

Esta revista es de distribución libre y gratuita siempre que sea realizada en su totalidad y sin realizar ningún cambio en su contenido.

Esto significa que USTED PUEDE:

- Reenviárselo a todos sus amigos, o regalárselo a quien desee, por el medio que prefiera (email, Messenger, ICQ, impreso en papel, etc.).
- Autorizar a sus amigos a reenviarlo o regalarlo a quien ellos quieran.
- Enviarlo a través de un newsletter, lista de correos, foros, chat, Messenger, o por cualquier otro medio y a cualquier comunidad a la que pertenezca.
- Regalarlo a través de su sitio web ya sea con acceso libre, con registro previo, como regalo para nuevos suscriptores, como bonus para sus clientes, etc.



Recursos y servicios para ayudarte a vivir tu vida en plenitud: amor y pareja, cursos, pps y libros gratuitos, becas, humor, recursos anti-edad, empleo, finanzas personales, crecimiento personal, y mucho mas...

#003 Mayo/15 - 2001

Distribuido a mas de 1.659.158 suscriptores.

Contenido del nro 003

- Editorial:

¿Qué edad tengo?

- Nota Central:

Dietas de moda. Críticas a las promesas milagrosas.

- Novedades del Sitio:

Haz clic aquí

- Seminarios sobre Negocios

en Internet de Cuarta Generación:

Haz clic aquí

Datos administrativos

- Suscribirse / Eliminarsé
- Recibir en otra dirección
- Version resumida
- Home
- Editor
- Números anteriores
- Privacidad
- Publicidad
- Contacto
- Recordar datos

Editorial: ¿Qué edad tengo?

Pregunta tonta, pensarán muchos. Basta con mirar el documento para darse cuenta.

Pero pensándolo bien, ¿es tan así?

¿Jane Fonda tiene realmente la edad que figura en su documento?,

¿y Mick Jagger y el resto de los Rolling Stones?

Claro, uno tiende a pensar que si tuviera la cara de Jane Fonda y hubiera sido durante años un referente de la "vida sana", también parecería igual de joven. O, si en su defecto, pudiera darse el lujo de ser un habitué del cirujano plástico. Pero los Stones no se caracterizan precisamente por haber hecho una vida sana, tienen más arrugas que la mayoría de la gente de su edad y algunos de ellos tampoco son muy agraciados que digamos. Y tenemos que admitirlo:

son "jóvenes", y no es porque a veces se comporten como adolescentes.

¿Cuál es su secreto?

Una encuesta reciente realizada por un equipo de la Universidad de Liverpool y reproducida por el diario La Nación, de Buenos Aires, muestra que mucha gente mayor de 50 años se siente en promedio 10 años más joven que su edad cronológica. El secreto está en nosotros. El estilo de vida, el ejercicio, la cosmética,

la cirugía plástica y todo lo que uno quiera intentar son importantes, pero sólo sirven si uno está cada día dispuesto a emprender, y aprender, algo nuevo. Si no se autolimita, si piensa que en cualquier momento y en el lugar menos pensado puede encontrar eso que hace tanto tiempo está buscando. Si la vida continúa, en suma, y uno está dispuesto a aprovecharla al máximo, fueren cuales fueren sus circunstancias.

Hacia eso apuntamos en En plenitud, pero nada podremos hacer si no empezamos a pensar como la maratonista de 89 años: "dicen que la vida comienza a los 40, pero para mí empezó nuevamente a los 50, 60, 70, y espero que también comience de nuevo a los 90".

Seguimos trabajando.

Bienvenidos a "En Plenitud" !!



Becas:

Gana una beca de hasta 2000 euros para tus estudios
Para conocer todos los requisitos y detalles de la convocatoria, haz clic aquí

Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios?
Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria,
visita <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

Nota Central:

Dietas de moda. Crítica a las promesas milagrosas.

Por la Lic. Andrea Maduell

En la actualidad, parece no haber nada peor que ser obeso. Cuando el éxito se atribuye en forma exclusiva a la triada: "juventud, belleza y delgadez", tener unos kilos de más se asocia con el fracaso total. Sin embargo hay que prevenirse de los que ven en esto un negocio y no una enfermedad.

