

FIT INDIA PLEDGE

I take the pledge:

- **TO LEAD AN ACTIVE AND A HEALTHY LIFESTYLE**
- **TO TAKEOUT 30 MINUTES EVERYDAY FOR MY FITNESS AND HEALTH**
- **TO ENCOURAGE MY FAMILY MEMEBERS AND NEIGHBOURS TO STAY FIT AND HEALTHY**
- **TO TAKE THE FITNESS ASSESSMENT TEST ON THE FIT INDIA MOBILE APPLICATION QUARTERLY**

मैं प्रतिज्ञा करता/ करती हूँ:

- एक सक्रिय और स्वस्थ जीवन शैली जीऊँगा/जीऊँगी
- अपने फिटनेस और स्वास्थ्य के लिए हर दिन 30 मिनट का समय निकालूँगा/निकालूँगी
- अपने परिवार के सदस्यों और पड़ोसियों को फिट और स्वस्थ रहने के लिए प्रोत्साहित करूँगा/ करूँगी
- फिट इंडिया मोबाइल एप्लिकेशन पर त्रैमासिक फिटनेस मूल्यांकन करूँगा/करूँगी