

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...

#007 Mayo/20 - 2001

Distribuido a mas de 1.659.158 suscriptores.

Contenido del nro 007

- **Empecemos con una sonrisa:** Un test para conocerse mejor
- Editorial: ¡Me muero por ganarme la vida!
- Novedades del Sitio.
- Aclaración importante sobre consultas:
- Una caricia en el alma: El globo del niño negro
- Nota: ¿Cómo mejorar la aptitud física despues de los cuarenta?
- No se pierda el gran encuentro de la Internet hispanoamericana.

Datos administrativos

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

Empecemos con una sonrisa

Un test para conocerse mejor

Responda a todas las preguntas. Si puede, escriba un comentario gracioso de cada respuesta.

Después envíelo a todos sus contactos, incluyendo nosotros (info@enplenitud.com) y quien se lo envió (publicaremos las mejores respuestas).

Conocerá cosas insospechadas acerca de sus amigos.

- Qué hora es y en donde está?
- Como y a que horas conocio Enplenitud.com?
- Le gusta su nombre? como le hubiese gustado llamarse?
- Cantidad de velas que aparecieron en su última torta (pastel) de cumpleaños?
- Aritos, aretes, argollas, tatuajes y/o piercing?
- Conoce Africa? Asia? Australia?
- Se ha emborrachado? ha perdido el conocimiento?
- Estuvo enamorado/a?
- Amo tanto a alguien como para llorar?
- Amor platónico?
- Lugar para ser besado?
- Flores que mas le gustan?
- Peor sentimiento del mundo?
- Mejor sentimiento del mundo?
- Estuvo en un choque de autos?
- Prefiere un auto de 2 o 4 puertas?
- Auto familiar, minivan o 4x4?
- Cuántas veces tuvo que hacer el examen de manejo/conducir?
- Cual es el auto de sus sueños?
- Donde se ve en 10 años?
- Lo mejor de la vida es?
- Hora de dormir?
- Mejores amigos?



Becas:

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

- Amigos especiales?
- Quien piensa que respondera este email más rapido?
- Quien cree que es mas reacio a responder este email?
- Quien de sus amigos vive más lejos?
- Que tiene bajo el mouse de la compu (ordenador)?
- Video Preferido?
- CD Preferido?
- Tom o Jerry?
- Disney o Warner Bros?
- Tema de conversación más detestado?
- Tema de conversación preferido?
- Cancion que esta escuchando?
- Restaurante / Estilo de comida?
- Restaurante de comida rapida?
- Feriado / día festivo favorito?
- Coca Cola o Pepsi?
- La gaseosa, con o sin hielo?
- Cafe, te o mate?
- El vaso, medio lleno o medio vacio?
- Whisky, cerveza o vino?
- Color de calcetines?
- Numero de calzado?
- Sabanas lisas o con animalitos?
- Lo primero que hace por la mañana?
- Que hay en las paredes de su habitacion?
- Las tormentas le gustan o le asustan?
- Si pudiera ser otra persona, quien seria?
- Algo que tiene puesto y no se lo saca/quita?
- Que hay debajo de su cama?
- Que le diria a alguien y no se atreve?
- De nuevo, que hora es?

Envienos su respuesta!!

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>

Editorial:

Me muero por ganarme la vida!!

Una de las secciones que mas debate produjo en el equipo de los que hacemos En Plenitud es la de Empleo.

Es casi una perogrullada decir que el trabajo es uno de los derechos humanos basicos y que de el depende en gran parte el bienestar de cualquier persona y su familia.

¿Que lugar deberia tener, entonces, en un sitio de Internet para gente de nuestra edad?

No somos un sitio de busquedas laborales pero, ¿alcanza con los contenidos, por mas buenos que fueran?

a respuesta, evidentemente, es no. Muy por el contrario, los contenidos no hacen mas que aumentar las consultas y los pedidos de ayuda, algunos de ellos realmente acuciantes.