La estética ha dejado de ser monopolio de las mujeres. Los hombres también quieren lucir bien y no dudan en consultar para obtener un mejor estado físico.

Las dietas de moda circulan con soluciones mágicas que dicen resolver el problema a la brevedad, descuidando el hecho que en muchos casos se trata de una enfermedad, la obesidad, y por lo tanto debe ser tratada con seriedad. La salud no tiene precio y tampoco es un acto de magia.

A lo largo del tiempo, los modelos van cambiando y, lo que era ideal en el Renacimiento, está lejos de ser aceptado socialmente en este siglo.

Hombres y mujeres no dudan a la hora de optar por productos light y largas horas de gimnasio.

Una amplia información es la que circula sobre cómo liberarse de la pesadilla de la gordura. En general, son recetas mágicas que prometen resultados increíbles en muy corto tiempo; pero luego de varios intentos y sin conseguir el tan ansiado logro, los "dietantes" pierden las esperanzas, hasta que aparece una nueva alternativa milagrosa.

El charlatanismo prolifera cada vez más, basándose en dietas absurdas y promesas de curación definitiva. Es un negocio, y se basa en la falta de lectura crítica y en la credulidad popular, pero lo que ofrece es tentador y quién no intentó alguna vez las famosas dietas de la Luna, la Sopa, la Fuerza Aérea, la Disociada, etcétera.

Para comenzar a hablar seriamente, habría que distinguir entre Sobrepeso y Obesidad. El Sobrepeso, tiene que ver con esos kilitos de más que molestan y, por lo general constituyen un problema estético, no hacen más que impedirnos usar un pantalón ajustado o tener que correr un botón más del cinturón.

El remedio es sencillo: intentar comer de forma más ordenada, tratando de evitar aquellos alimentos de alto valor calórico, pero sin sufrir grandes privaciones.

Realizar actividad física y si es posible consultar a un nutricionista con el fin de obtener la información adecuada para lograr una alimentación balanceada.

El objetivo: sentirse bien, y alcanzar el Peso Ideal, que no es aquel que marcan las tablas o las fórmulas, sino el que nos permitirá llegar a una mayor longevidad con una mejor calidad de vida.

Por otro lado está la Obesidad, que es una enfermedad, pues acorta la expectativa de vida y provoca, complica o agrava otras enfermedades como Hipertensión, Diabetes, Aterosclerosis, Insuficiencia cardíaca, Cáncer de mama, de colon, etcétera. La Obesidad es el incremento generalizado y excesivo de grasa corporal, cuya causa no debe ser minimizada al solo hecho de creer que "gordo" es aquel que come mucho. No es únicamente un concepto de entradas y salidas; el organismo tiene mecanismos reguladores, y lo más probable es que estén alterados. Pero no todos los obesos son iguales. Algunos llegan a esa condición por comer grandes cantidades de alimentos (aunque son los menos) y otros tienen factores genéticos, familiares, psíquicos y metabólicos que los predisponen a esa situación.

Por lo tanto es una enfermedad y bastante compleja, como lo es también su tratamiento, que para que sea exitoso debe ser adecuado y "adaptado" a cada caso en particular; siendo a veces necesario su abordaje interdisciplinario.

Mucho es lo que se podría hablar de este tema pero, resumiendo:

una dieta prefabricada,

general y adaptable a cualquier persona no es más que un producto para vender.

Está en cada uno analizar la situación para evitar frustraciones futuras.

No debemos olvidar que se trata de la Salud y así como no se busca en revistas el remedio para la presión, tampoco debería hacerse en este caso.

Sin embargo, no debemos dejarnos llevar por los consejos de quienes ven en el que es, o se siente gordo, un negocio inagotable. ¿O acaso alguna vez las famosas DIETAS DE MODA dieron resultados válidos y duraderos?

Encuentra los cursos que estabas buscando:

- Artesanías y Manualidades
- Autoayuda
- Ciencias Alternativas
- Computacion
- Comunicacion
- Diseño Grafico y Maquetacion
- Gastronomía y cocina
- Hogar
- Humanidades
- Idiomas
- Marketing y ventas
- Medio ambiente
- Oposiciones
- Recursos humanos
- Salud
- Terapias alternativas
- Sexualidad

Recomendados

- Aprende a ganar dinero haciendo que tu dinero trabaje para ti

Descripcion:

Todos los cursos dictados por En Plenitud son online y gratuitos. Para ver todos los cursos disponibles, saber como funcionan e inscribirte, haz clic aqui.

