

Esta revista es de distribución libre y gratuita siempre que sea realizada en su totalidad y sin realizar ningún cambio en su contenido. Esto significa que USTED PUEDE:

- Reenviárselo a todos sus amigos, o regalárselo a quien desee, por el medio que prefiera (email, Messenger, ICQ, impreso en papel, etc.).
- Autorizar a sus amigos a reenviarlo o regalarlo a quien ellos quieran.
- Enviarlo a través de un newsletter, lista de correos, foros, chat, Messenger, o por cualquier otro medio y a cualquier comunidad a la que pertenezca.

Regalarlo a través de su sitio web ya sea con acceso libre, con registro previo, como regalo para nuevos suscriptores, como bonus para sus clientes, etc.



Recursos y servicios para ayudarte a vivir tu vida en plenitud: amor y pareja, cursos, pps y libros gratuitos, becas, humor, recursos anti-edad, empleo, finanzas personales, crecimiento personal, y mucho más...

#0052 Junio/25 / 03

Distribuido a más de 1.760.232 suscriptores.

Contenido

- » **Empecemos con una sonrisa** Guía de alimentación para comer sin culpa
- » **Comunidad** El club, Programa de padrinos
- » **Tema destacado de hoy:** Lo que las mujeres quieren de los hombres a la hora del amor
- » **Nuestras secciones** Tiempo libre
- » **Comunidad** Nuevos foros, Cursos gratuitos, Nuestros recomendados
- » **Imperdibles** Entérate ahora y no te quedes afuera !!
- » **Una caricia en el alma:** Cómo permanecer joven
- » **Secretos para navegar como un experto** Haz clic aquí

Datos administrativos

- [Suscribirse / Eliminarsé](#)
- [Recibir en otra dirección](#)
- [Version resumida](#)
- [Home](#)
- [Editor](#)
- [Números anteriores](#)
- [Privacidad](#)
- [Publicidad](#)
- [Contacto](#)
- [Recordar datos](#)

La frase

¡Triste época la nuestra! Es más fácil desintegrar un átomo que un prejuicio.
(Albert Einstein)

Empecemos con una sonrisa:

Guía de alimentación para comer sin culpa

1. Si usted come algo y nadie le ha visto comiéndolo, entonces no tiene calorías.
 2. Si toma una gaseosa dietética con su porción de torta, las calorías de la torta son anuladas por las calorías de la gaseosa light.
 3. Cuando come con otras personas, las calorías no cuentan mientras usted no coma más de lo que comen los demás.
 4. Los alimentos usados con propósitos medicinales (combatir baja presión, depresión, ansiedad, aburrimiento) NUNCA suman calorías, como el chocolate, brandy, whisky, tortas y papas fritas Pringles.
 5. Si usted hace engordar a todos los que le rodean, entonces usted se verá más delgado.
 6. Los alimentos relacionados con el cine (pochoclo, chocolate, galletitas, maní con chocolate, pizza y cerveza posterior) no tienen calorías porque son parte del paquete de entretenimiento y no de tu programa de nutrición personal.
 7. El tenor graso de las galletitas de agua (15%) es falso porque
 - a) todo el mundo sabe que las galletitas de agua se hacen sólo de agua,
 - b) la grasa se derrite con el calor iel horneado debe hacer que la grasa se escurra fuera de la galletita!
 8. Todo lo que se lame y chupa de cuchillos y cucharas no tiene calorías si se está en proceso de preparar algo. Por ejemplo, mayonesa al preparar sandwiches o helado al preparar copas sundae para veinte invitados.
 9. Los alimentos que tienen el mismo color, tienen la misma cantidad de calorías. Por ejemplo, espinacas, manzanas verdes y helado de pistacchio; champignones y chocolate blanco.
- NOTA: el chocolate es un color universal, por lo tanto substituye cualquier otro color.
10. Cualquier cosa sacada del freezer no tiene calorías, porque todo el mundo sabe que las calorías son



Becas:

Gana una beca de hasta 2000 euros para tus estudios
Para conocer todos los requisitos y detalles de la convocatoria, haz [clic aquí](#)

unidades de calor, no de frío.
Ejemplo: helados de crema.

