



## 1 Truco de vientre plano :

Reducir 1 Kilo del vientre cada semana a través de este raro truco viejo.



### Ahora puede descargar nuestra revista como pdf, y regalarsela a todos sus amigos.

Para descargarla haga clic con el botón DERECHO del mouse en [este link](#) y elija la opción "GUARDAR DESTINO COMO."

- [Viajes románticos](#)
- [Gimnasia fácil para adelgazar glúteos y muslos](#)
- [Como pedir perdón](#)
- [Ahorrar con cartuchos recargados: si o no?](#)
- [Como cobrar lo que te deben](#)
- [Como hacer un pps](#)
- [Como vender por Internet](#)
- [Cómo maquillarte según tu personalidad](#)
- [Renovar tu hogar es invertir a futuro](#)
- [Como obtener mas dinero gastando menos](#)
- [Horóscopo de los políticos](#)
- [11 signos de que estás a punto de engañar a tu mujer](#)
- [El magnesio y los alimentos](#)
- [Que hacer si tu pareja no es buena en la cama](#)
- [Semillas de chia, el arma anti-colesterol](#)
- [Horóscopo de los novios](#)
- [Como sobrevivir a los cheques sin fondos](#)
- [Como hacer de tu patio un jardín](#)
- [Feng Shui para tu jardín](#)



BECAS DE 2080 EUROS

CURSOS GRATIS

LIBROS GRATIS

TODO PARA TU MOVIL

### Intentalo!:

### [Como pedir perdón](#)

➤ <http://www.enplenitud.com/psicologia/perdon.asp>



### [Gimnasia fácil para adelgazar glúteos y muslos](#)

Te enseñamos a realizar dos ejercicios para modelar glúteos, muslos y cintura...

<http://www.enplenitud.com/fitness/muslos.asp>



### [Viajes románticos](#)

Recuerdas aquellas vacaciones en una cabaña en medio de la montaña con el amor de tu vida?... Pues bien, ha llegado el momento de reeditar aquellos viajes románticos...

<http://www.enplenitud.com/dinero/conocimientos.asp>

### [Renovar tu hogar es invertir a futuro](#)

Tu hogar es tu hogar, pero también un activo financiero. Por lo tanto, a la hora de renovarlo deberías tener en cuenta su valor de reventa...

<http://www.enplenitud.com/dinero/renovacion.asp>

### [Ahorrar con cartuchos recargados: si o no?](#)

Valen la pena?, son todos iguales?, arruinaran nuestra impresora?

<http://www.enplenitud.com/dinero/cartuchos.asp>

### [Como obtener mas dinero gastando menos](#)

Te presentamos una estrategia que permite aumentar el rendimiento que obtienes por tu dinero...

<http://www.enplenitud.com/dinero/reinversion.asp>

### [Nuevos cursos gratis](#)

#### Danza del viento

<http://www.enplenitud.com/cursos/danza-del-viento.asp>

#### Conocimientos Básicos de Farmacia para principiantes

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

Te gustaron estas notas?, Quieres compartirlas?

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

### [Ultimo momento](#)



### [Cómo maquillarte según tu personalidad](#)

Conozca qué estilos de maquillaje te benefician más, según tu carácter...

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

### [Semillas de chia, el arma anti-colesterol](#)

Conoces el nuevo arma en el arsenal naturista contra el colesterol 'malo'?

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

### [Horóscopo de los políticos](#)

¿Qué prometerá -y que cumplirá- un político según su signo?

<http://www.enplenitud.com/astrologia/politicos.asp>

### [Como hacer un pps](#)

Una práctica y sencilla guía paso a paso para crear tu propio power point, y darlo a conocer al mundo...

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

### [Como vender por Internet](#)

Estrategias que te ayudaran a mejorar tus ventas en Internet

<http://www.enplenitud.com/negocios/ventasinternet.asp>

### [El magnesio y los alimentos](#)

En esta nota, aprenderas como aprovechar al máximo el magnesio que contienen los alimentos y para que sirve...

