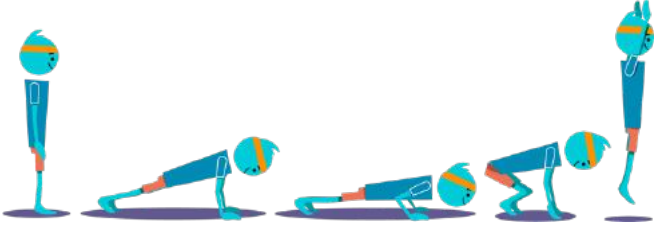
https://youtu.be/F_pKsg6_6zY

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

வேறொரு நபருக்காக நீங்கள் மறைவாக ஏதாவது செய்த நேரத்தைப் பற்றி சொல்லுங்கள்.

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: நீங்கள் செய்த நல்ல காரியம் யாருக்கும் தெரியாதபோது நீங்கள் எதை இழக்க நேரிடும்?

பர்பி தவளை தாவுகிறது



நிற்கும் நிலையில் இருந்து தொடங்கி சாதாரண பர்பி செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் நின்று கைதட்டிய பின், ஒரு தவளையை போன்று நீங்கள் விரும்பும் அளவுக்கு முன்னேறவும்.

திருப்பங்களை எடுத்து ஒவ்வொரு நபரும் எவ்வளவு தூரம் செல்ல முடியும் என்பதை அளவிடவும்! குறைந்தது ஐந்து முயற்சிகள் வேண்டும்.

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: இந்த வாரம் முதல் நாள் அல்லது 2 ஆம் நாளிலிருந்து பர்பி நகர்வுக்கு மீண்டும் பார்க்கவும்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: முயற்சிகளின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும்.



பர்பி டைஸ் சவால்



ஒரு கிண்ணத்தில் 1-6 எண்ணைக் கொண்ட ஒரு பகடை அல்லது சிறிய காகித துண்டுகள் உங்களுக்குத் தேவைப்படும்.

ஒரு வட்டத்தில் நின்று, பகடை உருட்ட அல்லது ஒரு துண்டு காகிதத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து, சுட்டிக்காட்டப்பட்ட பர்பீக்களின் எண்ணிக்கையைச் செய்யுங்கள். உங்கள் குடும்பத்திற்கான மொத்த பர்பீக்களின் எண்ணிக்கையைச் சேர்க்கவும். உங்கள் மதிப்பெண் என்ன?

நான்கு சுற்றுகள் செய்யுங்கள் அல்லது நான்கு நிமிடங்கள் விளையாடுங்கள்.



<https://youtu.be/wOLk2y8sjml>

*கடினமாகச் செல்லுங்கள்:
சுற்றுகளின் எண்ணிக்கையை
அதிகரிக்கவும்.*



கடவுள் நம்மிடம் என்ன பார்க்கிறார்?

மத்தேயு 6:1-4 ஐ வாசியுங்கள்.

ஒரு நபரை மறைத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள், மற்றவர்கள் அவர்களைக் கண்டுபிடிக்கும் வரை தேடுங்கள்.

இந்த வசனங்களில் இயேசு கொடுப்பதற்கான நமது உந்துதலை சவால் செய்கிறார். கடவுளிடமிருந்து எதுவும் மறைக்கப்படவில்லை என்பதை உணர்ந்து, மற்றவர்களுக்கு மறைவாக கொடுக்க அவர் நம்மை ஊக்குவிக்கிறார். இயேசு இங்கே பேசும் பலன் என்ன?

ஒரு குடும்பமாக, இந்த வாரம் ஒரு அண்டை அல்லது நண்பருக்காக மறைவாக ஏதாவது செய்ய திட்டமிடுங்கள்.

கடவுளுடன் பேசவும்: ஒரு பொருள்,
ஒரு கப் தண்ணீர், ஒரு துண்டு ஆடை,
ஒரு நாணயம் மற்றும் சில
மருந்துகளை சேகரிக்கவும். ஒவ்வொரு
நபரும் ஒரு பொருளை
வைத்திருப்பதால், இதற்கான
மக்களின் தேவைகள் பூர்த்தி
செய்யப்பட வேண்டும் என்றும்,
உலகம் முழுவதும் மறைவாக
கொடுப்பவர்களை கடவுள் எழுப்ப
வேண்டும் என்றும் பிரார்த்தனை
செய்யுங்கள்.



தனிப்பட்ட முறையில் கொடுப்பது

ஒவ்வொரு நபரின் பெயரையும் ஒரு துண்டு காகிதத்தில் எழுதி ஒரு கண்டைனரீயில் வைக்கவும். எல்லோரும் ஒரு பெயரை வேறு யாருக்கும் வெளிப்படுத்தாமல் தேர்வு செய்கிறார்கள். உங்கள் சொந்த பெயரை நீங்கள் தேர்வுசெய்தால், மீண்டும் தேர்ந்தெடுக்கவும்.


இந்த வாரம், நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த நபருக்கு தனிப்பட்ட முறையில் வழங்குவதற்கான வழிகளைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். ஊக்கமளிக்கும் குறிப்பை எழுதுவது, பயனுள்ள வேலையைச் செய்வது, ஒரு சிறிய பரிசை விட்டுச் செல்வது போன்றவை இதில் அடங்கும்.

வார இறுதியில் ஒன்றாக உட்கார்ந்து உங்கள் தனிப்பட்ட முறையில் கொடுப்பவரை யூகிக்க முயற்சிக்கவும்.

பிரதிபலிக்கவும்:

பரிசுகளையும் ஊக்கத்தையும்
பெறுவது எப்படி உணர்ந்தது?

தனிப்பட்ட முறையில் கொடுப்பது
எப்படி உணர்ந்தது?



பெற்றோருக்கா ன உதவிக்குறிப்பு

உங்கள் பிள்ளைகள் கற்றுக்
கொள்ளும் போது
அவர்களுடன் மென்மையாக
இருங்கள், ஆனால்
பெற்றோராக உங்களுடன்
பழகவும்.

இன்று ஏதோ சரியாக
நடக்கவில்லை என்பதால்,
பெற்றோராக நீங்கள் யார்
என்பதை இது வரையறுக்காது.
நீங்கள் சிறப்பாகச் செய்த
காரியங்கள் சிறியதாகத்
தோன்றினாலும் அவற்றை
நினைவூட்டுங்கள்.

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