

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

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

- ▶ [Como hacer un automasaje de cuello](#)
- ▶ [Vestidos para verte mas delgada](#)
- ▶ [Como reparar Windows 7 sin perder tus datos](#)
- ▶ [Como hacer masajes en los pies](#)
- ▶ [Ejercicios para reducir las caderas](#)
- ▶ [5 formas de ganar dinero en Internet](#)
- ▶ [Cruceros de fiesta para jovenes \(y no tanto\)](#)
- ▶ [Automasaje anti-celulítico](#)
- ▶ [Técnicas de autodefensa verbal](#)
- ▶ [Dieta de las manzanas](#)
- ▶ [Como hacer una trenza cosida en cascada](#)
- ▶ [Como descubrir si alguien te esta robando el Wi-Fi](#)
- ▶ [Ibiza, la isla de la diversion](#)
- ▶ [Como comprar un coche sin dinero](#)
- ▶ [Ejercicios para fortalecer la espalda](#)
- ▶ [Como decorar tu casa en forma vanguardista](#)
- ▶ [Como hacer una pulsera ajustable en hilo encerado](#)
- ▶ [Como usar la luz para agrandar un cuarto pequeño](#)
- ▶ [Como encontrar la idea perfecta para un negocio](#)
- ▶ [Como ahorrar en la cocina](#)
- ▶ [Guia completa para googlear a tu pareja](#)
- ▶ [Como evitar que tus hijos se pierdan](#)
- ▶ [Como mejorar la nariz sin cirugía](#)
- ▶ [Como hacer patatas chips caseras](#)



Compartelo:



[TU HOROSCOPO GRATIS](#)

[CURSOS GRATIS](#)

[LIBROS GRATIS](#)

[NUMEROS ANTERIORES](#)

## Crucial: [Técnicas de autodefensa verbal](#)

▶ <http://www.enplenitud.es/empleo/autodefensa-verbal.asp>

 <p><b><a href="#">Como hacer un automasaje de cuello</a></b> Aprende a masajear tu propio cuello para aliviar los efectos del estres y las contracturas: <a href="http://www.enplenitud.com/fitness/automasaje-de-cuello1.asp">http://www.enplenitud.com/fitness/automasaje-de-cuello1.asp</a></p>	<p><b>Ultimo momento</b></p> <p><b><a href="#">Cruceros de fiesta para jovenes (y no tanto)</a></b> Hay cruceros para todo tipo de publicos, y los jovenes con ganas de salir de fiesta no son la excepcion... <a href="http://www.enplenitud.org/viajes/cruceros-de-fiesta.asp">http://www.enplenitud.org/viajes/cruceros-de-fiesta.asp</a></p>
 <p><b><a href="#">Vestidos para verte mas delgada</a></b> Hay tantos modelos de vestidos que es conveniente conocer cuál es el corte ideal para lucir si lo que se desea es verse más delgada. Te contamos cuáles son: <a href="http://www.enplenitud.com/dietas/vestidos-que-adelgazan.asp">http://www.enplenitud.com/dietas/vestidos-que-adelgazan.asp</a></p>	<p><b><a href="#">Como hacer masajes en los pies</a></b> Un masaje en los pies es una de las experiencias mas placenteras que se puedan imaginar. Aprende a realizarlos con este tutorial paso a paso: <a href="http://www.enplenitud.mx/fitness/masajes-en-los-pies1.asp">http://www.enplenitud.mx/fitness/masajes-en-los-pies1.asp</a></p>
<p><b><a href="#">Automasaje anti-celulítico</a></b></p>	<p><b><a href="#">Dieta de las manzanas</a></b> El consumo de manzanas es un medio muy efectivo de depurar el hígado y desintoxicar nuestro organismo, sobre todo después de periodos de</p>

Aprende a realizar un automasaje en las piernas para combatir la celulitis y la piel naranja  
<http://www.enplenitud.com/fitness/automasaje-anticelulitis.asp>

### **Como reparar Windows 7 sin perder tus datos**

Con este tutorial aprenderas que hacer cuando Windows 7 no arranca o falla, sin poner tus valiosos datos en peligro...

<http://www.enplenitud.com.ar/computacion/reparar-windows-71.asp>

### **Como descubrir si alguien te esta robando el Wi-Fi**

Paso a paso para aprender a crear una red segura y mantener tu conexion wifi a salvo de todo tipo de intrusos..

<http://www.enplenitud.com/computacion/descubrir-ladrones-de-wifi1.asp>

muchos desarreglos, como las fiestas o las vacaciones. Te contamos cómo se realiza  
<http://www.enplenitud.net/dietas/dieta-manzanas1.asp>

### **Como hacer una trenza cosida en cascada**

Las trenzas en cascada es un estilo muy elegante y adecuado para todas las edades. Aqui te enseñamos como se hace

<http://www.enplenitud.com/manualidades/trenza-cascada.asp>

### **Ibiza, la isla de la diversion**

En Ibiza, no hay crisis que valga. La diversion esta a la orden del dia y las penas se quedan fuera...

<http://www.enplenitud.com/viajes/ibiza-y-diversion.asp>

#### **Como comprar un coche sin dinero**

Es hora de cambiar el auto, pero puede que usted no tenga suficiente dinero para comprar uno. Deberia recurrir al leasing o sacar un prestamo para comprar un auto?