Ya se trate de la pura y simple necesidad de trabajo, el acoso laboral o la discriminacion por la edad, las necesidades y los problemas son muchos y las soluciones disponibles muy pocas.

Tenemos que hacer algo mas!!

Para eso sirve Internet. Para que no estemos limitados por las fronteras y los impedimentos fisicos o geograficos, y para crear una red en la que todos podamos ayudarnos los unos a los otros.

Estamos seguros que para cada uno de los problemas de los que tomamos conocimiento, existe alli afuera una solucion. Solo tenemos que poner en contacto al problema con su posible solucion.

Eso es Internet!!

Sin embargo, no podemos hacerlo solos. Necesitamos de ustedes!!

Es necesario que quien tenga un problema no se deje vencer por la sensacion de que no hay alternativas. SIEMPRE hay una alternativa!! Lo único que hay que hacer es empezar a buscarla.

Y todos necesitamos, tambien, que quien pueda aportar una solucion, o aunque mas no fuera una idea, lo haga.

Para dar el primer paso, nos comprometemos a poner a la disposicion de todos los espacios para que esta comunicacion pueda llevarse a cabo.

Tambien estamos buscando activamente demostrar que existe una salida, aun en los peores contextos.

Por ello, hemos tomado contacto con una persona increible llamada Michel Ickx, uno de los principales referentes del teletrabajo en Europa, y tendremos muchas novedades al respecto en las proximas semanas.

Pero nada podremos hacer sin la participacion y colaboracion de todos.

Contamos con ustedes!!

Encuentra los cursos que estabas buscando:

- Artesanias 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 boletín 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 articulos 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 gusta?, Quieres compartirlo? Deseas regalarle una sonrisa a un amigo/a? Reenvialo ahora mismo a quien tu desees, 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.

Envianos su email a: <mailto:padrinosenplenitud@gmail.com>

para enviarte, 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.

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>



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

Nota:

¿Como mejorar la actividad fisica después de los cuarenta?

Las técnicas para elongar, respirar, y reducir el estrés son ideales para aliviar las tensiones musculares.

Sin embargo, algunas personas pueden desear ir más allá de estas técnicas para mejorar su aptitud física.

El ejercicio activo al aire libre hace maravillas mejorando el aspecto y la actitud de la persona en la vida.

Caminar es el ejercicio más simple y natural.

Después de sólo seis semanas, un programa progresivo de caminata puede producir una mejora física importante.

Un plan de caminata de sólo 15 minutos ha mostrado tener un efecto calmante de más de una hora de duración.

Pero como con cualquier otro ejercicio, siempre es conveniente consultar con el médico antes de empezar.

Todos los programas de ejercicios deben comenzar gradualmente para prevenir posibles lesiones y heridas de los músculos.

Un poco de rigidez muscular puede ser presentarse al principio del programa, pero es leve y tiende a desaparecer una vez que los músculos se acostumbraron al incremento de la actividad física.

Cuidando el corazón

Caminar es un ejercicio aeróbico, que mejora el sistema cardiovascular (corazón, pulmones, y sistema circulatorio).

Ejercita el corazón aumentando la cantidad de latidos por minuto (frecuencia cardíaca).

Un programa de caminata aeróbica mejora el rendimiento cardíaco porque el músculo del corazón actúa en forma más eficaz, incluso al estar en reposo.

Los resultados de un programa de caminatas pueden ser corroborados fácilmente tomándose el pulso.

Para ello, coloque los dos primeros dedos (no el pulgar) de una mano en la parte inferior y externa de la muñeca (el lado del pulgar) de la otra mano, justo debajo del hueso.

Luego de unos segundos de acostumbramiento, sentirá que pulsa rítmicamente.

Cuente el número de latidos durante 15 segundos y multiplique ese número por 4 para averiguar cuántas veces por minuto late su corazón.

El número probablemente estará entre 50 y 100, (por ejemplo, 20 latidos en 15 segundos indican 80 latidos por minuto, ya que $20 \text{ latidos} \times 4 = 80 \text{ latidos por minuto}$.)

