



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

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

- ▶ [Recetas para bajar el colesterol](#)
- ▶ [Como recuperar tu movil si lo pierdes](#)
- ▶ [Remedios naturales para rendir mas en la cama](#)
- ▶ [Los 5 mejores y mas baratos destinos para 2013](#)
- ▶ [2 ejercicios sencillos para bajar de peso rapidamente](#)
- ▶ [Ejercicios para deshacerte de la celulitis](#)
- ▶ [Tu manera de caminar revela tu historia sexual](#)
- ▶ [Como ganar dinero con el day trading](#)
- ▶ [Mini-jobs, la solucion a la falta de empleo?](#)
- ▶ [Como quemar 300 calorías en 30 minutos](#)
- ▶ [Como transformar los aburridos cojines del hogar](#)
- ▶ [Cual es la mejor manera de ganar dinero por Internet?](#)
- ▶ [Dieta para recuperarse despues de un exceso](#)
- ▶ [Como hacer mas facil el planchado](#)
- ▶ [4 destinos donde hay que ir con guia](#)
- ▶ [Como crear habitos de estudio en los niños](#)
- ▶ [Como tener un rostro mas joven](#)
- ▶ [3 estrategias simples para aumentar las ventas de tu negocio](#)
- ▶ [Como decorar segun tu personalidad](#)
- ▶ [Como hacer perfumes naturales](#)
- ▶ [Como saber si tu hijo esta estresado](#)
- ▶ [Como disimular la falta de cabello](#)
- ▶ [Como hacer broches en bisuteria](#)
- ▶ [Recetas para comer 'limpio'](#)



**Compartelo:**



[TU HOROSCOPO GRATIS](#)

[CURSOS GRATIS](#)


[LIBROS GRATIS](#)

[NUMEROS ANTERIORES](#)

**Para estar tranquilo**

**[Como recuperar tu movil si lo pierdes](#)**

▶ <http://www.enplenitud.com.mx/computacion/recuperar-movil.asp>



**[Remedios naturales para rendir mas en la cama](#)**  
No es necesario recurrir a medicamentos para hacer mas fructíferas las relaciones intimas. Te damos las mejores recetas naturales para mejorar tu rendimiento amoroso  
<http://www.enplenitud.com.ar/pareja/recetas-naturales.asp>



**[Los 5 mejores y mas baratos destinos para 2013](#)**  
Te ofrecemos un listado de destinos turisticos accesibles para el 2013, donde los hoteles de clase mundial, los restaurantes, y los negocios te daran olvidar las preocupaciones por el dinero  
<http://www.enplenitud.es/viajes/destinos-para-2013.asp>

**[Recetas para bajar el colesterol](#)**  
Te enseñamos a preparar sabrosos platos para disfrutar con toda la familia, usando los alimentos mas indicados para bajar el colesterol:  
<http://www.enplenitud.com.ar/dietas/recetas-para-bajar-el-colesterol1.asp>

**[Mini-jobs. la solucion a la falta de empleo?](#)**

**Ultimo momento** 

**[2 ejercicios sencillos para bajar de peso rapidamente](#)**  
Quieres perder peso? La mejor manera de hacerlo rapidamente es maximizar la cantidad de calorías quemadas y mejorar su metabolismo. Prueba uno de estos dos planes de una semana de duracion y prepara tu cuerpo para la perdida de peso...  
<http://www.enplenitud.net/dietas/entrenamiento-para-adelgazar.asp>

**[Ejercicios para deshacerte de la celulitis](#)**  
Si usted siempre ha pensado que la celulitis es algo que solo puede solucionarse temporalmente con cremas o lociones, esta rutina de entrenamiento va a hacerla cambiar de idea:  
<http://www.enplenitud.com/fitness/deshacerse-de-la-celulitis.asp>

**[Tu manera de caminar revela tu historia sexual](#)**  
Un estudio realizado por científicos belgas sostiene que solamente con mirar el paso de una mujer es posible detectar que clase de vida sexual ha tenido. En que se basa el estudio para llegar a esta conclusion?

