

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...

#0138 Abril/16 - 2007 |

Distribuido a más de 3.105.652 suscriptores

Contenido del Nro. 0138

- » **Imperdibles** Lo último en exclusiva para ti, Gana un iPod
- » **Empecemos con una sonrisa** Diario de un cincuentón / ¿Quieres ser famoso?
- » **Una caricia en el alma:** Que es un abuelo? / Lo más divertido para tu móvil
- » **Cursos** Becas de hasta 2000 euros, Nuevos cursos, ¿Quieres ser profesor? Cursos en tu web

Empecemos con una sonrisa: Diario de un cincuentón

Cualquier parecido con la realidad, es ficción...

Con motivo de mi trabajo sedentario y la consecuente acumulación de grasa en mi barriga, la empresa me ofreció un servicio de entrenamiento personal en un reconocido gimnasio. Lo acepté gustoso y hasta fui personalmente a hacer mi reserva.

Me asignaron una personal trainer llamada Nadia, una escultural instructora de 26 años, modelo de ropa deportiva como pude observar en los afiches allí colgados. Ella me explicó que sería muy útil anotar mis experiencias en una ficha de forma de poder observar yo mismo mi progreso.

Así lo hice y quisiera compartirlo con ustedes.

Día 1:

Me levanté a las 6 de la mañana como habíamos quedado. Bastante difícil levantarse de la cama para ir al gimnasio, pero todo cambió cuando llegué y vi que Nadia estaba esperándome.



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>

Parecía una diosa griega: rubia, ojos verdes y una gran sonrisa, con unos labios carnosos y espectaculares. Me hizo un tour, me mostró los aparatos y me tomó el pulso después de 5 minutos en la bicicleta fija.

Se alarmó de que mi pulso estuviera tan acelerado, pero yo aproveché para piropearla y se lo atribuí a ella, que estaba vestida con una mallita de lycra que se le metía en la cola...

Disfruté bastante viéndola dar su clase de aerobics, después de terminar mi inspirador día de ejercicio. Nadia me mantenía motivado para hacer mis abdominales, a pesar de que ya me dolía mucho la barriga.

Día 2:

Me tomé dos tazas de café, y finalmente logré salir de mi casa. Nadia hizo que me recostara boca arriba,

Datos administrativos

- Suscribirse / Eliminarsé
- Recibir en otra dirección
- Versión resumida
- Home
- Editor
- EnPlenitud en inglés
- 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 [clic aquí](#)

me puso a levantar una pesada barra de metal; y después se atrevió a ponerle... ipesas!.

En la cinta mis piernas estaban un poco debilitadas, pero logré completar un kilómetro. Su aprobadora sonrisa y su guiño cómplice hicieron que todo valiera la pena. ¡Me sentía fantástico! Era una nueva vida...

Día 3:

La única forma en que pude lavarme los dientes fue poniendo el cepillo sobre el lavatorio y moviendo la cabeza a ambos lados encima de él. Creo que tengo una hernia abdominal.

Manejar no fue nada fácil: de sólo frenar el auto me dolían hasta los pelos de..., estacioné encima de una motito de delivery... Nadia se impacientó un poquito conmigo por considerar que mis gritos de dolor molestaban a los demás socios del club.

La verdad que su voz me resulta un poco aguda a tan tempranas horas de la mañana y cuando levanta la voz se vuelve nasal... Es muy molesta. Me duele ahí cuando me subo a la cinta, así que Nadia me cambió a la escaladora.

¿Me pregunto, porqué miercoles alguien inventa una máquina para hacer algo que se ha vuelto obsoleto con el uso de los ascensores? Ella me dijo que me ayudaría a ponerme en forma y a disfrutar a pleno la vida. Otra de sus estupideces...

Día 4:

Nadia me estaba esperando con sus malditos ojos verdes clavándomelos como un puñal y su burlona sonrisita al estilo Jack Nicholson en Batman. No pude evitar llegar media hora tarde: fue el tiempo que me llevó acordarme las zapatillas.

La reventada me puso a trabajar con las mancuernas pero, cuando se distrajo, salí corriendo a esconderme en el baño. Mandó a otro entrenador a buscarme y como castigo, me puso a trabajar en la máquina de remar y... se me escapó uno que escuchó todo el gimnasio.

Nunca pasé tanta vergüenza en mi vida....

Día 5:

Odio a esa desgraciada de Nadia más que a cualquier otro ser humano en el mundo. Anémica de porquería, con esos labios con colágeno, platinada sin cerebro. Si hubiese una parte de mi cuerpo que pudiese mover la molería a patadas, la rep... que lo tiro de las patas.

