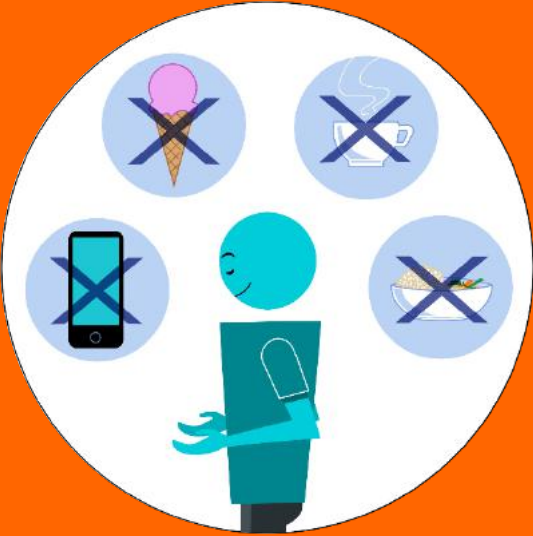


ஞானத்துடன் வளர்வது – வாரம் 6

family.fit

குடும்பம். ஆரோக்கியம்.
விசுவாசம். மகிழ்ச்சி



உபவாசத்தில் வளர்வது!

www.family.fit



நாள் 1

நாள் 2

நாள் 3

மத்தேயு
6:16-18

உபவாசத்திற்
கான காரணம்

உபவாசத்திற்கா
ன வழி

உபவாசத்தின்
விளைவு



தயார் ஆகு

முழங்கால்
தொடுதல்

இசைக்கு நகர்

சக்கர வண்டி
மற்றும்
இன்ச்வவீரம்



நகர்வு

அடிப்படை
பிளாங்

மேல்-பிளாங்க்

கண்ணாடி
பிளாங்க்



சவால்

கதை சுவர்

ஹாட் சீட்

பிளாங் மற்றும்
லஞ்ச சவால்



ஆராயுங்க
ள்

வசனங்களைப்
படித்து
கேள்விகளுக்கு
பதிலளிக்கவும்

வசனங்களை
மீண்டும் படித்து
முகங்களை
உருவாக்குங்க
ள்

வசனங்களை
மீண்டும்
படித்து
அறிவிப்பு
செய்யுங்கள்



விளையாடு

சிரிப்பைப்
கட்டுபடித்துக்
கொள்ளுங்கள்

போஸ் தழுவி

குடும்பப்
போட்டி

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.



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.



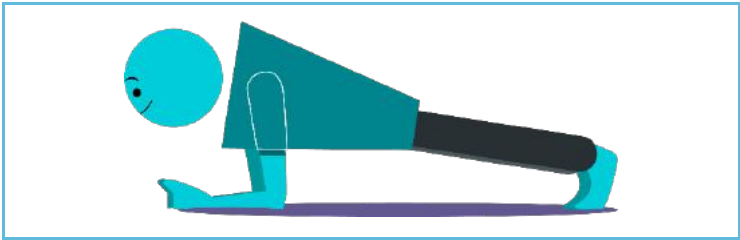
<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.
நீங்கள் சாப்பிடாமல் இருந்த மிக நீண்ட
நேரம் எது?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: உங்கள்
வாழ்க்கையில் நீங்கள் கடவுளிடம்
மிகவும் பக்தி கொண்டிருந்தீர்கள்?



அடிப்படை பிளாங்



கைகளையும் கால்களையும் தரையில் வைத்து உங்கள் முழு உடலையும் ஒரு பிளாங் போல நேராக வைத்திருங்கள். உங்கள் முழங்கையில் உங்கள் எடையை ஆதரிக்கவும்.

20 விநாடிகள் பிடித்து ஓய்வெடுக்கவும். இன்னும் ஒரு முறை செய்யவும்.

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

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: பிளாங்கை 30 விநாடிகள் வைத்திருங்கள்.