Para recibir el beneficio máximo de un programa de caminata sin esforzarse demasiado, la frecuencia cardíaca necesita ser incrementada a un "rango de latidos designado", el que puede ser determinado fácilmente según su edad.

Reste su edad al número 220, multiplique el resultado de esa substracción por 0.70 y por 0.80, los números que resulten representan el rango mínimo y máximo de la frecuencia cardíaca ideal buscada.

Por ejemplo, si usted tiene 45 años el rango estaría entre 122 y 140 latidos por minuto ($220 - 45 = 175$, $175 \times 0,70 = 122,5$ y $175 \times 0,80 = 140$).

El precalentamiento

Antes de realizar cualquier ejercicio, tómese 5 a 10 minutos para calentar los músculos rígidos, elongue o camine despacio antes de empezar. Haga el mismo tipo de ejercicios después de caminar para ayudar a que los músculos se relajen después del entrenamiento.

Quienes deseen empezar un programa activo de caminatas, deben hacerlo de modo gradual.

Siga estos consejos:

- Hágase de un cierto tiempo en la semana para el ejercicio.
- Evite hacer ejercicios justo después de la comida.
- Use ropa cómoda.
- Use zapatos que le proporcionen un buen apoyo y estén bien firmes. Los zapatos que resbalen le causarán ampollas o callos.
- Vista de modo más liviano que el usual, porque al hacer ejercicio elevará la temperatura del cuerpo y sentirá más calor. En tiempos frescos, use varias prendas distintas, de manera de ir quitándose las exteriores en caso que sienta calor.
- En los tiempos de calor extremo, camine por la tarde o a la mañana temprano para evitar el calor del día.

Recuerde los cinco puntos necesarios para una caminata correcta.



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



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

1) Muévase a un ritmo constante.

Sienta como aumentan los latidos de su corazón, y si se siente cómodo con el nivel alcanzado. Verifique el pulso para ver si está cumpliendo el nivel ideal requerido.

2) Mantenga la cabeza en alto, la espalda derecha, y meta la panza hacia dentro. Vaya en línea recta mientras mueve los brazos al ritmo de sus pasos.

3) Camine apoyando primero el talón y luego el resto del pie, hasta empujar hacia atrás con los dedos.

4) Tómelo con calma, con pasos largos pero que no sobrepasen el alcance natural de sus piernas.

5) Respire profundamente.

Si camina animadamente, probablemente encontrará que trabaja mejor respirando por la boca.

Novedades en el 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) ¡Socorro! ¡Tengo arrugas en la cara!

¿Qué hacer cuando aparecen las arrugas?!

Cómo controlarlas e, inclusive, retardar su llegada.

[clic aquí](#)

2) Alimentos contra el cáncer

El brócoli, un alimento muy común en nuestras mesas, sorprende a la comunidad científica por su aparente efecto preventivo sobre el cáncer de pulmón. Además, es una fuente importante de hierro, fósforo y potasio, y tiene la virtud de ser de muy bajo tenor calórico.

[clic aquí](#)

3) Recomendaciones básicas para evitar ser víctimas del delito

Estar inmune a las consecuencias de la inseguridad, es imposible. Sin embargo hay algunas acciones que cualquiera de nosotros puede tomar para disminuir los riesgos y por lo menos ser un blanco menos atractivo para el delito.

[clic aquí](#)

4) Orgasmos tecnológicos

Las mujeres podemos quedarnos tranquilas con nuestro goce sexual. De ahora en adelante tendremos asegurados nuestros orgasmos con sólo apretar un botón.

[clic aquí](#)

5) Autotest: ¿Es usted creativo?

Por lo general, las personas se deprimen porque piensan que carecen de creatividad, creen que es un don especial, sólo de los artistas. Sin embargo, hablar de creatividad es pensar que se podrá hacer frente a cualquier adversidad y afrontar la lucha diaria con optimismo. Conteste el cuestionario y sepa si es un ser creativo.