Quiso que trabajara en mis tríceps. ¡YO NO TENGO TRICEPS! Y si no quiere que rompa el piso del gimnasio, que no me pase las malditas barras o cualquier otra cosa que pese más que un sandwich...

La bicicleta fija me hizo desmayar y me desperté en la cama de una nutricionista, otra flaca idiota que me dio una cátedra de alimentación sana. La desgraciada no tiene la menor idea de lo que es tener hambre.

¿Por qué no me pudo tocar alguien más tranquilo, como un maestro de costura o un estilista?

Día 6:

La muy desgraciada de Nadia me dejó un mensaje en el contestador con su vocecita insoportable preguntándome por qué no fui hoy. De solo escucharla tiré el teléfono a la miercoles pero luego no tenía la fuerza suficiente ni para levantarlo, ni para levantar el control remoto de la tele, así que me banqué 11 horas seguidas viendo un solo canal de cable.

Maldito National Geographic, me tuve que aguantar una de pajaritos apareándose y yo que no lo hago hace 6 días.

Día 7:

Le pedí al chofer de la camioneta de la Iglesia que me viniera a recoger para ir a misa y agradecerle a Dios que esta semana haya terminado.

También recé para que el año que viene la empresa me mande a algo un poco más divertido: una endodoncia, un cateterismo, un análisis de próstata...

Enviado por Dora. Muchas gracias !

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

Reenvialo ahora mismo o envianos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a:
reenviosenplenitud@gmail.com

Hay mucho mas humor haciendo [clic aqui](#)

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

Ayudanos a lograr que la comunidad de los que queremos vivir la vida en plenitud 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: padrinosenplenitud@gmail.com

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**.

LO MAS DIVERTIDO PARA TU MOVIL

- Un super logo gratis para tu movil

Visita ahora: <http://enplenitud.sonnerie.net/toolbar/index.php>

- Quieres que una linda chica (o chico) limpie tu movil?
Ese y muchos otros divertidos videos, los encontraras en:

<http://tinyurl.com/awblb>

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

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

- Descarga los NUEVOS !! lamepantallas, lo mas tierno que podras encontrar para tu movil:

<http://tinyurl.com/y4dwuw>



- Logos, melodias, tonos locos, y todo lo quieras poner en tu movil!

Descargalos ahora en: <http://www.tonos.enplenitud.com>

- Los nuevos juegos para tu movil:

El primer juego de Neon para telefonos moviles:

<http://tinyurl.com/y2qg4j>

Descarga **K-Bong** y pegale en la cabeza a tu famoso mas detestado:

<http://tinyurl.com/yxjhvx>

MOVILES "HOT"

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

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

<http://tinyurl.com/fzla2>

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>

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)

Tu propia pagina!

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

Imperdibles

Novedades en el sitio

En este ejemplar te sugerimos que leas:

Si no puedes abrir los links o tu PC parece colgarse, copia las direcciones o escribelas en tu navegador (en lugar de hacer clic en ellas).

1) Como saber si tu dieta tendra exito o no

<http://tinyurl.com/22dm94>

2) Como salir de pobre

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=9453>

3) Como comprar un telefono celular ultimo modelo

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=9470>

4) Di adios a la celulitis

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=9252>

5) 7 sugerencias romanticas para derretir cualquier corazon

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=9484>

6) Mal aliento, un mal que tiene remedio

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=3377>

7) Reglas para combinar camisas y corbatas

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=9486>

8) Como sera el resto de tu ano 2007 en el amor?

<http://tinyurl.com/y9ph6q>

9) Por que ella no quiere hacerlo?

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=9439>

10) Feng Shui para atraer riqueza

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=3696>

11) Es tu hijo un nino indigo?

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=9491>

Te gustaron estas notas?, Quieres compartirlas?

Reenvia este boletin ahora mismo a quien deseas, o envianos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a: 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, envianos tus notas o articulos sobre tu especialidad a: envionotas@gmail.com y con gusto nuestra redacción los considerará 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).

Nuevo!

Con mas de cinco notas aceptadas para su publicación tiene también a su disposición **una pagina personal gratis alojada en nuestro sitio.**

Si conoces a alguien que pueda aprovechar esta gran oportunidad, reenviale este mensaje ahora

Una caricia en el alma: Que es un abuelo?

Las respuestas a esta pregunta fueron escritas por niños de 2do. grado y de 8 años.

1-Los abuelos son una senora y un señor que como no tienen niños propios les gustan mucho los de los demás.

2-Un abuelo es una abuela pero hombre.

3-Los abuelos son gente que no tiene nada que hacer, solo están ocupados cuando nosotros los vamos a visitar.

4-Los abuelos son tan viejitos que no deben correr.

5-Los abuelos son personas con las que es bien divertido salir de compras.