Haz clic en el nombre del curso de tu interes, regístrate como miembro si aun no lo has hecho (recuerda que el hecho de que recibas este boletin no significa que estes registrado como miembro)... y comienza a disfrutar de nuestros cursos.

Libro gratis

Todo sobre la Bolsa

En este libro digital que le ofrecemos hoy -sin costo alguno-, encontrara las claves necesarias para ganar dinero en la Bolsa y el mercado de acciones sin correr riesgos.

Para descargar el libro haz clic aqui

Colabora con nosotros y...

! Hazte conocer gratis!

- Envianos tus notas o artículos sobre tu especialidad o area de interes para darte a conocer sin costo a las mas de dos millones de personas que visitan En Plenitud todos los meses, a:

envionotas@gmail.com

y con gusto nuestra redaccion los considerara para su publicacion (las notas pueden incluir tus datos de contacto y antecedentes profesionales, pero NO deben ser meramente promocionales y deben contener informacion de utilidad para el lector)

Nuevo!

Con mas de cinco notas aceptadas para su publicacion tiene tambien a su disposicion una pagina personal gratis alojada en nuestro sitio.



Haz valer tu opinion y gana dinero
Puedes ganar un iPod de 60GB de Apple !!

Si vives en los Estados Unidos,
haz clic aqui
para inscribirte o visita:
<http://tinyurl.com/7ejn2>

Te gusto?, Quieres compartirlo? Deseas regalarle una sonrisa a un amigo/a? Reenvialo ahora mismo a quien tu deseas, o envianos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a: <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

Hay mucho mas humor haciendo clic [aqui](mailto:reenviosenplenitud@gmail.com)

Programa de madrinas y padrinos

Ayudanos a lograr que la comunidad de los que queremos vivir la vida enplenitud se fortalezca dia a dia.

Apadrina (o amadrina :-)) a tus amigos, familiares y/o colegas, para que puedan acceder a todos nuestros contenidos y servicios en forma totalmente gratuita. <mailto:padrinosenplenitud@gmail.com>

Envianos su email a:

para enviarle, en forma personalizada, la ultima publicacion de En Plenitud y una invitacion a unirse a nuestra comunidad.

GRACIAS !!!

Conoce a las **MADRINAS Y PADRINOS DESTACADOS** de este número en la columna de la derecha.



Ringtones, Logos y Juegos para tu Movil

Incorporamos una nueva sección, para que estes siempre al día con todas las novedades de nuestro nuevo servicio para teléfonos celulares y moviles.

- En estas fiestas, regala a tus amigos logos y melodías para sus moviles!

Descargalos ahora en:

- Los nuevos juegos para tu movil:

Llego el Sudoku para moviles!

Descargalos ahora en:

LO MAS DIVERTIDO PARA TU MOVIL

- Los mas divertidos videos

<http://tinyurl.com/9fvdt>

- Los mas originales smileys para tu Messenger (no los encontrarás en ningun otro sitio):

<http://tinyurl.com/99szb>

- NUEVO !

Ahora puedes tener tu foto personal en tu movil, en solo 3 clicks:

<http://tinyurl.com/awblb>

MOVILES "HOT"

Por ultimo, si quieres "agregarle temperatura" a tu celular:

Descarga ahora los ultimos tonos, logos y juegos "hot" en:

<http://tinyurl.com/9whde>

<http://tinyurl.com/bzlnw>

<http://enplenitud.melodias-logos-sexo.com>

Madrinas y padrinos destacados de este número (en orden "de llegada"):

