



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."

- ▶ [7 comidas que queman las grasas](#)
- ▶ [5 Alimentos que ayudan al cerebro](#)
- ▶ [Como ser un triunfador \(a cualquier precio\)](#)
- ▶ [Remedios contra el dolor de cabeza frecuente](#)
- ▶ [Viajes para solos y solas](#)
- ▶ [Exfoliacion: recetas caseras](#)
- ▶ [Ejercicios anti-age con la PC](#)
- ▶ [Tecnicas de persuasion para lograr tus objetivos](#)
- ▶ [Los mejores programas educativos para tu computadora](#)
- ▶ [Muñecos en tela para los niños](#)
- ▶ [Como ganar dinero con jabones artesanales](#)
- ▶ [Cómo revisar una computadora](#)
- ▶ [Mujer mayor busca joven...](#)
- ▶ [Cómo endurecer la entepierna: rutina paso a paso](#)
- ▶ [Como cuidar el cabello teñido](#)
- ▶ [Recetas antiinflamatorias caseras](#)
- ▶ [Cómo mejorar el aspecto de tus plantas](#)
- ▶ [Guia para pequeños inversionistas](#)
- ▶ [Los 11 asesinos del exito profesional de una mujer](#)
- ▶ [Cómo evitar que tu casa tenga "olor a perro" \(o a gato\)](#)
- ▶ [Recetas para salir de un apuro](#)
- ▶ [Tareas domesticas para la prevencion del cancer de mama?](#)
- ▶ [Ejercicios de relajación para hacer en el trabajo](#)
- ▶ [10 cosas que hay que mirar ANTES de renovar la decoración](#)



Compartelo:



[TU HOROSCOPO GRATIS](#)

[CURSOS GRATIS](#)

[LIBROS GRATIS](#)

[NUMEROS ANTERIORES](#)

**Ni lo pienses!:** [Como ser un triunfador \(a cualquier precio\)](#)

▶ <http://www.enplenitud.es/negocios/triunfador.asp>

 <p><b>5 Alimentos que ayudan al cerebro</b></p> <p>Si: el cerebro es parte de tu cuerpo. Y como todo el resto de el, necesita de los alimentos adecuados para mantenerse en forma. Sabes cuales son...?</p> <p><a href="http://www.enplenitud.com/dietas/alimentos-ayudan-cerebro1.asp">http://www.enplenitud.com/dietas/alimentos-ayudan-cerebro1.asp</a></p>	<p><b>Ultimo momento</b></p> <p><b>Remedios contra el dolor de cabeza frecuente</b></p> <p>a cefalea de tension es el dolor de cabeza mas frecuente y extendido. Te contamos como prevenirla y tratarla</p> <p><a href="http://www.enplenitud.mx/salud/remedios-cefalea.asp">http://www.enplenitud.mx/salud/remedios-cefalea.asp</a></p>
 <p><b>7 comidas que queman las grasas</b></p> <p>Se puede adelgazar comiendo? La respuesta es un rotundo Si!... siempre que sepas que es lo que debes comer:</p> <p><a href="http://www.enplenitud.com/dietas/comidas-queman-grasa.asp">http://www.enplenitud.com/dietas/comidas-queman-grasa.asp</a></p>	<p><b>Viajes para solos y solas</b></p> <p>Viajar solo es algo a la vez atrayente y al mismo tiempo atemorizante, sobre todo la primera vez. Nada mejor para vencer las resistencias iniciales que escuchar la voz de la experiencia...</p> <p><a href="http://www.enplenitud.com/viajes/solosysolas.asp">http://www.enplenitud.com/viajes/solosysolas.asp</a></p>
<p><b>Ejercicios anti-age con la PC</b></p> <p>Cuando termine de leer las siguientes líneas, comprenderá que su computadora sirve para algo más que hacer planillas de cálculo</p> <p><a href="http://www.enplenitud.com/computacion/antiage1.asp">http://www.enplenitud.com/computacion/antiage1.asp</a></p>	<p><b>Exfoliacion: recetas caseras</b></p> <p>Como conseguir una piel perfecta con recursos naturales para hacer una exfoliacion en casa</p> <p><a href="http://www.enplenitud.com/belleza/exfoliacion.asp">http://www.enplenitud.com/belleza/exfoliacion.asp</a></p> <p><b>Tecnicas de persuasion para lograr tus objetivos</b></p>
<p><b>Muñecos en tela para los niños</b></p> <p>Te enseñamos a realizar muñecos en tela para niños</p>	<p>Cansado de ver como nadie hace caso a tus palabras? Echemos un vistazo a las tecnicas mas</p>

Te enseñamos a realizar la tortuga en tela más linda del mundo...