Madrinas y padrinos destacados de este numero

(en orden "de llegada"):

- Edexireth Montilla, Kadysha India, Maria Torres, Jhon Ramos
- Yanilda Ruiz, Judith Aragon, Jorge Moreno
- Claudia Gonzalez, Lourdes Gonzalez, Claudia Gutierrez
- Lucia Calderon, Lou Min, Yutzil Martinez
- Rosa Borbolla, Nepo Garcia, Adel Ortiz
- Martin Hernandez, Nelida Vazquez, Maria Noel, Fresia Inostroza
- Maria Renteria, Flavio Ramos, Freddy Galarza, Analia Zunin
- Nirma Perez, Julio Gimenez, Claudia Jerez, Yarelys Macias
- Fernando Tovar, Carlos Alurralde, Cesar Canelo, Alicia
- Silvia Martinez, Maria Fabregas, Luisa Cafarelli
- Jose Chamocho, Gonzalo Cruz

Haz clic aqui para apadrinar a tus amigos y ver tu nombre en esta lista



Descarga tu ringtone favorito

Top Ten de Descargas

- Submarine alert
- Work phone
- Psycho frog
- Sonando mi telefono
- Telephone bureau
- King Kong
- Policia
- Cool cat
- Ji ji ji ja ja ja
- Tarzan

6-Cuando salimos a pasear con ellos, se detienen para enseñarnos cosas bonitas como hojas de diferentes formas, un ciempies de muchos colores o la casa del lobo.

7-Ellos no nos dicen: "Apurate!"

8-Por lo general, las abuelas son unas señoras bien gordas(!!!!!!!?????), pero así y todo se agachan para amarrarnos los zapatos.

9-Son unos señores que para leer usan anteojos, siempre los pierden y cuando me he quedado a dormir con ellos usan unas ropas bien cómicas.

10-Algunos abuelos tienen papas, esos si son bien viejitos, la mamá de mi abuelita, se puede quitar las encías y los dientes.... a la misma vez.

11-Nos responden preguntas como: "Por que Dios no está casado?" o "Por que es que los perros persiguen a los gatos?"

12-No les importa contarnos el mismo cuento varias veces y les encanta aprender historias.

13-Todo el mundo debe buscarse unos abuelos, son las únicas personas grandes, que siempre están contentas de estar con nosotros

14-Ellos saben que antes dormir podemos comer "algunas" chucherías, antes de acostarnos, les encanta rezar con nosotros y nos besan y consienten aunque nos hayamos portado un poco mal.

15-A un niño de 6 años le preguntaron donde vivía su abuelita y él contestó: Ella vive en el aeropuerto, cuando la necesitamos vamos allí y la buscamos y cuando queremos que regrese a su casa la volvemos a llevar a su aeropuerto.

Envíalo a los abuelos y que conozcas o a los que crees que pronto van a tener la dicha de serlo!!

Enviado por Coquis. Muchas gracias!!

Te gusta, Quieres compartirlo? Conoces a alguien que necesita de este mensaje?

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

Tu conoces a alguien que necesita leerla, envíasela ahora!

Nuestros Servicios

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

Secciones recomendadas

Chistes de Jaimito y Pepito

Dameros

Juegos matemáticos

Relatos de viajes

Cursos online

Para ver todos los cursos disponibles, saber como funcionan e inscribirte, visita:

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

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>

Nuevos cursos gratis

Salud y Mística

<http://www.enplenitud.com/cursos/salud-mistica.asp>

Educación básica canina y entrenamiento del perro antidrogas

<http://www.enplenitud.com/perro-antidrogas.asp>

Recomendados

Aprende a ganar dinero haciendo que tu dinero trabaje para ti

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

Becas

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>

Invita a tus amigos

Porque estudiar de a dos o mas es mas divertido, enviales una tarjeta de invitacion haciendo **clik aqui** o visita

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

Quieres ser profesor de nuestro Centro de Aprendizaje gratuito?

Conozca la mejor manera de ayudar a los demas y, al mismo tiempo, promocionar sus servicios y aumentar las visitas a su sitio web.

Envianos tu propuesta a: <mailto:profesores@enplenitud.com>

o visita: <http://www.enplenitud.com/cursos/profesores.asp>

Nuestros cursos en tu web

Si tienes un sitio web y deseas ofrecer nuestros cursos a traves de tu sitio -o si deseas enterarte de las ventajas para ti de hacerlo- visita:

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

Nuevos libros gratis:

La mentalidad de una empresario independiente

<http://www.enplenitud.com/libros/libro90.asp>

Manual de la condicion de esquizofrenia

<http://www.enplenitud.com/libros/libro92.asp>

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/>