[clic aquí](#)

6) Comenzando a planificar un retiro adecuado

Los cambios que se están registrando en todo el mundo en el sistema de jubilaciones y pensiones nos obligan a tomar el futuro en nuestras manos, al no poder ya confiar en el sistema estatal

[clic aquí](#)

Quieres ganar un iPod de 60GB de Apple?
Si vives en los Estados Unidos, haz valer tu opinion y !gana un iPod!!
Inscribete ahora en: <http://tinyurl.com/7ejn2>

Aclaración importante sobre consultas:

Para los que hacemos En Plenitud, es una cuestión de honor responder todas las consultas que nos llegan, y ello dentro de las 72 horas de recibidas.
Muchas veces ocurre que la respuesta enviada a la dirección de mail indicada por quien realizó la consulta nos es devuelta con un mensaje de error como "no existe esa cuenta en este servidor".
Si usted no recibe una respuesta a su consulta dentro de las 72 horas de enviada, POR FAVOR:
- Vuelva a ponerse en contacto con nosotros para que le podamos hacer llegar la respuesta a su consulta.
- Confirme que la dirección de respuesta que nos enviara sea la correcta.
- Chequee su cuenta de mail enviándose un mail a usted mismo. Si no lo recibe, póngase en contacto con su servidor.

Una caricia en el alma:

Textos para mirar la vida de otro modo.

Globos

Globos!

Un niño negro contemplaba extasiado al vendedor de globos en la feria del pueblo. El pueblo era pequeño y el vendedor había llegado pocos días atrás, por lo tanto no era una persona conocida.

En pocos días la gente se dio cuenta de que era un excelente vendedor ya que usaba una técnica muy singular que lograba captar la atención de niños y grandes. En un momento soltó un globo rojo y toda la gente, especialmente los potenciales, pequeños clientes, miraron como el globo remontaba vuelo hacia el cielo.

Luego soltó un globo azul, después uno verde, después uno amarillo, uno blanco...

Todos ellos remontaron vuelo al igual que el globo rojo...

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>

El niño negro, sin embargo, miraba fijamente sin desviar su atención, un globo negro que aún sostenía el vendedor en su mano.

Finalmente decidió acercarse y le preguntó al vendedor: Señor, si soltara usted el globo negro. ¿Subiría tan alto como los demás?

El vendedor sonrió comprensivamente al niño, soltó el cordel con que tenía sujeto el globo negro y, mientras éste se elevaba hacia lo alto, dijo: No es el color lo que hace subir, hijo. Es lo que hay adentro.

No se pierda el gran encuentro de la internet hispanoamericana

Les recordamos que en Miami desde el 30 de Abril al 2 de Mayo, tendrá lugar uno de los principales Encuentros Internacionales para tratar el tema de los Negocios de Cuarta Generación (en español) y en dónde se llevará a cabo simultáneamente un encuentro de trabajo (workshop), considerado el más relevante de los últimos años para el sector.

No puede perderselo...

Puede consultar los datos en:

<http://www.business-i4g.com>

O directamente requerir los datos a un autorresponder, enviando un email en blanco a:

i4g-miami@business-i4g.com

El grupo de expertos, conferencistas y expositores ha sido seleccionado justamente por su capacidad estratégica de entender el presente y sus proyecciones futuras.

Entre los conferencistas destacamos a:

- Felipe Aldunate (Chileno, radicado en EE.UU.

y Periodista de I-Biz y

América Economía)

- Angel Cortés, de España vinculado al grupo

"Noticias.com"

- Omar Vigetti, CEO de TheLatinGate.com

(responsable de negocios para inversores y con sedes

en Ecuador, Argentina y Miami)- Roberto Neuberger

(TiendasUrbanas.com) Consulte los datos en el sitio

indicado ya mismo. Y recuerde que si quiere

preinscribirse y ahorrarse U\$S 250, puede usar nuestro

CODIGO DE INVITACION que es:

ABS012-PLE

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

<http://www.enplenitud.com>

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