

- ▶ [Romantico o apasionado? Su signo tiene la respuesta](#)
- ▶ [Dieta Scarsdale](#)
- ▶ [Cómo mantener la figura sin levantarse de la silla](#)
- ▶ [Baba de caracol: ¿milagro o engaño?](#)
- ▶ [Diez consejos efectivos para la seducción en una cita](#)
- ▶ [Cómo comprar ropa íntima para tu mujer \(sin que te termine odiando\)](#)
- ▶ [Cómo comer saludable y no engordar en el trabajo](#)
- ▶ [Tu personalidad, según el ringtone de tu móvil](#)
- ▶ [Como crear y aprovechar una red de contactos](#)
- ▶ [Cómo debe vestirse una mujer de negocios](#)
- ▶ [Como evitar los celos entre hermanos](#)



BECAS DE 2000 EUROS

CURSOS GRATIS

LIBROS GRATIS

MOVILES

**Sera cierto...?** ***“Tu personalidad, según el ringtone de tu móvil”***

▶ <http://tinyurl.com/2qc2y7>



## Cómo mantener la figura sin levantarse de la silla

Ejercicios para adelgazar sentado...  
<http://tinyurl.com/yrwn8n>



## Dieta Scarsdale

Una de las dietas más famosas, explicada paso a paso...  
<http://tinyurl.com/2xolcn>

## Romantico o apasionado? Su signo tiene la respuesta

Te contamos las cualidades de cada signo en aspectos como comprensión, atrevimiento, pasión, romanticismo y otros

<http://tinyurl.com/3dw95k>

## Cómo comprar ropa íntima para tu mujer (sin que te termine odiando)

Aprende los secretos para regalar ropa íntima a tu pareja sin tirar años de relación a la basura...

<http://www.enplenitud.com/amor/lenceria.asp>

## Ultimo momento



## Como comer saludable y no engordar en el trabajo

Consejos para preparar comida saludable en casa y abandonar la costosa y poco saludable comida chatarra...

<http://tinyurl.com/2by9tu>

## Baba de caracol: ¿milagro o engaño?

Analizamos como nadie el "fenómeno" de la baba de caracol: ¿debes comprarla... o mejor salir corriendo?

<http://www.enplenitud.com/belleza/baba-caracol.asp>

## Diez consejos efectivos para la seducción en una cita

Guía práctica de la seducción para citas exitosas...

<http://www.enplenitud.com/amor/citas.asp>

## Cómo debe vestirse una mujer de negocios

Como mantener viva la relación con tu pareja cuando los niños pretenden acaparar toda tu atención...

<http://www.enplenitud.com/belleza/mujer-profesional.asp>

## Como crear y aprovechar una red de contactos

<http://www.enplenitud.com/profesionales/networking.asp>

## Nuevos cursos gratis ▶

**Las especias y las hierbas aromaticas**

<http://www.enplenitud.com/cursos/especias-hierbas.asp>

**Conociendo el Ajedrez**

<http://tinyurl.com/2to6lw>

## Como evitar los celos entre hermanos

<http://www.enplenitud.com/familia/celos-hermanos.asp>

## Libros digitales gratis ▶

**Influencia y aplicación de la PNL en el área de ventas**

<http://www.enplenitud.com/libros/libro99.asp>

**Autosuperación y autoestima**

<http://www.enplenitud.com/libros/libro100.asp>

**Te gustaron estas notas?, Quieres compartirlas?**

Reenvia este boletín ahora mismo a quien desees, o envíanos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a:

[reenviosenplenitud@gmail.com](mailto:reenviosenplenitud@gmail.com)

**Eres profesional? Colabora con nosotros y hazte conocer gratis !!**

Si quieres **darte a conocer sin costo** a las mas de **dos millones de personas** que visitan En Plenitud todos los meses, **envíanos tus notas o artículos sobre tu especialidad** a:

[envionotas@gmail.com](mailto:envionotas@gmail.com)

y con gusto nuestra redacción los considerara para su publicación (**las notas pueden incluir tus datos de contacto** y antecedentes profesionales, pero NO deben ser meramente promocionales y deben contener información de utilidad para el lector).

HAZTE CONOCER

QUIERES UN BLOG?

QUIERES SER PROFESOR?

CURSOS EN TU WEB

## EMPECEMOS CON UNA SONRISA

### Renuncio a ser una mujer moderna

Son las 6,00 AM. El despertador no para de sonar y no tengo fuerzas ni para tirarlo contra la pared. Estoy acabada...

No quiero ir al trabajo hoy, quiero quedarme en casa, si tuviera un perro, lo pasearía por los alrededores. Todo, menos salir de la cama, meter primera y tener que poner el cerebro a funcionar.

¡Todo tan bien en el tiempo de nuestras abuelas! Ellas se pasaban todo el día bordando, intercambiando recetas con sus amigas, enseñándose mutuamente los secretos de los condimentos, trucos y remedios caseros, leyendo revistas de modas, decorando la casa, podando árboles o plantando flores y educando a sus hijos.

## UNA CARICIA EN EL ALMA

### Envejezco

Envejezco cuando me cierro para las nuevas ideas y me hago radical...

Envejezco cuando el nuevo me asusta y mi mente insiste en el comodismo ...

Envejezco cuando mi pensamiento abandona la casa y retorna sin nada...

Envejezco cuando me hago impaciente, intransigente y no consigo dialogar...

Envejezco cuando pienso mucho en mí mismo y me olvido de los otros...

Y después se puso mejor, teníamos servidumbre, llegaron el teléfono, las telenovelas, la píldora, el centro comercial, la tarjeta de crédito, y ahora el Internet.

¡Todo el barrio era nuestro y el mundo estaba a nuestros pies! Teníamos el dominio completo sobre los hombres; ellos dependían de nosotras para comer, para vestirse y para quedar bien delante de sus amigos...

Continúa en:

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=9646>

Enviado por Honorio. Muchas gracias!

Envejezco cuando pienso en osar pero temo el precio de la osadía...

Envejezco cuando permito que el cansancio y el desaliento tomen cuenta de mi alma...

Envejezco cuando tengo oportunidad de amar pero vence el miedo de arriesgar...

Envejezco cuando paro de luchar... "

Enviado por Irma. Muchas gracias!

**Te gusto?, Quieres compartirlo? Deseas regalarle una sonrisa a un amigo/a?**

Reenvíalo ahora mismo a quien tu desees, o envíanos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a:

[reenvios@enplenitud.com](mailto:reenvios@enplenitud.com)

**Suscribirse** ▶

**Eliminar** ▶

**Cambios** ▶

**Versión resumida** ▶

Todas las opiniones y artículos recogidos en este Newsletter pertenecen exclusivamente a sus respectivos autores, y son publicados a efectos meramente informativos. 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.

**Todos los derechos reservados.**

(c) Latin Seniors Inc. <http://www.enplenitud.com/> 2001-2007. Esta permitido el libre reenvío de esta revista mientras la misma se realice sin cambios. Se autoriza su reproducción total o parcial con mención de la fuente e inclusión de un link activo hacia <http://www.enplenitud.com/>