

అల్టిమేట్ రేస్ - 8 వ వారం

family.fit

కుటుంబం.ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.సరదాగా



మీ పాత్రను అభివృద్ధి
చేయండి!

www.family.fit



1వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

కొలోస్సయులు
3:12

దయ మరియు
కరుణను
ధరించండి

వినయం
మరియు
సౌమ్యత
ధరించండి

సహనంతో
ఉంచండి



వార్క్-అప్

జంక్యార్డ్ కుక్క

చేతి తాకింది

సంగీతానికి
తరలించండి



కదలిక

స్పీడ్ స్కేటర్లు

స్పీడ్ స్కేటర్లు

అడ్డంకి స్పీడ్
స్కేటర్లు



భాలెంజ్

స్పీడ్ స్కేటర్
రేసు

20, 15, 10, 5

గ్లోబల్ స్పీడ్
స్కేటర్
భాలెంజ్



అన్వేషించండి

వచనం చదివి
రెండు
చొక్కాలు
వేసుకోండి

వచనం
మరియు చేయి
కుస్తీ పోటీని
చదవండి

వచనం మళ్ళీ
చదవండి
మరియు స్టాప్
వాచ్ సెట్
చేయండి



పబ్

ఒక దుంగ మీద
చీమలు

గూడును
దోచుకోండి

కుటుంబ నడక

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.

సీజన్ 5 లో కొత్తది ఏమిటి



కొత్త గ్లోబల్ ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ఫోటీ

మీ కొత్త ప్రపంచ ఫోటీని మీ దేశం గెలవగలదా?

వారపు సవాళ్లలో పాయింట్లను గెలుచుకోండి మరియు మీ దేశాన్ని మా అంతర్జాతీయ లీడర్ బోర్డ్ లో అగ్రస్థానానికి పెంచండి.

ప్రతి వారం కొత్త సవాలు ఉంటుంది.

మీ స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులను పాల్గొనడం ద్వారా మీ దేశానికి సహాయం చేయండి.

ప్రతి వారం మీ కుటుంబ స్కోర్ ను నవీకరించడానికి **ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.**

మీ దేశం యొక్క పురోగతిని చూడటానికి వారపు లీడర్ బోర్డ్ ను **చూడటానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.**

స్పార్ట్ స్వాప్టైట్

ప్రతి వారం మేము వేరే క్రీడపై మరియు దానిని ఆడే స్పూర్తిదాయకమైన అథ్లెట్ పై దృష్టి పెడతాము. రేసును పూర్తి చేయడానికి అథ్లెట్లు కష్ట సమయాల్లో సవాళ్లను అధిగమిస్తారు. మీ జీవిత రేసును నడపడానికి ఈ కథలు మిమ్మల్ని ప్రేరేపిస్తాయని మేము ఆశిస్తున్నాము.





జంక్యార్డ్ కుక్క

ఒక వ్యక్తి నేలమీద కాళ్ళు ముందు వైపుకు మరియు చేతులు వైపుకు వస్తాడు. ఇతరులు చేయి, కాళ్ళు మరియు రెండవ చేయిపైకి దూకుతారు. ప్రతిఒక్కరూ రెండు రౌండ్లు దూకి స్థలాలను మారుస్తారు, కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ దూకడం జరుగుతుంది.



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు నిజంగా దయగలవారని చెప్పే వ్యక్తిని వివరించండి.

లోతుగా వెళ్ళండి: కరుణ దయ నుండి ఎలా భిన్నంగా ఉంటుంది? ఒక ఉదాహరణ ఇవ్వండి.



స్టో స్పీడ్ స్కేటర్లు



లెగ్ మరియు కోర్ బలాన్ని అభివృద్ధి చేయడానికి స్పీడ్ స్కేటర్లను ప్రాక్టీస్ చేయండి. ఎదురుగా ఉన్న చేతితో మోకాలిని వంచి తాకండి (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>

సులభంగా వెళ్లండి : పునరావృతాల సంఖ్యను తగ్గించండి.



స్పీడ్ స్కెటర్ రేసు



60 సెకన్లలో మీరు ఎన్ని స్పీడ్ స్కెటర్లను చేయగలరో లెక్కించండి.

60 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి.

అప్పుడు ఒక లైన్ (తాడు) మీద నిలబడి ఈ మార్గాల్లో దూకుతారు:

- 20 ముందుకు / వెనుకకు
- 20 వైపు నుండి

రెండు రౌండ్లు పూర్తి చేయండి.

కష్టపడండి : మరిన్ని రౌండ్లు చేయండి.



దయ మరియు కరుణను ధరించండి

కొలోస్సయులు 3:12 బైబిల్ నుండి చదవండి.

మీకు బైబిల్ అవసరమైతే, <https://bible.com> కు వెళ్లండి లేదా మీ ఫోన్లో బైబిల్ యాప్ను డౌన్లోడ్ చేసుకోండి.