11. Las comidas consumidas mientras uno mira eventos importantes por televisión no cuentan. Ejemplo: cerveza del partido, galletitas de las novelas.

12. El mejor adelgazante es el Gatorade. En todos mis años de ir al gimnasio, mínimo tres veces al año, he observado que sólo la gente delgada que hace gimnasia toma Gatorade. Por lo tanto, es obvio que tomar Gatorade adelgaza.

13. El probar la comida de los demás no te agrega calorías, porque son de ellos, no tuyas.

14. Las etiquetas de los paquetes de comida que dicen que contienen más de una porción mienten. TODOS los paquetes son de una porción. El balde de helado de tres litros, el paquete de papas fritas de 500 g, la botella de gaseosa de 2 litros sólo cuentan como una porción.

Este ha sido un servicio más para verlos sanos, contentos.....y redondos !!!

Enviado por Dora. ¡ Muchas gracias !

Hay mucho más humor en:

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

¿Te gustó?, ¿Quieres compartirlo?

Reenvíalo ahora mismo a quién tú desees, o envíanos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a:

reenvios@enplenitud.com

Encuentra los cursos que estabas buscando:

- Artesanías y Manualidades
- Autoayuda
- Ciencias Alternativas
- Computación
- Comunicación
- Diseño Grafico y Maquetación
- Gastronomía y cocina
- Hogar
- Humanidades
- Idiomas
- Marketing y ventas
- Medio ambiente
- Oposiciones
- Recursos humanos
- Salud
- Terapias alternativas
- Sexualidad

Comunidad

Club En Plenitud

Continúan las actividades en Buenos Aires, Córdoba, Caracas, Lima, Maracaibo, México D.F., Rosario y Valencia (Venezuela), se viene la primera en Santiago de Chile, el viaje a Buenos Aires desde Montevideo, están en plena actividad los clubes de Bolivia, España y Colombia...

ii Y esto es sólo el comienzo !!

Entérate ahora de las próximas actividades, mira las fotos y lee los comentarios sobre las actividades pasadas en:

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=3124>

MANTENTE INFORMADO

Para estar informado de todas las actividades y mantener contacto habitual con tus nuevos amigos, te sugerimos suscribirte a la lista de correo del club de tu país (si no sabes cómo funciona una lista de correos, lee nuestra nota

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=4508>)

Puedes hacerlo ahora mismo enviando un mail en blanco a:

clubargentina-alta@listas.EnPlenitud.com
clubbolivia-alta@listas.EnPlenitud.com
clubcolombia-alta@listas.EnPlenitud.com
clubcostarica-alta@listas.EnPlenitud.com
clubcuba-alta@listas.EnPlenitud.com
clubchile-alta@listas.EnPlenitud.com
clubdominicana-alta@listas.EnPlenitud.com
clubecuador-alta@listas.EnPlenitud.com
clubespana-alta@listas.EnPlenitud.com
clubestadosunidos-alta@listas.EnPlenitud.com
clubisrael-alta@listas.EnPlenitud.com
clubmexico-alta@listas.EnPlenitud.com
clubpanama-alta@listas.EnPlenitud.com
clubperu-alta@listas.EnPlenitud.com
cluburuguay-alta@listas.EnPlenitud.com
clubparaguay-alta@listas.EnPlenitud.com
clubvenezuela-alta@listas.EnPlenitud.com

Si el tuyo no se encuentra en esta lista, y deseas crear un nuevo club en tu país, escríbenos a:
club@enplenitud.com

Si no deseas suscribirte a la lista de correo del club de tu país, encontrarás todos los detalles sobre las actividades en:

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=3124>

Recomendados

- Aprende a ganar dinero haciendo que tu dinero trabaje para ti

Descripcion:

Todos los cursos dictados por En Plenitud son online y gratuitos. Para ver todos los cursos disponibles, saber cómo funcionan e inscribirte, **haz clic aquí.**

Haz clic en el nombre del curso de tu interés, regístrate como miembro si aún no lo has hecho (recuerda que el hecho de que recibas este boletín no significa que estés registrado como miembro)... y comienza a disfrutar de nuestros cursos.