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

### [Libros digitales gratis](#)

#### La intelectualización y racionalización

<http://www.enplenitud.com/libros/libro221.asp>

#### Conocimiento de si mismo desde el gnosticismo

<http://www.enplenitud.com/libros/libro229.asp>

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 artículos sobre tu especialidad a:**

## RECOMENDADOS

### Ciencias alternativas

[Las características de la personalidad a través de los números](#)

### Empleo

[Los primeros momentos en un nuevo trabajo](#)

### Cultura

[La historia de la música religiosa](#)

### Bienestar

[Diagnóstico de la osteoporosis](#)

### Salud

[Diagnóstico de la osteoporosis](#)

### Familia

[Los desórdenes alimenticios en los adolescentes](#)

### Moda

[El discreto encanto de las medias](#)

### Fitness

[¿Por qué la mujer debe hacer ejercicio?](#)

### Dinero

[Qué son y cómo funcionan los fondos fiduciarios](#)

### Viajes

[Como prevenirse de los robos durante un viaje](#)

<mailto:envionotas@enplenitud.com>

<mailto:reenvio@enplenitud.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

**Descarga  
ahora!**

***Los mejores ringtones y logos para tu movil !!***

● <http://www.tonos.enplenitud.com>

## EMPECemos CON UNA SONRISA

### Carta de un esposo

'Querida:

No puedo mandarte aqui desde Espana el dinero del salario este mes, asi que te mando 100 besos.

Eres mi amor verdadero!

Tu esposo que tanto te ama!

---

Tras varios días, la esposa responde:

Querido mio:

Te agradezco por los 100 besos y te mando detalles de como los usé:

1. El lechero estuvo de acuerdo con recibir 2 besos por litro un mes.
2. El electricista no estuvo de acuerdo por menos de 7.
3. El propietario del edificio viene cada día y me pide 2-
- 3 besos en lugar del alquiler.
4. El administrador del supermarket no acepto solo besos, así que tuve que ofrecerle también otro 'arti...culo'
5. Otros gastos: 40 besos.

No te preocupes por mi, me quedan aun como 35 besos y espero me alcancen para el resto del mes.

¿Planifico los gastos del próximo mes de esta misma forma?

Con Amor:

Tu esposa.

Enviado por Ruth. ¡Muchas gracias!

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

Reenvialo ahora mismo a quien tu deseas, o envianos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a:

<mailto:reenvios@enplenitud.com>

Encuentra mas chistes y humor en:  
<http://www.enplenitud.com/areas.asp?areaid=39>

## UNA CARICIA EN EL ALMA

### Historia de pescados y japoneses

Los japoneses siempre han gustado del pescado fresco. Pero las aguas cercanas a Japón no han tenido muchos peces por décadas.

Así que para alimentar a la población japonesa, los barcos pesqueros fueron fabricados más grandes para ir mar adentro. Mientras más lejos iban los pescadores más era el tiempo que les tomaba regresar a entregar el pescado.

Si el viaje tomaba varios días, el pescado ya no estaba fresco. Para resolver el problema, las compañías instalaron congeladores en los barcos pesqueros.

Así podían pescar y poner los pescados en los congeladores. Sin embargo, los japoneses pudieron percibir la diferencia entre el pescado congelado y el fresco, y no les gustaba el congelado, que, por lo tanto, se tenían que vender más barato.

Las compañías instalaron entonces en los barcos tanques para los peces. Podían así pescar los peces, meterlos en los tanques y mantenerlos vivos hasta llegar a la costa. Pero después de un tiempo los peces dejaban de moverse en el tanque.

Estaban aburridos y cansados, aunque vivos. Los consumidores japoneses también notaron la diferencia del sabor porque cuando los peces dejan de moverse por días, pierden el sabor fresco ..

y ¿cómo resolvieron el problema las compañías japonesas?

Para mantener el sabor fresco de los peces, las compañías pesqueras ponen a los peces dentro de los tanques en los botes, pero ahora ponen también un Tiburón pequeño! Claro que el tiburón se come algunos peces, pero los demás llegan muy, pero muy vivos.

¡Los peces son desafiadados! Tienen que nadar durante todo el trayecto dentro del tanque, ¡para mantenerse vivos!

Enviado por Karen. ¡Muchas gracias!

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

Reenvialo ahora mismo a quien tu deseas, o envianos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a:

<mailto:reenvios@enplenitud.com>

Encuentra mas caricias para el alma en:  
<http://www.enplenitud.com/V2areas.ASP?areaid=8>

**Recomendados** 

**Clasificados gratis**

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

**Tarjetas y postales gratis**

<http://www.enplenitud.com/selectpostal.asp>

**Imperdibles** 

**Becas de hasta 2000 euros**

<http://www.enplenitud.com/expocursos/becas.html>

**Personales gratis**

<http://personales.enplenitud.com>

[Suscribirse](#) 

[Eliminar](#) 

[Cambiar de email](#) 

[Version resumida](#) 

Todas las opiniones y articulos 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/> 2081-2087. 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/>