நாள் 1 சவால்

கதை சுவர்

ஒரு சுவற்றில் ஒரு நிமிடம் ஒன்றாக உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். தோள்பட்டை அகலத்தைத் தவிர்த்து சுவருக்கு எதிராக மீண்டும் சாய்ந்து கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் முழங்கால்கள் வலது கோணங்களில் வளைந்து செல்லும் வரை கீழே சரியவும். தலை மற்றும் மேல் உடலை சுவருக்கு எதிராக வைத்திருங்கள்.

சுவரில் உட்கார்ந்திருக்கும்போது, ஒரு வேடிக்கையான கதையையோ அல்லது நடந்த நல்ல விஷயத்தையோ பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் துன்பத்தை காட்ட வேண்டாம். ஒன்றாக சிரித்து மகிழுங்கள்.

30 விநாடிகள் ஒய்வெடுத்து மீண்டும் செய்யவும்.



<https://youtu.be/QHExbDkBw3k>

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: சுவர் உட்காரலை 30 விநாடிகளுக்கு குறைக்கவும்.



உபவாசத்திற்கான காரணம்

மத்தேயு 6:16-18 ஐ பைபிளிலிருந்து
படியுங்கள்.

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

தம்மைப் பின்பற்றுபவர்கள் தங்கள்
ஜெபத்தின் ஒரு பகுதியாகவும்,
கடவுள்மீது பக்தியின் ஒரு
பகுதியாகவும் அவ்வப்போது
உபவாசம் இருப்பார்கள் என்று
இயேசு கருதுகிறார். உபவாசம் ஒரு
நல்ல நடைமுறை என்றாலும், நமக்கு
சரியான நோக்கங்கள் இருக்க
வேண்டும்.

பைபிள் பகுதியில் - மத்தேயு 6:16-18 (என்.ஐ.வி)

நீங்கள் உபவாசிக்கும்போது,
மாயக்காரைப்போல
முகவாடலாய் இராத்தேயுங்கள்;
அவர்கள் உபவாசிக்கிறதை
மனுஷர் காணும் பொருட்டாக,
தங்கள் முகங்களை
வாடப்பண்ணுகிறார்கள்.
அவர்கள் தங்கள் பலனை
அடைந்து தீர்ந்ததென்று
மெய்யாகவே உங்களுக்குச்
சொல்லுகிறேன். நீயோ
உபவாசிக்கும்போது, அந்த
உபவாசம் மனுஷர்களுக்குக்
காணப்படாமல்,
அந்தரங்கத்திலிருக்கிற உன்
பிதாவுக்கே
காணப்படும்படியாக, உன்
தலைக்கு எண்ணெய் பூசி, உன்
முகத்தைக் கழுவு. அப்பொழுது,
அந்தரங்கத்தில் பார்க்கிற உன்
பிதா உனக்கு
வெளியரங்கமாய்ப்
பலனளிப்பார்.

"நீங்கள் ஏன் இவற்றை செய்கிறீர்கள் ... (தூக்கம், கடை, விளையாட்டு, மற்றும் பல)?"

உபவாசத்தின் வழிகளை குறித்து இயேசு ஏன் இந்த அறிவுறுத்தல்களைக் கொடுத்தார்?

பாரம்பரியமாக, உபவாசம் உணவு இல்லாமல் போகிறது, ஆனால் உணவு அல்லது தூக்கத்தை இழக்க இது போதாது. நாம் கடவுளுக்காக நம்மை அர்ப்பணித்து அவரை வணங்க வேண்டும்.

கடவுளுடன் பேசவும்: ஏதாவது இல்லாமல் செல்வது நமது முன்னுரிமைகளை சரிபார்க்க ஒரு வழியாகும். ஒரு காலத்திற்கு நீங்கள் இல்லாமல் செல்லக்கூடியதை கடவுள் வெளிப்படுத்துவார் என்று ஜெபியுங்கள். அவருடனான உங்கள் உறவை ஆழப்படுத்த இதைப் பயன்படுத்தவும்.