<p>Los mini-jobs estan siendo furor en Europa debido a la crisis, con evidentes ventajas para los empleadores. Pero las que estan por verse son las ventajas para los trabajadores: como saber si son una pocion valida?  <a href="http://www.enplenitud.com.ar/empleo/mini-jobs.asp">http://www.enplenitud.com.ar/empleo/mini-jobs.asp</a></p>	<p><a href="http://www.enplenitud.com/pareja/manera-de-caminar1.asp">http://www.enplenitud.com/pareja/manera-de-caminar1.asp</a>  <b>Como ganar dinero con el day trading</b>                  Que es el day trading? Cuales son sus ventajas y desventajas? Como iniciarse con buenos resultados?  <a href="http://www.enplenitud.com.ar/dinero/day-trading.asp">http://www.enplenitud.com.ar/dinero/day-trading.asp</a></p>
<p><b>Cual es la mejor manera de ganar dinero por Internet?</b>                  La promocion de productos afiliados es en realidad una de las formas mas productivas y sencillas de generar ingresos en linea. Sin embargo, necesitas algunas herramientas para hacerlo bien y desarrollarlo como un verdadero negocio. Te contamos cuales son:  <a href="http://www.enplenitud.com/fitness/modelar-gluteos1.asp">http://www.enplenitud.com/fitness/modelar-gluteos1.asp</a></p>	<p><b>Como quemar 300 calorías en 30 minutos</b>                  Sabes cuales son los ejercicios que permiten quemar mas calorías en menos tiempo, y como hacer para aprovecharlos al maximo?  <a href="http://www.enplenitud.com.mx/fitness/quemar-300-calorias1.asp">http://www.enplenitud.com.mx/fitness/quemar-300-calorias1.asp</a>  <b>Como transformar los aburridos cojines del hogar</b>                  Los almohadones son un complemento imprescindible para decorar los sillones y las camas. Te enseñamos como actualizarlos y renovarlos totalmente...  <a href="http://www.enplenitud.org/manualidades/transformar-cojines-del-hogar1.asp">http://www.enplenitud.org/manualidades/transformar-cojines-del-hogar1.asp</a></p>
<p><b>Nuevos cursos gratis</b> ▶  <b>Cómo prepararse para un año nuevo</b>  <a href="http://www.enplenitud.com/cursos/logros-y-fracaso.asp">http://www.enplenitud.com/cursos/logros-y-fracaso.asp</a>  <b>Cómo atender al cliente</b>  <a href="http://www.enplenitud.com/cursos/atender-al-cliente.asp">http://www.enplenitud.com/cursos/atender-al-cliente.asp</a>  <b>Desarrollo y evolución de un líder</b>  <a href="http://www.enplenitud.com/cursos/desarrollo-lider.asp">http://www.enplenitud.com/cursos/desarrollo-lider.asp</a></p>	<p><b>Nuevos libros gratis</b> ▶  <b>Guía para nunca sentir cansancio</b>  <a href="http://www.enplenitud.com/libros/guia-para-no-sentir-cansancio.asp">http://www.enplenitud.com/libros/guia-para-no-sentir-cansancio.asp</a>  <b>Introducción a Pilates</b>  <a href="http://www.enplenitud.com/libros/introduccion-a-pilates.asp">http://www.enplenitud.com/libros/introduccion-a-pilates.asp</a>  <b>La alfabetización informacional</b>  <a href="http://www.enplenitud.com/libros/alfabetizacion-informacional.asp">http://www.enplenitud.com/libros/alfabetizacion-informacional.asp</a></p>

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

Si quieres **darte a conocer sin costo** a las mas de **4 millones de personas** que visitan En Plenitud todos los meses, **envianos tus notas o articulos sobre tu especialidad** a:

<mailto:envionotas@enplenitud.com>

y con gusto nuestra redaccion los considerara para su publicacion (**las notas pueden incluir tus datos de contacto** y datos profesionales, pero **NO** deben ser meramente promocionales y deben contener

informacion de utilidad para el lector).

**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:

<mailto:reenvio@senplenitud.com>

[HAZTE CONOCER](#)

[TU BLOG GRATIS](#)

[QUIERES SER PROFESOR?](#)

[CURSOS EN TU WEB](#)

**EMPECEMOS CON UNA SONRISA**

**Los videos mas graciosos de la semana**

Como aumentar tus pechos en 5 segundos:  
<http://www.enplenitud.net/belleza/aumentar-pechos-en-5-segundos1.asp>

El restaurante mas rapido del mundo:  
<http://www.enplenitud.com/restaurantes/restaurantes-que-comen-10-minutos>

**UNA CARICIA EN EL ALMA**

**La esperanza de una vela**

Cuatro Velas se estaban consumiendo tranquilamente.

El ambiente estaba tan silencioso que se podía oír el diálogo entre ellas.