<http://www.enplenitud.com/dinero/leasing-o-prestamo1.asp>

### **Nuevos cursos gratis**

**Cómo triunfar superando tus fracasos**

<http://www.enplenitud.com/cursos/superar-fracasos.asp>

**La Biblia cristiana para principiantes**

<http://www.enplenitud.com/cursos/biblia-cristiana.asp>

**Rendimiento escolar**

<http://www.enplenitud.com/cursos/rendimiento-escolar.asp>

### **Nuevos libros gratis**

**Los verbos italianos**

<http://www.enplenitud.com/libros/verbos-italianos.asp>

**La firma en grafología**

<http://www.enplenitud.com/libros/grafologia-de-la-firma.asp>

**Quien es Jesucristo**

<http://www.enplenitud.com/libros/quien-es-jesucristo.asp>

## **EMPECEMOS CON UNA SONRISA**

### **Los videos mas graciosos de la semana**

1) El mejor lugar para guardar el dinero:

<http://www.enplenitud.com/dinero/guardar-el-dinero.asp>

2) Doctor, para donde miro?:

<http://www.enplenitud.com/salud/mejor-oculista.asp>

3) Como viajan los ancianos en Japon?:

<http://www.enplenitud.com/actividades/bromas-japonesas1.asp>

4) Boca abajo y boca arriba:

<http://www.enplenitud.net/fitness/boca-abajo1.asp>

5) Como ganar una guerra informatica:

<http://www.enplenitud.com/computacion/querra-de-gadgets.asp>

6) Como pasear en helicoptero sin que se caiga:

<http://www.enplenitud.com/viajes/paseo-en-helicoptero1.asp>

7) Como hacer arrancar un coche averiado:

<http://www.enplenitud.com/automoviles/coche-averiado.asp>

## **UNA CARICIA EN EL ALMA**

### **Las lavanderas**

Un círculo de intelectuales se había formado alrededor de un maestro. Él no los había buscado, pero el grupo iba a visitarle cada tarde para meditar.

El sabio casi nunca hablaba. Era uno de esos mentores que consideran que la enseñanza más elocuente es el silencio y la vibración más pura y reveladora la de la quietud.

Los iniciados, en cambio, parloteaban si cesar y se perdían en toda suerte de opiniones. Unos aseguraban que hay un principio trascendente y

otros lo negaban; unos insistían en que lo único fiable era la experiencia sensorial y otros en que solo lo era el universo de las ideas; unos señalaban la necesidad de indagar en la metafísica y otros en las distintas filosofías de la historia.

Todos hablaban, aunque ninguno prestaba atención a los demás. Solo jugaban con las opiniones, los puntos de vista y las abstracciones. El sabio era

8) Como conseguir pollo fresco:  
<http://www.enplenitud.com.ar/recetas/pollo-fresco.asp>

## Como pasar un buen rato

En su primera cita, un hombre le pregunta a su compañera si desea tomar una copa.

- ¡Ay, no! ¿Qué diré en mi clase de religión y moral? - responde ella.

Más tarde, él le ofrece un cigarro.

- ¡Ni pensarlo! ¿Que diré en mi clase de religión y moral? - insiste ella.

De camino a casa de la joven, él ve un motel, y piensa que no perderá nada preguntándole si le gustaría detenerse allí.

- Mmm... - responde ella-, acepto.

- ¿Y qué dirás en tu clase de religión y moral? - pregunta él, extrañado.

- Lo que siempre les digo: "no se necesita beber o fumar para pasar un buen rato"...

**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:

<mailto:reenvios@enplenitud.com>

Encuentra mas chistes en:

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

muy paciente. Se preguntaba a qué venían esos hombres si sólo estaban interesados en sus entretenimientos intelectuales y no tenían oídos para la genuina enseñanza.

Un día decidió reunirlos y les dijo:

-Sois como lavanderas.

-¿Cómo lavanderas? -preguntaron mirándose unos a otros extrañados-, ¿qué queréis decir con eso?

-Vosotros sabréis, ya que domináis las palabras y su interpretación.

-Pues no entendemos qué tenemos que ver nosotros con unas lavanderas.

-Veréis. La lavandera tiene mucha ropa, pero vienen los propietarios de la misma, se la llevan y se queda sin nada. Así sois vosotros. Tenéis un montón de opiniones tomadas de libros, escrituras, filósofos... Mas nada os pertenece.

Estáis vacíos. Sois como lavanderas. Seguid especulando. No ganaréis ni un gramo de sabiduría con ello, aunque os divertiréis mucho.

Dice el Maestro:

Es necesario pasar de la comprensión intelectual a la intuitiva; de la teoría a la práctica.

**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:

<mailto:reenvios@enplenitud.com>

Encuentra mas caricias para el alma en:

<http://www.enplenitud.net/V2areas.ASP?areaid=8>

### Recomendados

Clasificados gratis

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

Tarjetas y postales gratis

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

### Imperdibles

Cursos en tu web

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

Quieres ser profesor?

<http://www.enplenitud.net/cursos/profesores.asp>

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

Reenvía este boletín ahora mismo a quien desees, o envíanos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a:

**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, **envíanos tus notas o artículos sobre tu especialidad** a:

<mailto:envionotas@enplenitud.com>

<mailto:reenvio@senplenitud.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).

[Suscribirse](#) ▶

[Eliminarse](#) ▶

[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/> 2001-2013. 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/>