ఈ పత్రిక లో పౌలు విశ్వాసులకు ఇతరులతో సమాజంలో క్రీస్తు కోసం ఎలా జీవించాలనే దానిపై చాలా ఆచరణాత్మక మరియు విలువైన జ్ఞానాన్ని ఇస్తాడు. దయ మరియు వినయం వంటి ఆకర్షణీయమైన లక్షణాలు యేసు నుండి వచ్చాయి. మనం వాటిని బట్టలు లాగా ధరించాలి.

బైబిల్ భాగం - కొలోస్సయులు 3:12 (NIV)

కాగా, దేవునిచేత ఏర్పరచబడినవారును పరిశుద్ధులును ప్రయులునైనవారికి తగినట్లు, మీరు జాలిగల మనస్సును, దయాళుత్వమును, వినయమును, సాత్వికమును, దీర్ఘశాంత మును ధరించుకొనుడి.

దేవుడు మనలను ఎలా చూస్తాడు అనే దాని గురించి ఈ వచనం ఏమి చెబుతుంది?

మేము ఎన్నుకోబడ్డాము, పవిత్రమైనవి మరియు ప్రేమించబడుతున్నాము. యేసు చేసినట్లుగా జీవించడానికి మరియు ప్రవర్తించడానికి మరియు ప్రతిరోజూ ఆయనలాగే మరింతగా ఎదగడానికి దేవుడు మనలను వేరు చేశాడు. యేసు పాత్రను అభివృద్ధి చేయడం అంటే దుస్తులు ధరించడం లాంటిది.

ఈ వారం మీలో ప్రతి ఒక్కరికీ ఇది ఎలా ఉంటుందో దాని గురించి మాట్లాడేటప్పుడు రెండు ముక్కల దుస్తులు (దయ మరియు కరుణ కోసం) ఉంచండి.

ఈ లక్షణాలను చూపించడం చాలా కష్టం కాని కృతజ్ఞతగా మనకు ప్రతిరోజూ యేసు సహాయం ఉంది.

దేవునితో చాట్ చేయండి: ఈ రోజు దేవుని కరుణ మరియు దయ తెలుసుకోవలసిన వ్యక్తుల గురించి ఆలోచించండి. రెండు చొక్కాలు గీయండి మరియు వాటిని COMPASSION మరియు KINDNESS అని లేబుల్ చేయండి. ప్రజల పేర్లు రాయండి. ఇప్పుడు వారి కోసం ప్రార్థించండి.



ఒక దుంగ మీద చీమలు

అందరూ 'లాగ్' (ఒక లైన్, తక్కువ గోడ లేదా బెంచ్) పై నిలబడతారు. ఎవరైనా పడిపోకుండా లాగ్లో మీ ఆర్డర్ను రివర్స్ చేయడమే లక్ష్యం. అందరూ కలిసి పనిచేయండి కాబట్టి అందరూ విజయవంతమవుతారు. టైమర్ సెట్ చేయండి.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

ప్రతిబింబించండి : విజయవంతం కావడానికి మీకు ఏది సహాయపడింది?

దీర్ఘకాలం
జీవించడానికి ఆరోగ్య
చిట్కా

ఆరుబయట వెళ్లి
ప్రకృతిని ఆస్వాదించండి.





చేతి తాకింది

భాగస్వామి ఎదుర్కొంటున్న పుష్-అప్ స్థానంలో నిటారుగా నిలబడండి. మీరు మీ స్వంతంగా రక్షించుకునేటప్పుడు అవతలి వ్యక్తి చేతులను తాకడానికి ప్రయత్నించండి.

60 సెకన్లలో మీరు ఎన్ని టచ్లు చేయవచ్చు?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు సున్నితంగా ఉండాలి సమయాల గురించి మాట్లాడండి.

లోతుగా వెళ్ళండి: వినయం లేదా సౌమ్యత చూపిన ప్రసిద్ధ వ్యక్తుల ఉదాహరణలను కనుగొనండి.



స్పీడ్ స్కేటర్లు



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

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



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

కష్టపడండి : పునరావృతాల సంఖ్యను 40, 50 లేదా 60 కి పెంచండి.

20, 15, 10 మరియు 5



'హై ఫైవ్స్' తో ప్రారంభించండి, ఆపై చేయండి:

- 20 సార్లు జంపింగ్ జాక్స్
- 15 రొన్లు కొట్టుట
- 10 పుష్-అప్స్
- 5 సార్లు స్కాట్స్

'హై ఫైవ్స్' తో ముగించండి.

వాటి మధ్య విశ్రాంతి లేకుండా మూడు రౌండ్లు చేయండి.

సులభంగా వెళ్లండి : 10, 8, 6 మరియు 4 చేయండి.

