

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 más...

#0061 Nov/21 / 03

Distribuido a más de 1.760.232 suscriptores.

Contenido

- » Imperdibles ii Entérate ahora y no te quedes afuera !!
- » Empecemos con una sonrisa Hombres informáticos
- » Tema destacado de hoy: Diez ejercicios para la oficina
- » Una caricia en el alma: La luciérnaga y la víbora
- » Secretos para navegar como un experto Protege tu salvapantallas
- » Comunidad El club, Programa de padrinos, Cursos

La frase

"Un padre puede mantener a cinco hijos, pero cinco hijos no pueden cuidar a un padre".
(Dicho judío, enviado por Patricia).

Imperdibles

Novedades en el sitio

No dejes de visitarnos con regularidad ya que incorporamos de modo permanente novedades de sumo interés.

En este Boletín te sugerimos que leas:

- 1) ¿Se puede agrandar el pene
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4994>
- 2) Características de las mujeres, según su signo del Zodiaco
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=5027>
- 3) Seis pasos para bajar de peso más rápido
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4978>
- 4) Juegos para despertar la pasión
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=5057>
- 5) Cómo entender el razonamiento de los adolescentes
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=5033>
- 6) Técnicas de relajación para mujeres activas
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=5025>
- 7) Cómo salvar su matrimonio
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=5022>
- 8) Para encontrar pareja, no hay que quedarse sentado
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4991>
- 9) Mejora tu creatividad
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4985>
- 10) ¿Qué método elegir para tener los dientes más blancos?
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4974>

Datos administrativos

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



Becas:

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

LAS COLABORACIONES SON BIENVENIDAS !!

ENVIANOS tus notas, cuentos, poesías, recuerdos personales, relatos de viaje o lo que te interese que publiquemos !!!

Sólo tienes que escribirnos a: redaccion@enplenitud.com

¿Te gustaron estas notas?, ¿Quieres compartirlas?

Reenvía este boletín ahora mismo a quién tú desees, o envíanos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a: reenvios@enplenitud.com

Empecemos con una sonrisa:

Hombres informáticos

Hombre Virus: Cuando menos lo esperás, se instala en tu departamento y va apoderándose de todos tus espacios.

Si intentas desinstalarlo, vas a perder muchas cosas; si no lo intentas, las pierdes todas.

Hombre Internet: Hay que pagar para tener acceso a él.

Hombre Servidor: Siempre está ocupado cuando lo necesitas.

Hombre Windows: Sabes que tiene muchos fallos, pero no puedes vivir sin él.

Hombre Powerpoint: Ideal para presentarlo a gente en fiestas, convenciones, etc.

Hombre Excel: Dicen que hace muchas cosas, pero tu tan sólo lo utilizas para la operación básica.

Hombre Word: Siempre tiene una sorpresa reservada para ti y no existe nadie en el mundo que lo comprenda totalmente.

Hombre D.O.S.: Todas lo tuvieron algún día, pero ahora nadie lo quiere.

Hombre Backup: Tu crees que tiene lo suficiente, pero a la hora del "vamos a ver", le falta algo.

Hombre Scandisk: Sabemos que es bueno y que sólo quiere ayudar, pero en el fondo nadie sabe lo que realmente está haciendo.

Hombre Salvapantallas: No sirve para nada, pero te divierte.

Hombre Paintbrush: Puro adobito y nada de sustancia.

Hombre RAM: Olvida todo apenas se desconecta.

Hombre Disco Duro: Se acuerda de todo, todo el tiempo.

Hombre Mouse: Funciona sólo cuando es arrastrado.

Hombre Multimedia: Hace que todo parezca bello.

Hombre Usuario: No hace nada bien y siempre está haciendo preguntas.

Hombre e-Mail: De cada diez cosas que dice, nueve son huevadas.

Enviado por Maia. ¡ Muchas gracias !

Hay mucho más humor en:

<http://www.enplenitud.com/areas.asp?areaid=39>

¿Te gustó?, ¿Quieres compartirlo?

Reenvíalo ahora mismo a quién tú desees, o envíanos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a: reenvios@enplenitud.com

Encuentra los cursos que estabas buscando:

- Artesanias y Manualidades
- Autoayuda
- Ciencias Alternativas
- Computación
- Comunicación
- Diseño Grafico y Maquetación
- 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.

Programa de madrinas y padrinos

Ayúdanos a lograr que la comunidad de los que queremos vivir la vida en plenitud se fortalezca día a día.