<http://www.enplenitud.net/manualidades/tela1.asp>

### **Como ganar dinero con jabones artesanales**

Sugerencias para comenzar a realizar tus propios jabones artesanales, por placer o para comenzar una nueva profesión

<http://www.enplenitud.com/manualidades/jabones.asp>

### **Cursos gratis mas populares**

Como hacer tu Marketing Personal

<http://www.enplenitud.com/cursos/marketing-personal.asp>

Pintura en Madera

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

para tus... Enormes un total a las técnicas más efectivas de persuasión, que puedes comenzar a aplicar ahora mismo...

<http://www.enplenitud.mx/negocios/persuasion1.asp>

### **Los mejores programas educativos para tu computadora**

En esta nota conoceremos las aplicaciones más útiles para todos los niveles de educación, desde el inicial hasta el universitario...

<http://www.enplenitud.com/mx/computacion/educacion1.asp>

**Cómo revisar una computadora**

Sigue estos pasos y ahorra una visita del servicio técnico...

<http://www.enplenitud.com/computacion/revisarpc1.asp>

### **Libros gratis recomendados**

Cómo hacer un plan de negocios

<http://www.enplenitud.com/libros/plan-de-negocios.asp>

Violencia familiar: Ayuda para la víctima

<http://www.enplenitud.com/libros/violencia-familiar.asp>

## EMPECEMOS CON UNA SONRISA

### Los chistes mas graciosos de la semana

1) Código civil femenino:

Comuníquese, cúmplase y reenvíese

<http://www.enplenitud.com.ar/humor/ahuyentar-clientas1.asp>

2) La novia de Superman:

Y otros chistes sobre el amor y la pasión

<http://www.enplenitud.com/humor/fideos-escaparon-prision1.asp>

3) El cumpleaños de Chichi:

No te rías demasiado: tarde o temprano, te llegará la invitación a un cumpleaños como este

<http://www.enplenitud.com.mx/humor/telekinesis1.asp>

4) ¿Por qué los maestros sufren ataques de pánico al corregir?:

No tiene desperdicio y favorece a la salud según indican los médicos. A reírse o a llorar sin límite

<http://www.enplenitud.net/humor/medico-loco1.asp>

5) El humor cruel de los niños:

No discutas con los niños, que te harán quedar en ridículo...

<http://www.enplenitud.es/humor/tortura-del-taxista1.asp>

6) Malentendidos peligrosos:

Si no usas la cabeza y te apresuras a juzgar la situación, prepárate a tener problemas...

<http://www.enplenitud.com/humor/masaje-gratis1.asp>

**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>

## UNA CARICIA EN EL ALMA

### El ingenio de las hormigas

Hace un tiempo me puse a observar la vida de las hormigas, y una en particular atrajo mi atención. Negra y de tamaño mediano, la hormiga llevaba como carga una pajita que era seis veces más larga que ella misma.

Después de avanzar casi un metro con semejante carga, llegó a una especie de grieta, estrecha pero profunda, formada entre dos grandes piedras. Probó cruzar de una manera y de otra, pero todo su esfuerzo fue en vano.

Hasta que por fin la hormiguita hizo lo insólito. Con toda habilidad apoyó los extremos de la pajita en un borde y otro de la grieta, y así se construyó su propio puente, sobre el cual pudo atravesar el abismo.

Al llegar al otro lado, tomó nuevamente su carga y continuó su esforzado viaje sin inconvenientes.

La hormiga supo convertir su carga en un puente, y así pudo continuar su viaje.

De no haber tenido esa carga, que bien pesada era para ella, no habría podido avanzar en su camino...

¿Captamos la moraleja? ¿Cuántas veces nos quejamos por los problemas, sin darnos cuenta, esas mismas cargas -bien tomadas- pueden convertirse en puentes y peldaños que nos ayudan a triunfar?

**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:

Encuentra mas caricias para el alma en:

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

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

<p><b>Recomendados</b> ▶</p> <p><b>Clasificados gratis</b> <a href="http://www.enplenitud.net/clasificados/">http://www.enplenitud.net/clasificados/</a></p> <p><b>Tarjetas y postales gratis</b> <a href="http://www.enplenitud.net/selectpostal.asp">http://www.enplenitud.net/selectpostal.asp</a></p>	<p><b>Imperdibles</b> ▶</p> <p><b>Cursos en tu web</b> <a href="http://www.enplenitud.net/cursos/cursosentusitio.asp">http://www.enplenitud.net/cursos/cursosentusitio.asp</a></p> <p><b>Quieres ser profesor?</b> <a href="http://www.enplenitud.net/cursos/profesores.asp">http://www.enplenitud.net/cursos/profesores.asp</a></p>
---	--

**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>

**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).

[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/>