

- ▶ [Como estaran tus energias astrologicas en julio?](#)
- ▶ [Dieta anti-hambre](#)
- ▶ [No lo leas si eres menor de edad...](#)
- ▶ [Como combatir la inseguridad en la cama](#)
- ▶ [Sudor en exceso, un problema que ya tiene solucion](#)
- ▶ [Estas comiendo de mas sin darte cuenta?](#)
- ▶ [Gimnasia facial para verse siempre joven](#)
- ▶ [Eres adicta sin saberlo?](#)
- ▶ [Como evitar que te roben la tarjeta de credito en Internet](#)
- ▶ [Dile adios a la "cola caida"!](#)
- ▶ [Como decorar con poco dinero](#)



**BECAS DE 2000 EUROS**

**CURSOS GRATIS**

**LIBROS GRATIS**

**MOVILES**

## Ten cuidado... "Eres adicta sin saberlo?"

- ▶ <http://www.enplenitud.com/psicologia/adicciones.asp>



### No lo leas si eres menor de edad...

10 reglas básicas a conocer antes de hacerlo...

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



### Dieta anti-hambre

Día por día, una dieta diseñada especialmente para adelgazar sin sufrir los malditos "ataques de hambre"

<http://tinyurl.com/34kwwf>

### Como estaran tus energias astrologicas en julio?

Como influiran en tu destino los astros y su energia, en este mes de julio?

<http://tinyurl.com/38kk6h>

### Estas comiendo de mas sin darte cuenta?

Sientes que te mueres de hambre y aun asi no consigues perder todos esos kilos de mas...?

<http://tinyurl.com/363pqb>

### Ultimo momento



### Gimnasia facial para verse siempre joven

Como recobrar el tono, suavizar las marcas de expresion y retrasar el envejecimiento del rostro con gimnasia facial

<http://www.enplenitud.com/belleza/gimnasiafacial.asp>

### Como combatir la inseguridad en la cama

Si cada vez que vas a hacerlo piensas que despues tu pareja nunca mas querra nada contigo, esta nota es para ti...

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

### Sudor en exceso, un problema que ya tiene solucion

Una alternativa moderna y efectiva contra la transpiracion excesiva

<http://www.enplenitud.com/salud/sudor.asp>

### Dile adios a la "cola caida"!

Nunca mas "gluteos tristes" con esta tecnica de ultima generacion...

<http://tinyurl.com/37nao7>

## Como evitar que te roben la tarjeta de credito en Internet

<http://www.enplenitud.com/computacion/tarjetas.asp>

## Como decorar con poco dinero

<http://www.enplenitud.com/decoracion/presupuesto.asp>

## Nuevos cursos gratis ▶

### Chi Kung para principiantes

<http://www.enplenitud.com/cursos/chi-kung.asp>

### Flores de Bach y terapia esencial

<http://www.enplenitud.com/cursos/flores-de-bach.asp>

## Libros digitales gratis ▶

### Violencia familiar: ayuda para el agresor

<http://www.enplenitud.com/libros/libro102.asp>

### Artes marciales para el tratamiento del retraso mental

<http://www.enplenitud.com/libros/libro101.asp>

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

Reenvia este boletin ahora mismo a quien desees, o envianos 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, **envianos tus notas o articulos sobre tu especialidad** a:

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

HAZTE CONOCER

QUIERES UN BLOG?

QUIERES SER PROFESOR?

CURSOS EN TU WEB

## EMPECEMOS CON UNA SONRISA

### La aventura de ir al baño

Esto está dedicado a las mujeres de todas partes que han tenido que usar un baño público.

Y finalmente les explica a los hombres, por qué nosotras tardamos tanto!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Mi mamá era una asidua frecuentadora de los baños públicos. De chiquita me llevaba al baño, me enseñaba a limpiar la tabla con papel higiénico y luego ponía cuidadosamente tiras de papel en el perímetro de la tabla.

Finalmente me instruía: "Nunca, nunca te sientes en un baño público"

Y luego me mostraba "La posición" que consiste en balancearte en posición de sentarse sin que tu cuerpo haga contacto con la tabla.

Eso fue hace mucho tiempo. Pero aún hoy en nuestros años más maduros, "la posición" es dolorosamente difícil de mantener cuando tu vejiga está que revienta.

## UNA CARICIA EN EL ALMA

### Antes de ser mamá

Yo comía mi comida caliente. Mi ropa lucía planchada y limpia todo el día.

Podía sostener largas y tranquilas conversaciones telefónicas.

Antes de ser mamá...

Me dormía tarde, tan tarde como quería y jamás me preocupaban las desveladas.

Cepillaba y cuidaba mi pelo, lucía uñas largas y hermosas.

Mi casa estaba limpia y en orden, no tenía que brincar juguetes olvidados por todos lados.

Antes de ser mamá...

No me apuraba si alguna de mis plantas era venenosa, ni pensaba en lo peligroso de las escaleras o las esquinas de mis muebles.

Cuando "tienes que ir" a un baño público, te encuentras con una cola de mujeres que te hace pensar que los calzones de Brad Pitt están a la venta y a mitad de precio.

Así que esperas pacientemente y sonrías amablemente a las demás que también están discretamente cruzando las piernas, y encima cuando están en grupo, hablando lo que pueden hablar solo las mujeres en la cola para orinar.

Finalmente te toca tu turno. Verificas cada cubículo por debajo para ver si no hay piernas.

Todos están ocupados. Finalmente uno se abre y te lanzas casi empujando a la persona que va saliendo.

Entras y te das cuenta que el picaporte no funciona; no importa... la sostendré con la mano.

Cuando quieres colgar tu bolso de algún gancho que tendría que haber en la puerta, no hay gancho, así que te lo cuelgas del cuello mientras miras como se balancea debajo tuyo, sin contar que te desnuda la correa que te colgaste al cuello, porque el bolso está lleno de cosas que le fuiste tirando adentro - la mayoría de las cuales no usas, pero que las tienes por si acaso...

Continúa en:

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=9783>

Enviado por Patita. Muchas gracias!

No dejaba mi tiempo en consultas mensuales con el doctor, ni consideraba siquiera la palabra VACUNA.

Antes de ser mamá...

No tenía que limpiar comida del piso, ni lavar las huellas de pequeños deditos marcadas en los

vidrios.

Tenía control absoluto de mi mente, mis pensamientos, mi cuerpo y mi aspecto físico.

Dormía toda la noche y los fines de semana eran totalmente relajados.

Antes de ser mamá...

No me entristecían los gritos de los niños en la consulta médica, no tuve jamás que detener, con lágrimas en mis ojos, una piernita que sería inyectada.

Antes de ser mamá...

Continúa en:

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=9784>

Enviado por Perla. 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/>