Programa de madrinas y padrinos

Ayúdanos a lograr que la comunidad de los que queremos vivir la vida en plenitud se fortalezca día a día.

Apadrina (o amadrina :-)) a tus amigos, familiares y/o colegas, para que puedan acceder a todos nuestros contenidos y servicios en forma totalmente gratuita.

Envíanos su email, nombre y apellido a: padrinos@enplenitud.com

para enviarle, en forma personalizada, la última publicación de En Plenitud y una invitación a unirse a nuestra comunidad.

GRACIAS !!!

MADRINAS Y PADRINOS DESTACADOS de este número (en orden "de llegada"):

- Rubén Martínez, Carolina Galarza, Ricardo Restrepo, Javiera Schnake
- Raúl Alvarado, Ramiro García, César Silva, Ariel, Gregory Acosta
- Juan Rojas, Juan José Rangel, Carlos Marroquín, Miguel Hernández
- Ligia Rodríguez, Viviana Martínez, Yesenia Pereira, Lorena Rosas
- Claudia Anguiano, Jacqueline Fuentes, Cristina de Galecki, J. G. B.
- Fernando Castro, Patricia Lizerio, Claret, Eugenia Lara, Charo
- Raymundo Peña, Rosario Vásquez, C. del Pilar, María Cristina Chan
- Maritza Machuca, Guillermina Bucio, Carlos Sánchez, Marta Molano
- Catalina González, José Quintero, Beatriz Gutiérrez, Octavio Raúl
- Magalí, Virginia Hernández, Nora, Josefina Delgado, Mario Vargas
- Raquel Castillo, Santiago Senz, Inés Valenzuela, Yulymar Menéndez
- Irma Parrodi, Alberto Arostegui, Regina Ramos, Aracely Rojas
- Alvizcaino, Miledis Espinal, Graciela Gondou, Lourdes Rodríguez
- Gioconda, Kelvin, Mireia Buchaca, Frisne Piñate, Ivonne Figueroa

A todos ellos, muchas gracias !!

Nota destacada:

Lo que las mujeres quieren de los hombres a la hora del amor

Las mujeres, al igual que los hombres, tienen fantasías sexuales que podrían hacer mucho más excitante una relación, pero no siempre se sienten libres para expresarlas. Para poder ayudarla, te ofrecemos cinco sugerencias que seguramente serán muy bienvenidas.

Por varios años, podemos haber mantenido una idea equivocada de lo que nuestras mujeres querían en la cama.

No es extraño, entonces, que el sexo se haya vuelto rutinario y previsible, y que no logremos que nuestra pareja goce como quisiéramos.

De hecho, cuando se consulta a las mujeres sobre sus preferencias en la cama, muchas respuestas pueden sorprender incluso a los varones menos conservadores.

Muchas de ellas tienen enteras listas de errores que los hombres cometen al querer hacerlas gozar al máximo, los cuales van desde la falta de besos al hacer el amor, hasta el hecho de ser más agresivos.

Por cierto, no valdría la pena esperar que ellas nos hablen sobre estas fantasías, ya que sabemos que el pudor suele estar más del lado de las mujeres que de los hombres.

Por lo tanto, si el sexo no es como quisiéramos, tendremos que ser nosotros quienes debemos poner manos a la obra, o al amor, para revertir esta situación.

Por supuesto, usted se preguntará ¿Cómo?

Para ello, basándonos en los comentarios de muchas mujeres, sexólogos, y cartas llegadas a la redacción, le podemos ofrecer una lista de las secretas fantasías que quizás su pareja esté esperando desde hace tiempo.

Por cierto, sobre sexo no hay nada escrito, pero, sin embargo, muchas mujeres dijeron cosas parecidas, y muy interesantes, de las cuales hemos tomado las cinco principales, que aquí comentamos:

1- Ella es la reina

Esto no es tanto una fantasía que ellas hayan expresado, pero sí una muy buena sugerencia para las relaciones sexuales.

Muchas mujeres necesitan que sus hombres las contemplen con atención, focalizándose en todo su cuerpo.