சிரிப்பைப் கட்டுபடித்துக் கொள்ளுங்கள்

ஒரு வட்டத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். ஒரு நேரத்தில் மற்றவர்களைத் தொடாமல் சிரிக்க வைக்க முயற்சி செய்யுங்கள். உதாரணமாக, முகங்களை உருவாக்குங்கள், நகைச்சுவைகளைச் சொல்லுங்கள், மற்றும் பல. சிரிக்காமல் இருப்பது குறிக்கோள். இரண்டு நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, அல்லது யாராவது சிரித்தால், மக்களை சிரிக்க வைக்க முயற்சிப்பதில் அனைவருக்கும் குறைந்தது ஒரு முறை வரும் வரை பாத்திரங்களை மாற்றவும்.



<https://youtu.be/PYHhsURn-MY>

தழுவல்:

குடும்பத்தில் யாராவது பார்வை குறைபாடுடையவர்களாக இருந்தால், முகங்களை உருவாக்குவதற்கு பதிலாக நகைச்சுவைகள் அல்லது கதைகளைச் சொல்லுங்கள்.



சுகாதார
உதவிக்குறிப்பு
நன்றாக உண்.



இசைக்கு நகர்



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

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



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

மற்றவர்கள் பார்க்க நம் முகங்களை எந்த வழிகளில் மாற்றுவோம்?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: நாம் ஏன் முக்கியமாக இருக்கிறோம்?



மேல்-பிளாங்க்



உங்கள் முழங்கைகள் மற்றும் கால்விரல்களில் உள்ள பிளாங் நிலையில் உங்கள் உடலை ஒரு நேர் கோட்டில் தொடங்குங்கள். உங்கள் எடையை மாற்றி மேலே அழுத்தவும், இதனால் உங்கள் கைகளில் ஆதரிக்கப்படும் - இடது கை பின்னர் வலது கை. பின்னர் முழங்கைகளுக்கு கீழே செல்லுங்கள்.

10 மறுபடியும் செய்யுங்கள். இரண்டு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/enZlwtIYOi0>

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

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: சுற்றுகளின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும்.



ஹாட் சீட்

எல்லோரும் 30 ஜம்பிங் ஜாக்குகளைச் செய்யும்போது ஒரு நபர் ஒரு ஸஃவாட் வைத்திருக்கிறார். 20 விநாடிகள் ஓய்வெடுத்து, அடுத்த நபரைத் தட்டவும்.

நான்கு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/gJc4p1jT2zA>

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: ஜம்பிங் ஜாக்குகளின் எண்ணிக்கையையோ அல்லது சுற்றுகளின் எண்ணிக்கையையோ குறைக்கவும்.



உபவாசத்திற்கான வழி

மத்தேயு 6:16-18 ஐ வாசியுங்கள்.

உங்கள் முகத்தைப் பயன்படுத்தி ஒரு உணர்வு அல்லது உணர்ச்சியை வெளிப்படுத்த திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நம் இதயத்தில் இருப்பதை மறைக்க நம் முகங்களையும் தோற்றத்தையும் எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம்?

இந்த வசனங்கள் நாம் உபவாசத்திற்காகவும் ஏதுவும் இல்லாமல் செல்லவும் தேர்வுசெய்தால், இருண்ட முகங்களை அணிந்து அதை வெளிப்படையாக வெளிப்படுத்தக்கூடாது என்பதை நினைவூட்டுகிறது. நம் நோக்கங்களை மற்றவர்களிடமிருந்து மறைக்க முடியும், ஆனால் கடவுளிடமிருந்து அல்ல.

கடவுளுடன் பேசவும்: உங்கள் குடும்பம்
இல்லாமல் போகக்கூடிய ஒன்றைப்
பற்றி விவாதித்து ஒப்புக்
கொள்ளுங்கள், எவ்வளவு காலம்.
இரகசியமாகக் காணும் எங்கள்
பிதாவுடனான உங்கள் தொடர்பை
வலுப்படுத்த கடவுள் இந்த நேரத்தைப்
பயன்படுத்துவார் என்று ஜெபியுங்கள்.