వినయం మరియు సౌమ్యత ధరించండి

కొలోస్సయులు 3:12 చదవండి .

మీరు మీ తల్లిదండ్రులు, స్నేహితులు లేదా శిక్షకుల సలహాలను వినడం మంచిది?

ఇతరుల నుండి నేర్చుకోవటానికి ఇతరులను వినడం, మనకు ప్రతిదీ తెలుసు అని అనుకోవడం కంటే మనం వినయంతో పెరుగుతున్నట్లు చూపిస్తుంది.

మొదటి సెషన్ కోసం మీరు ధరించిన దుస్తులను ధరించండి మరియు 'వినయం' మరియు 'సౌమ్యత' కోసం మరో రెండు ముక్కలు జోడించండి. ఫ్యామిలీ ఆర్మ్ రెజ్లింగ్ పోటీని నిర్వహించండి. వినయం మరియు సౌమ్యతను ప్రదర్శించే మార్గాల గురించి కలిసి మాట్లాడండి. ఇది నిశ్శబ్దంగా బలంగా ఉంది.

సెయిలింగ్ మరియు లారెన్స్ లెమియక్స్ గురించి చదవండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి: ప్రతి వ్యక్తి తమ గురించి ఒక చిత్రాన్ని గీస్తారు. వాటిని కలిసి ఉంచండి మరియు మీ కుటుంబం చుట్టూ కొలొస్సయులు 3:12 నుండి ఐదు పదాలు రాయండి. మీరు మీ ఫోటోకు రంగును జోడించినప్పుడు, ఒకరికొకరు ప్రార్థించండి.

సెయిలింగ్

కెనడియన్ నావికుడు, లారెన్స్ లెమియన్స్, 1988 లో దక్షిణ కొరియాలో జరిగిన ఒలింపిక్స్ లో ఒక సెయిలింగ్ రేస్ లో పోటీ పడుతున్నప్పుడు, సముద్రాలు చాలా కఠినమైనవి. తన పోటీదారులలో ఒకరు బోల్తా పడ్డారని మరియు మునిగిపోయే ప్రమాదం ఉందని చూసిన లెమియన్స్ మరొక పడవతో రేసు ముందు ఉన్నాడు. అతను మార్గాన్ని మార్చాడు, నావికులను రక్షించడంలో సహాయపడ్డాడు, తరువాత రేసును తిరిగి ప్రారంభించాడు. ఇది అతని సమయం ఖర్చు చేసినది. అతను పతకం సాధించలేకపోయాడు మరియు 11^వ స్థానంలో ముగింపు రేఖను అధిగమించాడు. ఇతరులకు మొదటి స్థానం ఇవ్వడం ద్వారా, అతను రేసును కోల్పోయాడు, కాని అతను అథ్లెట్ యొక్క ఉత్తమ లక్షణాలను చూపించాడు. అతను గెలుపుపై కరుణ మరియు దయను ఎంచుకున్నాడు.

అధికారులు మాట్లాడుతూ, "మీ క్రీడా
నైపుణ్యం, ఆత్మబలిదానం మరియు ధైర్యం
ద్వారా మీరు ఒలింపిక్ ఆదర్శంతో
సరియైనవన్నీ పొందుతారు."



<https://youtu.be/MS6DcLP7WDc>

ఈ కథ మీ స్వంత రేసును నడపడానికి
మిమ్మల్ని ఎలా ప్రేరేపిస్తుంది?

ఈ ప్రాంతంలో మీ కుటుంబం ఎలా
అభివృద్ధి చెందుతుంది?





గూడును దోచుకోండి

మధ్యలో ఒక కంపైనర్లో ఒక వ్యక్తికి అనేక బంతులు లేదా జత సాక్స్ ఉంచండి. ఇది అన్ని ఆటగాళ్ళ నుండి సమాన దూరం గా ఉండాలి. ప్రతి వ్యక్తి వారి ముందు 'గూడు' (చిన్న కంపైనర్) కూడా ఉంటుంది. ఐదు నిమిషాలు పైమర్ సెట్ చేయండి.

"వెళ్ళండి" లో ప్రతి ఒక్కరూ మధ్యకు పరిగెత్తుతారు మరియు వారి గూడు కోసం ఒక వస్తువును పట్టుకుంటారు. అన్ని 'నిధి' పోయే వరకు కొనసాగించండి. ఆటగాళ్ళు ఒకరి గూళ్ళను ఒకదానికొకటి దొంగిలించగలరు కాని వారి స్వంతదానిని రక్షించుకోలేరు. రెండు నిమిషాల చివరలో వారి గూడులో ఎక్కువ 'నిధి' ఉన్న వ్యక్తి గెలుస్తాడు.