Les gusta que las besen desde los tobillos hasta la espalda, despertándoles sensaciones que provengan de algún otro lugar que no sea la vagina.

También podría pasar un pequeño tiempo besándole el muslo o las partes

Libro gratis

Todo sobre la Bolsa

En este libro digital que le ofrecemos hoy -sin costo alguno-, encontrara las claves necesarias para ganar dinero en la Bolsa y el mercado de acciones sin correr riesgos.

Para descargar el libro **haz clic aquí**

Colabora con nosotros y...

! Hazte conocer gratis!

- Envíanos tus notas o artículos sobre tu especialidad o área de interés para darte a conocer sin costo a las más de dos millones de personas que visitan En Plenitud todos los meses, a: **envionotas@gmail.com**

y con gusto nuestra redacción los considerará para su publicación (las notas pueden incluir tus datos de contacto y antecedentes profesionales, pero NO deben ser meramente promocionales y deben contener información de utilidad para el lector)

Nuevo!

Con más de cinco notas aceptadas para su publicación tiene también a su disposición una página personal gratis alojada en nuestro sitio.



Haz valer tu opinión y gana dinero. Puedes ganar un iPod de 60GB de Apple !!

Si vives en los Estados Unidos, **haz clic aquí** para inscribirte o visita: **<http://tinyurl.com/7ejn2>**

interiores de la muñeca.

De esta forma, será probable que ella se lo haga a usted también, y, le aseguramos, también sus sensaciones serán más profundas.

Continuará...

Encontrarás mucha más información para vivir tu sexualidad en plenitud en:

<http://www.enplenitud.com/seccion.asp?seccionid=138>

¿Te gustó esta nota?, ¿Quieres que tu pareja la lea para que al fin se entere?

Reenvíala ahora mismo a quién tú desees, o envíanos su e-mail Para que lo hagamos en tu nombre a:

reenvios@enplenitud.com

Nuestras secciones:

Tiempo Libre

En este número te invitamos a conocer nuestro canal Tiempo Libre

<http://www.enplenitud.com/canales.asp?vaa=tiempolibre>

Con sus secciones Actividades y Salidas, Hobbies, Creatividad, Taller literario, Deportes, Cursos gratis, Club y Solidaridad

Te invitamos a descubrir todo esto y mucho más en:

<http://www.enplenitud.com/canales.asp?vaa=tiempolibre>

Comunidad

Cursos online

INSCRIBETE AHORA EN FORMA GRATUITA !!

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

Nuevos cursos:

Técnicas profesionales de ventas, Economía doméstica

ii IMPORTANTE !!

Si desea comunicarse con nosotros respecto a los cursos, por favor no haga Reply en este mail (es decir, no responda a él) pues no nos llegará su mensaje.

Para saber qué cursos están disponibles, cómo funcionan e inscribirte, visita:

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

Cursos en preparación:

Lenguaje no verbal del rostro, Huerta orgánica, Italiano, Inglés (niveles medio y avanzado), Costura, Ventas, Ayurveda, Cocina mexicana, Bases para la armonía, Arreglos del Hogar, Iconografía

Si te interesa aprender cocina y gastronomía, te interesará nuestra sección Nuestros recomendados que se encuentra más abajo

INVITA A TUS AMIGOS !!

Porque estudiar de a dos o más es más divertido, envíales una tarjeta de invitación:

<http://www.enplenitud.com/mandapostal.asp?id=258>

¿QUIERES DICTAR UN CURSO?

Envíanos tu propuesta a: profesores@enplenitud.com

Nuestros recomendados:

ESTUDIAR GASTRONOMIA ONLINE AHORA ES POSIBLE !!

Nuestros amigos de la Escuela de Cocineros WWW.ESCUELADECOCINEROS.COM.AR nos invitan a conocer sus cursos con **CIENTOS DE FOTOS PASO A PASO**

CURSOS DE:

COCINA PARA EVENTOS
MESA DE QUESOS
MESA BUFFET
PASTAS Y SALSAS
TORTAS

Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios?