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

Envíanos su email, nombre y apellido a: padrinos@enplenitud.com

para enviarle, en forma personalizada, la última publicación de En Plenitud y una invitación a unirse a nuestra comunidad.

GRACIAS !!!

Conoce a las MADRINAS Y PADRINOS DESTACADOS de este número yendo al pie de este boletín

Nota destacada:

Diez ejercicios para la oficina

El actual ritmo laboral, provoca que una gran cantidad de personas pasen casi todo el día encerradas en una oficina, sentadas frente a una computadora.

Cierto es que no es posible hacer gimnasia en estos lugares, pero no menos real es que existen ejercicios que se pueden hacer en o cerca de su escritorio, para de esta forma lograr aumentar los niveles de energía, aliviar el estrés, quemar calorías, y estar mucho más entonados y saludables.

Por cierto, será muy importante que realice estos ejercicios con la mayor discreción, para lo cual será importante que sepa cuales son los momentos que serían apropiados para realizarlos dentro de su ambiente del trabajo.

A continuación, pasamos a presentarle diez de estos ejercicios:

1. Con los brazos a los costados, dé un paso lo más amplio posible hacia adelante con su pierna derecha, haciendo que el muslo quede en algún momento paralelo al piso.

Utilizando la misma pierna, regrese a su posición de comienzo. Repita el ejercicio con la pierna izquierda.

También podría hacer pequeñas caminatas con este paso de "embestida".

2. Con su espalda tocando la pared, mueva los pies bien lejos de la pared, hasta que la pared sostenga todo el peso de su espalda.

Doble las rodillas para que las piernas formen un ángulo de 90 grados. Manténgase en esa postura tanto tiempo como pueda.

3. Párese firmemente frente a la silla de su oficina, con los pies separados.

Doble las rodillas como si se sentaría en la silla, manteniendo su peso sobre los talones.

Cuando sus piernas estén paralelas al asiento de la silla, suba lentamente hasta llegar a la posición original, es decir cuando estaba parado.

4. Párese firmemente con los dedos de los pies apuntando directamente hacia adelante.

Luego, doble lentamente las rodillas en la dirección de los dedos, hasta que no pueda ver más, desde ningún ángulo, estos dedos.

Lentamente, regrese a su posición de inicio.

5. Durante el desayuno o los tiempos para el café, intente hacer ejercicios de estiramiento y precalentamiento.

Para esto, levante y baje los talones del piso, utilizando su escritorio o un archivador para lograr equilibrio.

Continúa en el próximo número...

Encontrarás mucha más información para mejorar tu memoria en:

<http://www.enplenitud.com/seccion.asp?seccionid=55>

¿Te gustó esta nota?, ¿quieres compartirla?

Reenvíala ahora mismo a quién tú desees, o envíanos su e-mail Para que lo hagamos en tu nombre a:

reenvios@enplenitud.com

Una caricia en el alma:

La luciérnaga y la víbora

Cuenta la leyenda, que una vez, una serpiente empezó a perseguir a una Luciérnaga.

Ésta huía rápido con miedo, de la feroz depredadora, y la serpiente no pensaba desistir.

Huyó un día, y ella no desistía, dos días y nada.....

En el tercer día, ya sin fuerzas, la luciérnaga paró y le dijo a la serpiente:

-Puedo hacerte tres preguntas?

-No acostumbro dar éste precedente a nadie, pero como te voy a devorar, puedes preguntar.....

-¿Pertenezco a tu cadena alimenticia?

- No...

-¿Yo te hice algún mal?

- No

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!

- Envíanos 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>

- Entonces, ¿Porque quieres acabar conmigo?
- Porque no soporto verte brillar.....!!!!!!!!!!!!!!!

Enviado por Pablo. ¡ Muchas gracias !

Envíanos tu colaboración a: redaccion@enplenitud.com

Más pensamientos y reflexiones para hacer la vida más fácil en:
<http://www.enplenitud.com/areas.ASP?areaid=8>

¿Te gustó?, ¿Quieres compartirlo?

Reenvíalo ahora mismo a quién tú desees, o envíanos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a:
reenvios@enplenitud.com

Secretos para navegar como un experto:

Protege tu salvapantallas

Por fin lograste poner como salvapantallas esa imagen que tanto te gusta, y evitar esas horribles opciones que suelen venir con el Windows... y ni bien te diste vuelta vino alguien y te lo cambió !!

¿Te resulta conocida esta escena?

Si es así, puede ser una buena idea proteger tu salvapantallas con una contraseña.