<http://www.enplenitud.com/recetas/anti-slow-food.asp>

El medico instantaneo:  
<http://www.enplenitud.com.mx/salud/medico-instantaneo1.asp>

El mejor lugar para conseguir dinero:  
<http://www.enplenitud.com.ar/dinero/donde-conseguir-dinero.asp>

Te estas burlando de mi?:  
<http://www.enplenitud.mx/dietas/toilette-para-obesos1.asp>

La policia te ayuda a trabajar:  
<http://www.enplenitud.com/empleo/policia-que-ayuda.asp>

Palomitas de maiz gratis:  
<http://www.enplenitud.com.ar/recetas/palomitas-de-maiz.asp>

Donde esta el celular?:  
<http://www.enplenitud.com/computacion/donde-esta-el-celular.asp>

### Metodo efectivo

Un día, en un restaurante, una señora empezó a gritar de repente:

- ¡Auxilio...! ¡Mi hijo se ahoga...! ¡Se tragó una moneda y no puede respirar...!

Un fulano se levanta de su mesa, agarra al chiquillo de los testiculos y les da un fuerte apretón.

El chiquillo escupe inmediatamente la moneda.

El fulano regresa a su mesa y se sienta como si nada hubiera sucedido.

La mamá del niño, agradecida, se acerca a él y le dice:

- ¡Mil gracias señor, qué método tan efectivo...! ¿Es usted médico o trabaja en la Cruz Roja?

- No, -responde el hombre, - Soy Inspector de Impositiva.

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

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

<mailto:reenvios@enplenitud.com>

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

el dialogo entre ellas.

La primera dice: ¡Yo Soy la Paz!

A pesar de mi Luz, las personas no consiguen mantenerme encendida.

Y disminuyendo su llama, se apagó totalmente.

La segunda dice: ¡Yo me llamo Fe!

Infelizmente soy superflua para las personas.

Porque ellas no quieren saber de Dios, por eso no tiene sentido continuar quemándome.

Al terminar sus palabras, un viento se abatió sobre ella, y esta se apagó.

En voz baja y triste la tercera vela se manifestó:

¡Yo Soy el Amor!

No tengo mas fuerzas que quemar.

Las personas me dejan de lado porque solo consiguen manifestarme para ellas mismas; se olvidan hasta de aquéllos que están a su alrededor.

Y también se apagó.

De repente entró una niña y vió las tres velas apagadas

¿Qué es esto?

Ustedes deben estar encendidas y consumirse hasta el final.

Entonces la cuarta vela, hablo:

No tengas miedo niña, en cuanto yo esté encendida, podemos encender las otras velas.

Entonces la niña tomó la vela de la Esperanza y encendió nuevamente las que estaban apagadas.

¡Que la vela de la Esperanza nunca se apague dentro de nosotros!.

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

Reenvialo ahora mismo a quien tu desees, 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.net/V2areas.ASP?areaid=8>

<p><b>Recomendados</b> </p> <p>Clasificados gratis <a href="http://www.enplenitud.net/clasificados/">http://www.enplenitud.net/clasificados/</a></p> <p>Tarjetas y postales gratis <a href="http://www.enplenitud.net/selectpostal.asp">http://www.enplenitud.net/selectpostal.asp</a></p>	<p><b>Imperdibles</b> </p> <p>En Plenitud en ingles <a href="http://www.enplenitud.net/en/default.asp">http://www.enplenitud.net/en/default.asp</a></p> <p>Tu Horoscopo gratis <a href="http://www.enplenitud.net/horoscopo.asp">http://www.enplenitud.net/horoscopo.asp</a></p>
---	---

<http://www.enplenitud.net/segpostar.asp>

<http://www.enplenitud.net/horoscopo.asp>

[Suscribirse ▶](#)

[Eliminar ▶](#)

[Cambiar de email ▶](#)

[Version resumida ▶](#)

Todas las opiniones y articulos recogidos en este New sletter pertenecen exclusivamente a sus respectivos autores, y son publicados a efectos meramente informativos. 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 [politica de privacidad](#) no admite la comercializacion de los datos de nuestros suscriptores. Para contactarnos: [contacto@enplenitud.com](mailto:contacto@enplenitud.com)

Todos los derechos reservados.

(c) Latin Seniors Inc. <http://www.enplenitud.net/> 2001-2012. Esta permitido el libre reenvio de esta revista mientras la misma se realice sin cambios. Se autoriza su reproduccion total o parcial con mencion de la fuente e inclusion de un link activo hacia <http://www.enplenitud.net/>