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria,

visita <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

ENVIO DE TITULOS A DOMICILIO

CHAT CON DOCENTES - FOROS

PARA LOS AMANTES DEL BUEN VIVIR - SALIDA LABORAL

Visítalos ahora en: <http://www.escueladecocineros.com.ar/>

Imperdibles

Novedades en el sitio

No dejes de visitarnos con regularidad ya que incorporamos de modo permanente novedades de sumo interés.

En este Boletín te sugerimos que leas:

1) Tantra, camino de sensualidad en la cama y en la mesa

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4532>

2) ¿Quieres saber si tu signo es compatible con el de tu pareja o la persona que te interesa? Mediante este sencillo test, podrás averiguarlo

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4468>

3) Soluciones naturales para la piel

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4505>

4) Cómo ahorrar al imprimir

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4497>

5) Feng Shui en el dormitorio

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4486>

6) Cómo hacer frente a la andropausia

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4478>

7) Cinco consejos para combatir la depresión

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4477>

8) Cómo volver al trabajo luego de ser madre de tiempo completo

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4470>

9) Viagra, ¿útil para todos los hombres?

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4459>

Usuarios de HOTMAIL: Si tiene problemas para abrir los links, por favor vea al final del boletín

Usuarios de AOL: Ver los links al final del boletín

LAS COLABORACIONES SON BIENVENIDAS !!

ENVIANOS tus notas, cuentos, poesías, recuerdos personales, relatos de viaje o lo que te interese que publiquemos !!!

Sólo tienes que escribirnos a: redaccion@enplenitud.com

¿Te gustaron estas notas?, ¿Quieres compartirlas?

Reenvía este boletín ahora mismo a quién tú desees, o envíanos

su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a: reenvios@enplenitud.com



Descarga tu ringtone favorito

Top Ten Tonos Locos

- Movil avergonzado
- Filtro de basura movil
- Baby
- Cosas imposibles
- El hombre de tus sueños
- Soy yo, tu movil
- Perros contra gatos
- Llamada del diablo
- Señor presidente
- Idiota al teléfono

Nuevos foros

¡ No sabes lo que te pierdes si no participas !

1) Restaurant y Bar En Plenitud

<http://foros.enplenitud.com/ubb/Forum10/HTML/001686.html>

2) Juega con nosotros

<http://foros.enplenitud.com/ubb/Forum10/HTML/001467.html>

3) El verdugueo

¿Quién no ha sido maltratado/a por esa actitud cruel de civilizada apariencia con la que muy a menudo nos acosa el entorno?

<http://foros.enplenitud.com/ubb/Forum10/HTML/001741.html>

4) La mala suerte de un anciano

<http://foros.enplenitud.com/ubb/Forum10/HTML/001738.html>

ABRE TU PROPIO FORO !!

<http://www.enplenitud.com/cgi-bin/ultimate.cgi>

¡ Atención !

Para participar en los foros, es necesario registrarse en ellos. Este registro es independiente de la suscripción al boletín y del registro en el sitio. El hecho de que reciba este boletín no significa que esté registrado en los foros.

Una caricia en el alma:

Cómo permanecer joven

1. Haz desaparecer de tu mente todos los números no-esenciales. Esto incluye tu Edad, Peso y Altura.
2. Mantén solo amigos alegres. Los cascarrabias te detienen, si realmente necesitas uno, probablemente tengas un miembro de tu familia que pueda llenar esa necesidad.
3. Continúa aprendiendo. Aprende más sobre la Computadora, Manualidades, Jardinería, lo que sea. Nunca dejes al cerebro ocioso.
4. Disfruta las HOY y CADA DIA de las cosas simples. Cuando tus hijos son pequeños, son pocos lujos los que te puedes dar. Cuando están en la Universidad, son pocos lujos los que te puedes dar. Cuando se han ido y estas retirado, son pocos lujos los que te puedes dar.
5. Ríe mucho, largo y tendido. Ríe hasta que se te vaya el aliento. Ríe tanto que la gente te pueda encontrar en un lugar distinguiendo tu risa.
6. Llorar cuando haya que llorar. Recuerda y sigue adelante. La única persona que estará con nosotros toda nuestra vida, seremos nosotros mismos.
7. Rodéate de lo que quieres, ya sea de tu familia, mascotas, recuerdos, música, plantas, hobbies, lo que sea. Tu Casa es tu refugio.
8. Cuida tu salud. Si es buena, consérvala. Si es inestable, mejórala. Si está más allá de cualquier mejora, pide ayuda.
9. No tengas episodios de culpa... lo que pasó, ya está en el pasado. No te arrepientas de nada. Aprende de la experiencia , rescata lo positivo y SIGUE ADELANTE.
10. Dile a las personas que amas, que las amas, en toda oportunidad.