- Serafin Martinez, Eliana Balliviain,
Mary Santillan, Veronica
- Mario Arevalo, Mary Martinez,
Yolanda Toro, Susana Salice
- Wandally Reveron,
Francisco Hernandez, Claudia Montivero
- Esteban Kessler, Marina Parilli,
María Chacón, María Cruz
- Graciela Olivetti,
Katy Bustamante, Deyanira Espino
- Sarita Buttice, Erla Gutierrez,
Roberto Cortes, Elias del Rio
- Nelly Rosero, Rene Curi, Gloria Morgade
- Vicente Palestina, Julia Avila, Maria Tanori,
Jhonn Herner
- Patricia Gallego, Luis Shikiya, Alejan Lopez,
Grecia Garcia
- Alba Velazquez, Cecilia Loya, Edith Rivas,
Pearl Martinez
- Yolanda Mendoza, Catherin Sepulveda,
Karina Santa Maria
- Ivonne Aste, Ruby Herrera, Olga Villegas
- Maria Garcia, Paula Lorca, Maria Cichy
- Hernan Betanzos,
Lorena Gimenez, Lolita Velazquez
- Teresa Casaux, Jorge Cuello,
David Amarire, Aldo Montes
- Lauro Buendia, Maria Beltran,
Anielka Jiron, Gabriela Jaure
- Fleites Gonzalez, Catalina Rodriguez,
Giovana Bravo
- Asuncion Piedra, Anita Naranjo,
Edgar Lopez, Nelida Acosta
- Jose Nevado, Maria Sunico, Ross Lopez
- Katy Hernandez, Jasmina Urrutia,
Irene Basarab
- Perla Caminada, Sandra Crespo,
Pablo Garcia, Carlos Lara
- Reina Cordova, Ana Sanchez,
Maria Worm
- Lorena Gonzalez,
Georgina Lopez,
- Camilo Gutierrez, Cesar Colon,
Claudio Ponzio, Luz Domico
- Rossana Allende, V. Colmenares

Haz clic [aqui](#) para apadrinar a tus amigos y ver tu nombre en esta lista



Descarga tu ringtone favorito

Top Ten Tonos Locos

- Movil avergonzado
- Filtro de basura movil
- Baby
- Cosas imposibles
- El hombre de tus sueños
- Soy yo, tu movil
- Perros contra gatos
- Llamada del diablo
- Señor presidente
- Idiota al telefono

Novedades del Sitio

No deje de visitarnos con regularidad ya que incorporamos de modo permanente novedades de sumo interés. En este Boletín le sugerimos que lea:

1) Preparándose para Miami

Para cada viaje que emprendemos, es necesario tener en cuenta algunos detalles para evitar posteriores dolores de cabeza. Un viajero nos cuenta su experiencia. [clic aqui](#)

2) Menús para disfrutar sin engordar

Comidas completas donde sabor y bajas calorías no son incompatibles. [clic aqui](#)

3) Detalles secretos que nos revela la lectura de mano

Lo que las manos nos revelan del carácter de una persona. [clic aqui](#)

4) Crecer junto y no contra los hijos

Los padres deben adaptarse a los cambios de los hijos hasta la adolescencia. Luego es imprescindible hablar con ellos y no poner obstáculos en el camino de su crecimiento. Algunos consejos útiles. [clic aqui](#)

5) Los trabajadores mayores de 40 años deben superar prejuicios laborales

Se teme que se resistan al cambio, que sean lentos, que se enfermen más fácilmente que los más jóvenes. [clic aqui](#)

6) Guías sobre Fondos de Inversión. [clic aqui](#)

7) ¿Aun no consultó su horóscopo? [clic aqui](#)

Quieres ganar un iPod de 60GB de Apple?

Si vives en los Estados Unidos, haz valer tu opinion y !gana un iPod!!

Inscríbete ahora en: <http://tinyurl.com/7ejn2>

Seminario de Negocios de Internet de Cuarta Generación:

En la ciudad de Miami (Florida, USA) se llevará a cabo el Evento "Negocios en el Internet de Cuarta Generación -I4G-", en donde se van a juntar -durante tres días- los principales exponentes del Internet Hispano, en un evento organizado por la ABS - "Alliance for Business Success". Dicho encuentro consta de 3 actividades bien definidas y estructurada:

ACTIVIDAD 1

El I Seminario Internacional de "Negocios en Internet de Cuarta Generación" -I4G-

ACTIVIDAD 2

El II Workshop Internacional de Responsable de Negocios de Internet, que reunirá en un encuentro de Trabajo a los principales sitios de Internet -una oportunidad estupenda para hacer contactos, alianzas, relaciones y negocios.