போஸ் தழுவி

ஒரு நபருக்கு ஒரு 'ஜாக்' மற்றும் மூன்று துண்டுகள் பயன்படுத்த ஒரு பந்தைக் கண்டுபிடிக்கவும். காகிதத்தை உருண்டைகளாக நசுக்கி, ஒவ்வொரு மூன்று தொகுப்பையும் வெவ்வேறு நிறத்துடன் குறிக்கவும். தரையில் ஒரு தொடக்க வரியை உருவாக்கி, 'ஜாக்' உங்களிடமிருந்து விலகிச் செல்லுங்கள். உங்கள் பந்துகளை 'ஜாக்' வுக்கு மிக நெருக்கமாகப் பெறுவதே விளையாட்டின் நோக்கம். உருண்டைகளை உருட்டாமல், காற்றில் வீச வேண்டும். கோட்டின் பின்னால் கால்களைக் கொண்டு, ஒரு நேரத்தில் ஒரு பந்தை வீச திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். 'ஜாக்' வுக்கு மிக நெருக்கமான பந்துகளை வென்றவர் வெற்றியாளர்.

போஸ் அல்லது போஸ் பந்து என்பது சிறப்பு ஒலிம்பிக் போட்டிகளின் ஒரு

விளையாட்டு ஆகும், இது அறிவுசார்
மற்றும் உடல் குறைபாடுகள் உள்ள
குழந்தைகள் மற்றும்
பெரியவர்களுக்கு.



<https://youtu.be/vKevfVIX9cg>

பிரதிபலிக்கவும்:

இந்த விளையாட்டில் என்ன
கடினமாக இருந்தது? வெற்றி பெற
உங்களுக்கு நிறைய வலிமை
தேவையா?

வாழ்க்கையில், நம் பலத்தை
எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துவது என்பதை
அறியும்போது வெற்றி பெரும்பாலும்
வருகிறது.



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நன்றாக உண்.

உங்கள்
குடும்பத்திற்கு பழம்,
கொட்டைகள் மற்றும்
விதைகள் போன்ற
ஆரோக்கியமான
திற்பண்டங்களை
வழங்குங்கள்.



சக்கர வண்டி மற்றும் இன்சவ்வர்ம்

சக்கர வண்டி: ஒரு கூட்டாளருடன் வேலை செய்யுங்கள். 10 மீட்டர் நடந்து பின்னர் இடங்களை இடமாற்றம் செய்யுங்கள்.

இன்சவ்வர்ம்: இடுப்பில் வளைந்து கைகளை தரையில் வைக்கவும். நீங்கள் ஒரு தட்டையான முதுகில் ஒரு பிளாங் நிலையில் இருக்கும் வரை உங்கள் கைகளை வெளியே நடத்துங்கள். பின்னர் உங்கள் கால்களை உங்கள் கைகளுக்கு நெருக்கமாக கொண்டு வாருங்கள்.

10 மீட்டருக்கு மீண்டும் செய்யவும். மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



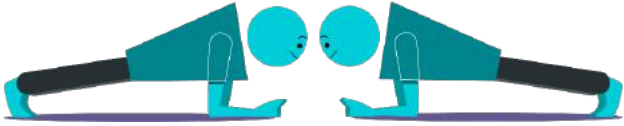
<https://youtu.be/89YWsTOqOwA>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள். மக்கள் பொது அறிவிப்புகளை நீங்கள் கேள்விப்பட்ட நேரங்களைப் பற்றி பேசுங்கள்.

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: ஒரு அறிவிப்பை நம்பக்கூடியதாக மாற்றுவது எது?



கண்ணாடி பிளாங்க்



ஜோடிகளாக பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒரு கூட்டாளரை எதிர்கொள்ளும் ஒரு பிளாங்க் நிலைக்குச் செல்லுங்கள். ஒவ்வொரு ஜோடியிலும் ஒரு நபர் கண்ணாடியாக இருப்பார், மற்றவர் செய்யும் அனைத்தையும் பின்பற்ற வேண்டும். ஒவ்வொரு பிளாங்கையும் குறைந்தது 20 வினாடிகள் வைத்திருங்கள். ஓய்வு மற்றும் மீண்டும் செய்யுங்கள். மகிழுங்கள்.