Para ello:

- 1) Haz clic con el botón derecho del mouse en una parte libre del escritorio, y selecciona la opción Propiedades.
- 2) Haz clic en la solapa Protector de pantalla.
- 3) Selecciona Protegido por contraseña (marcando con un clic del mouse la casilla respectiva).
- 4) Haga clic en Cambiar
- 5) Escriba la contraseña en los dos lugares en que se la piden
- 6) Haga clic en Aceptar, y aparecerá un cuadro de diálogo que le dirá que la contraseña ha cambiado.
- 7) Haga clic en Aceptar en cada una de las ventanas que vayan apareciendo a continuación.

A partir de ese momento, solo podrá cambiarse el salvapantallas utilizando la contraseña que eligió.

¡ Eso lo incluye a usted, así que asegúrese de poder recordarla !

Por último, recuerda:

ii Todos los expertos fueron novatos alguna vez !!

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>**

Envíanos tu secreto a: redaccion@enplenitud.com

Más tips y consejos para hacer tu relación con la PC más fácil en:
<http://www.enplenitud.com/areas.asp?areaid=40>

¿Te gustó?, ¿Quieres compartirlo?

Reenvíalo ahora mismo a quién tú desees, o envíanos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a:
reenvios@enplenitud.com

Comunidad

Continúan las actividades en nuestros clubes de todo el mundo.

Entérate ahora de las próximas actividades, mira las fotos y lee los comentarios sobre las actividades pasadas en:

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=3124>

MANTENTE INFORMADO

Para estar informado de todas las actividades y mantener contacto habitual con tus nuevos amigos, te sugerimos suscribirte a la lista de correo del club de tu país (si no sabes cómo funciona una lista de correos, lee nuestra nota

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=4508>)

Puedes hacerlo ahora mismo, a partir de la siguiente página:

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=3124>

Cursos online

INSCRIBETE AHORA EN FORMA GRATUITA !!

Para saber qué cursos están disponibles, cómo funcionan e inscribirte, visita:

<http://www.enplenitud.com/cursos>

Nuevos cursos:

Chocolatería, Cocina mexicana, Flores de Bach II

Cursos en preparación:

Huerta orgánica, Costura, Cocina vegetariana, Cocina afrodisíaca, Contabilidad básica

INVITA A TUS AMIGOS !!

Porque estudiar de a dos o más es más divertido, envíales una tarjeta de invitación:

<http://www.enplenitud.com/mandapostal.asp?id=258>

¿QUIERES DICTAR UN CURSO?

Envíanos tu propuesta a: profesores@enplenitud.com

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>

MADRINAS Y PADRINOS DESTACADOS de este número (en orden "de llegada"):

(en "orden de llegada")

- Toly Baldeon, Betty Cian, Francisco Barrera, Elsa Serra, Martha Trad
- Consuelo Barrios, Olivia Cuellar, Esperanza Cisneros, Nahum Arguelles
- Julia Sánchez, Patricia Monroy, Liana Bustamante, Muñeca Lupita
- Luis Sánchez de Tagle, Guillermo Cabrera, Rosaura Sánchez, María Liege
- Robert De León, Arnoldo Aguilar, Lupita Flores, María Robles, Cristal
- Yonny Pedrozo, Eunice Segura, Georgina Beltricornia, Carmen Bermejo
- Ariel Garibay, Martha Sardón, Lilian Gaymer, Cristina García, José Chew
- Elier Ríos, Eduardo Ortíz, Alpha Sigma, Narda Perea, Bartolita Roldán
- Julia Colín, Beatriz Lara, Francisco Ponce, Cecilia Acua, Liliana Guil
- Karina Tafoya, Silvia Pedrosa, Jorge Farfán, Patricia Briones
- Joel García, Ivana Tintinelli, Marcela Crisopulli, Rosalía Almendáriz
- Laura Carrero, María Montes, Josefina Castillo, Daniela Alejandra
- Andrés Collini, Norma Castillo, Oscar Fernande, Delfina López
- Alicia Martínez, Máximo Postigo, Carmen Fernández, César Pérez
- Lucía Diaczun, Guadalupe Torralba, Luz Salazar, Adriana Monarch

A todos ellos, muchas gracias !!



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 teléfono

Saludos Finales:

Nuestra propuesta es 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/>

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>

Todas las opiniones y articulos 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 unicamente a quienes se han suscrito voluntariamente al mismo. EnPlenitud.com no realiza envios 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 44 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 estudio interdisciplinarios de la sociedad.

Todos los derechos reservados.

(c) Latin Seniors Inc. <http://www.enplenitud.com/> 2001-2006

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/>