ACTIVIDAD 3

La Asamblea General de la ABS (Alliance for Business Success). La ABS es una asociación de personas con intereses en el sector de la economía digital cuyo objetivo es el de facilitar a sus miembros los recursos, información y relaciones necesarios para lograr el éxito en sus emprendimientos. Los participantes al Evento podrán adherirse a la ABS, participar de la Asamblea, conformar capítulos regionales, zonales, etc. Sin duda, ¡una oportunidad UNICA! que no ha de perderse.

Nuestros Servicios

- Consigue pareja
- Pasion
- Horoscopo gratis
- Clasificados gratis
- Postales gratis
- Chat
- Foros

Regalos y sorpresas

Las mejores ofertas y descuentos para los miembros de EnPlenitud. Si no funciona el link de arriba, visita:

<http://tinyurl.com/o54nx>

Este encuentro que dura tres días (hasta el 2 de Mayo) y que incluye la asistencia al Network Tuesday (así se llama el First Tuesday en Miami) en la noche del martes, creo que está llamado a repotenciar los Proyectos de Internet en español y como bien lo dicen en su sitio web, serán: "Tres días que cambiarán su forma de hacer negocios en Internet" La cantidad de sitios que auspician el Encuentro es sorprendente así como también la calidad de quienes ya comprometieron su asistencia. Le sugiero que al menos se informe adecuadamente en la sede web del Encuentro, de los alcances de esta actividad y pienso que va a marcar un hito en la reformulación de muchos sitios que hoy conocemos, a partir de un entendimiento más profundo de las fórmulas de negocios de "Cuarta Generación en Internet" -I4G-. La ABS (Alliance for Business Success), nos ha otorgado a co-organizadores y auspiciantes la posibilidad de ofrecer a nuestros invitados hasta un 28% de DESCUENTO sobre el valor de la matrícula. No. No es un error mecanográfico, efectivamente el descuento asciende hasta un VEINTIOCHO PORCIENTO...

En www.enplenitud.com hemos decidido transferirles el 100% de dicho monto a ¡A USTEDES! El cupón de invitado que deberá usar en el momento de hacer el preregistro y así obtener el descuento que en nuestra calidad de auspiciantes estamos habilitados para dar, es:

ABS012-PLE

o solicite mayores informes enviando un correo-e vacío al siguiente autorrespondedor:
i4g-miami@business-i4g.com
¡Nos vemos en MIAMI!

Saludos Finales:

**No olvide participar en los Foros
(allí se gestan las mejores amistades),**

obtener su propia cuenta de email o de aprovechar todos nuestros Servicios (Avisos Clasificados, Buscar Gente y las consultas a nuestros especialistas). Descontamos recorrer juntos este camino para mejorar nuestras vidas en la etapa más importante y rica para vivirlas.

Les saluda,

**Dr. Daniel Gueller
Director**

Recomendados

Aprende a ganar dinero haciendo que tu dinero trabaje para ti

Becas



Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios...
y además ganarte una Play Station?

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria,

visita <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

Todas las opiniones y artículos recogidos en este Newsletter pertenecen exclusivamente a sus respectivos autores, y son publicados a efectos meramente informativos, al igual que las ofertas laborales y de servicios, que son de exclusiva responsabilidad de quienes las formulan. Este correo-e es enviado únicamente a quienes se han suscrito voluntariamente al mismo.

EnPlenitud.com no realiza envíos no solicitados de correo-e, y nuestra política de privacidad no admite la comercialización de los datos de nuestros suscriptores.

Datos del Editor:

El Dr. Daniel Gueller, CEO de Latin Seniors, es el responsable de la edición.

Tiene 43 años, una esposa y tres hijos :-)

Aparte de eso, tiene un master en la Universidad de Paris VIII y estudios doctorales en la Sorbona en el campo de los estudios interdisciplinarios de la sociedad.

Todos los derechos reservados.

(c) Latin Seniors Inc. <http://www.enplenitud.com/> 2001-2005

Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización escrita del Editor