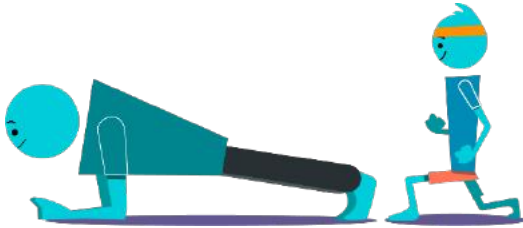
https://youtu.be/TgnD_L_Pk50

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

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: ஒவ்வொரு பிளாங்கையும் வைத்திருக்கும் நேரத்தை அதிகரிக்கவும்.



பிளாங் மற்றும் லஞ்ச் சவால்



ஒரு கூட்டாளருடன் இணைந்து செய்யுங்கள். ஒரு நபர் ஒரு பிளாங் நிலையில் இருக்கும்போது, மற்றவர் லஞ்ச்ஸ் பெறுவார். ஒவ்வொரு காலிலும் 10 லன்ஜ்களுக்குப் பிறகு இடங்களை மாற்றவும். நான்கு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: ஒவ்வொரு காலிலும் ஐந்து லன்ஜ்கள் செய்யுங்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: லஞ்ச்ஸ்யில் எடையைச் சேர்க்கவும்.



உபவாசத்தின் விளைவு

மத்தேயு 6:16-18 ஐ வாசியுங்கள்.

ஒரு நாற்காலியில் நிற்க திருப்பங்களை எடுத்து, இன்று நீங்கள் செய்யவிருக்கும் ஒரு விஷயத்தை அறிவிக்கவும்.

பெரும்பாலான நேரங்களில் நாம் என்ன செய்யப் போகிறோம் என்பதை அறிவிக்கத் தேவையில்லை - நாங்கள் அதைச் செய்கிறோம்!

உபவாசம் இருப்பவர்கள் அதை அமைதியாகவும் ரகசியமாகவும் செய்ய வேண்டும் என்று இயேசு தெளிவுபடுத்துகிறார்.

சரியான காரணங்களுக்காக உபவாசம் இருப்பவர்களுக்கு இயேசு என்ன வாக்குறுதி அளிக்கிறார்?

கடவுளுடன் பேசவும்: உங்கள் சமூகத்தில் நிலையான ஜெபத்தில் தேவைப்படும் தேவையைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். 'இல்லாமல் போவதன்' மூலம் நீங்கள் உருவாக்கும் இடைவெளிகளில் இந்த வாரம் உங்கள் ஜெபத்தின் மையமாக மாற்றவும்.



குடும்பப் போட்டி

எந்த குடும்ப உறுப்பினர்
பின்வருவனவற்றை செய்ய முடியும்?

- நிற்கும் நிலையில் இருந்து மிக நீளமான தாவல்
- ஒரு காலில் நீண்ட நேரம் நிற்க
- கண் சிமிட்டாமல் மிக நீண்ட நேரம் இருக்கவேண்டும்
- உங்கள் முழு பெயரையும் ஒரே மூச்சில் சொல்லுங்கள்
- மிக நீண்ட நேரம் ஒரு பந்தை தட்டவேண்டும்
- மிக நீளமான பிளாங் அல்லது சுசுவாட்

நீங்கள் சொந்தமாக உருவாக்குங்கள்
மகிழுங்கள்!



பெற்றோருக்கான உதவிக்குறிப்பு

உங்கள் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் பதின்ம வயதினருக்கும் பொறுப்புகளுடன் எளிய வேலைகளை கொடுங்கள். அது அவர்களால் செய்யக்கூடிய ஒன்று என்பதை உறுதிசெய்து, அதைச் செய்யும்போது அவர்களைப் புகழ்ந்து பேசுங்கள்!

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