Recuerda, la Vida no se mide por el número de respiros que damos, sino por los momentos que nos quitan el aliento.

Enviado por María Martha. ii Muchas gracias !!

Envíanos tu colaboración a: redaccion@enplenitud.com

Más pensamientos y reflexiones para hacer la vida más fácil en:

<http://www.enplenitud.com/areas.ASP?areaid=8>

¿Te gustó?, ¿Quieres compartirlo?

Reenvíalo ahora mismo a quién tú desees, o envíanos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a:

reenvios@enplenitud.com

Nuestros Servicios

- Consigue pareja
- Pasion
- Horoscopo gratis
- Clasificados gratis
- Postales gratis
- Chat
- Foros

Regalos y sorpresas

Las mejores ofertas y descuentos para los miembros de EnPlenitud

Si no funciona el link de arriba, visita:

<http://tinyurl.com/o54nx>

Quieres ganar un iPod de 60GB de Apple?

Si vives en los Estados Unidos, haz valer tu opinion y !gana un iPod!!

Inscríbete ahora en: <http://tinyurl.com/7ejn2>

Secretos para navegar como un experto:

Cómo liberar memoria

Muchas computadoras trabajan siempre al límite de su capacidad de memoria, sobre todo porque hay una infinidad de tareas que se desarrollan al mismo tiempo sin que usted no se entere (ni le avisen).

Si la opción de agregar memoria no es posible, entonces hay que ocuparse de la otra parte de la ecuación: hacer que su máquina deje de estar todo el tiempo tareas que no son imprescindibles pero que consumen memoria.

- 1) Solo ejecute los programas que necesite en el momento.
- 2) No abra una infinidad de ventanas si no las va a necesitar. Lo que no esté usando ni sea necesario en el momento, ciérrelo.
- 3) Use como fondo de pantalla un color definido, en lugar de una imagen.
- 4) Disminuya el número de fuentes en su carpeta de fuentes.
Va a ser difícil que "Sports Figures" le sirva alguna vez para algo, ¿para qué mantenerlo consumiendo los preciosos recursos de su PC?

Como se cargan junto con el Windows, no notará la diferencia hasta que reinicie la máquina.

- 5) Reduzca el número de colores que usa su placa de video.
- 6) Deshabilite el salvapantallas.
- 7) Si acaba de copiar algo muy grande al portapepeles, vacíelo.

Por último, recuerda:

- ii Todos los expertos fueron novatos alguna vez !!

Saludos Finales:

No olvide participar en los Foros (allí se gestan las mejores amistades), obtener su propia cuenta de email o de aprovechar todos nuestros Servicios (Avisos Clasificados, Buscar Gente y las consultas a nuestros especialistas).

Descontamos recorrer juntos este camino para mejorar nuestras vidas en la etapa más importante y rica para vivirlas.

Les saluda,

Dr. Daniel Gueller
Director

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

Todas las opiniones y artículos recogidos en este Newsletter pertenecen exclusivamente a sus respectivos autores, y son publicados a efectos meramente informativos, al igual que las ofertas laborales y de servicios, que son de exclusiva responsabilidad de quienes las formulan.

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.

Datos del Editor:

El Dr. Daniel Gueller, CEO de Latin Seniors, es el responsable de la edición.

Tiene 44 años, una esposa y tres hijos :-)

Aparte de eso, tiene un master en la Universidad de Paris VIII y estudios doctorales en la Sorbona en el campo de los estudio interdisciplinarios de la sociedad.

Todos los derechos reservados.

(c) Latin Seniors Inc. <http://www.enplenitud.com/> 2001-2006

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/>