<https://youtu.be/S19OODh8hEw>

ప్రతిబింబించండి: ఈ ఆట ఆటగాళ్ళలో ఏ లక్షణాలను తెస్తుంది?

దీర్ఘకాలం జీవించడానికి ఆరోగ్య చిట్కా

ఆరుబయట వెళ్లి
ప్రకృతిని ఆస్వాదించండి.
నడక కోసం వెళ్లండి, ఈత
కొట్టండి, పరుగెత్తండి,
తోటపని చేయండి లేదా
స్థానిక అరణ్యాన్ని
ఆస్వాదించండి.





సంగీతానికి తరలించండి



కొన్ని ఇష్టమైన సంగీతాన్ని ఉంచండి.
సంగీతం ముగిసే వరకు ఈ కదలికలను
పునరావృతం చేయండి:

- 10 అక్కడికక్కడే నడవండి
- 5 సార్లు స్క్వాట్లు
- 10 అక్కడికక్కడే నడవండి
- తల పైన చేతి చప్పట్లు ఉన్న 5 స్క్వాట్లు



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు దేని కోసం వేచి ఉండటం కష్టం?

లోతుగా వెళ్ళండి: క్రీడాకారుడు ఓపిక
చూపించడాన్ని మీరు ఎప్పుడు చూశారు?



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>

కష్టపడండి : ఎక్కువ రౌండ్లు చేయండి లేదా
వేగంగా చేయండి.

గ్లోబల్ స్పీడ్ స్కేటర్ ఛాలెంజ్

మీ కుటుంబం 90 సెకన్లలో ఎన్ని స్పీడ్ స్కేటర్లు చేయగలదు?



ప్రతి కుటుంబ సభ్యుడు 90 సెకన్లలో వీలైనన్ని స్పీడ్ స్కేటర్లను చేస్తాడు. కుటుంబం మొత్తం కోసం స్కోర్లను కలపండి.

మీ కుటుంబ స్కోర్ను ఇన్పుట్ చేయడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.

మీ దేశం యొక్క పురోగతిని చూడటానికి వారపు లీడర్బోర్డ్ను చూడటానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.

ఏ దేశం మా ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ఛాంపియన్స్ అవుతుంది?



సహనంతో ఉంచండి

మీ నాలుగు ముక్కల దుస్తులు ధరించి,
మరొకటి జోడించండి.

కొలోస్సయులు 3:12 చదవండి .

1 నిమిషం టైమర్ను సెట్ చేయండి మరియు మీరు లేదా మీ స్నేహితులు మీ సహనాన్ని పరీక్షించే సవాళ్లను ఎదుర్కొన్న సమయాల గురించి మీరు ఆలోచించినప్పుడు నిశ్శబ్దంగా వేచి ఉండండి. ఈ సమయాల గురించి మాట్లాడండి.

ఏదైనా సహాయం చేశారా? మీరు / వారు ఏమి నేర్చుకున్నారు? నిరాశ భావనలు తలెత్తవచ్చు, ఇవి జీవిత పాఠాలు నేర్చుకునే అవకాశాలు కూడా.

దేవునికి చాట్ చేయండి : మనందరికీ సహనం అవసరం. ఈ ప్రాంతంలో పెరగడానికి దేవుణ్ణి ప్రార్థించండి మరియు సహాయం కోరండి.



కుటుంబ నడక

మీరు కుటుంబంగా వెళ్లి
 అన్వేషించాలనుకున్న స్థలం ఉందా? మీకు
 వీలైతే, కలిసి నడవండి మరియు మీరు ఈ
 వారం నేర్చుకున్న విషయాల గురించి
 మాట్లాడండి. మీరు ధరించడం ఏ ధర్మం
 కష్టం? ఏది సులభమైనది? మీరు ఈ వారంలో
 పని చేయాలనుకుంటున్నదాన్ని
 ఎంచుకోండి. మీ నడకను గుర్తుచేసే ఒక రాక్
 లేదా ప్రకృతి నుండి ఏదైనా తీయండి.

తల్లిదండ్రుల కోసం చిట్కా

మీ పిల్లల కోసం
ఆరుబయట సమయం
గడపడానికి మంచి
మోడల్ గా ఉండండి.
కలిసి ఒక తోటలో
కూరగాయలను నాటండి.
స్థానిక అరణ్యాన్ని చెత్త
లేకుండా ఉంచండి.
క్రమం తప్పకుండా నడక
కోసం వెళ్లి, సీజన్లు ఎలా
మారుతాయో
గమనించండి.



ఔర్కినాలజీ

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



ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ఐదు దశలు



ప్రచార వీడియో

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 వద్ద మాకు ఇమెయిల్ చేయండి, కనుక ఇది ఇతరులతో పంచుకోవచ్చు.

ధన్యవాదాలు.

ది ఫ్యామిలీ.ఫిట్ టీం



www.family.fit