

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...

#0060 Nov/6 / 03

Distribuido a más de 1.760.232 suscriptores.

Contenido

- » **Imperdibles** ii Entérate ahora y no te quedes afuera !!
- » **Empecemos con una sonrisa** Carta de una madre a un hijo informático
- » **Tema destacado de hoy:** Dieta para mejorar la memoria, parte II
- » **Una caricia en el alma:** El hombre, su caballo y su perro
- » **Secretos para navegar como un experto** Siempre al día en Internet
- » **Comunidad** El club, Programa de padrinos, Cursos

La frase

"No hagas preguntas si no quieres escuchar las respuestas".
(Jorge Luis Borges)

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) En busca del orgasmo perdido
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4936>
- 2) Aprende a besar
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4963>
- 3) El difícil arte de seducir
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4958>
- 4) Altas, bajas y rellenitas: cómo conseguir la ropa adecuada
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4945>
- 5) Informe astrológico: Noviembre 2003
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4642>
- 6) Diez ejercicios para la oficina
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4922>
- 7) Si tomas esta sopa serás más inteligente
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4949>
- 8) Caderas anchas: consejos para verse bien
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4914>
- 9) Guía para el buen dormir
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4910>

Datos administrativos

- Suscribirse / Eliminarsé
- Recibir en otra dirección
- Version resumida
- Home
- Editor
- Números anteriores
- Privacidad
- Publicidad
- Contacto
- Recordar datos



Becas:

Gana una beca de hasta 2000 euros para tus estudios
Para conocer todos los requisitos y detalles de la convocatoria, haz **clik aqui**

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

Empecemos con una sonrisa:

Carta de una madre a un hijo informático

Querido hijo:

En vista que desde que comenzaste tus estudios de Informática tu nivel de comunicación con el resto de tu familia ha ido en receso, al igual que tu capacidad para mantener un mínimo orden en tu mesa de trabajo y resto de tu habitación.

Es por ello que he decidido tomar cartas en el asunto y ponértelo de manifiesto en los mismos términos que empleas a diario para dirigirte a nosotros, tu familia:

Viendo que tu sistema operativo no te permite mantener optimizado tu entorno de trabajo ni tus unidades de almacenamiento, he creído conveniente defragmentar el espacio libre y poner orden en tu sistema de archivos.

Así pues, he liberado cantidad de espacio en tus unidades de alta capacidad (estanterías) y en las unidades extraíbles (cajones). He habilitado, junto a tu acceso telefónico, un espacio reservado a tus documentos, en el cual se encuentra tu libreta de direcciones y tu portapapeles, y he dejado espacio suficiente para que tengas acceso directo a tus herramientas de escritura y dibujo.

También he vaciado la papelera y restaurado la configuración visual de tus paredes, eliminando esos wallpapers tan pasados de moda.

Al escanear el resto del entorno, encontré algunas particiones ocultas, tales como el espacio entre el colchón y el sommier.

Te recomiendo que guardes el software de "anatomía visual" en carpetas poco accesibles a tus hermanos, que aun son menores de edad, si no quieres sufrir la censura de la B.S.A. o, en su defecto, de tus padres.

La ropa sucia la he procesado con un programa largo y comprimido en tus unidades extraíbles.

Te recomiendo que actualices mas a menudo tu ropa interior, o de lo contrario habrá que pasarles periódicamente un antivirus.

Como se que encontraras cierta dificultad a la hora de adaptarte a este nuevo orden, he sobrescrito la tabla de contenidos de tus unidades para que te resulte mas sencillo encontrar lo que busques. Claro que puedes encontrar algún bug; es la primera vez que hago de administrador de sistemas. Si detectas alguno, comunícamelo y desarrollare un patch.

Por ultimo, he minimizado el desorden general de tu armario, he maximizado tu área de estudio y he puesto en funcionamiento un bucle condicionado que limitara tus recursos en caso de que no mantengas optimizado tu entorno.

Espero que todos estos cambios mejoren tu rendimiento y no sea preciso hacer overclocking en tus horas de estudio, ni limitarte el ancho de banda en tus comunicaciones.

Tu madre

P.D.: Tu familia echa de menos una conversación normal.

Enviado por Diana. ¡ 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

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 como funcionan e inscribirte, **haz clic aqui**.

Haz clic en el nombre del curso de tu interes, regístrate como miembro si aun no lo has hecho (recuerda que el hecho de que recibas este boletín no significa que estes 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 !!!

Conoce a las MADRINAS Y PADRINOS DESTACADOS de este número yendo al pie de este boletín

Nota destacada:

Dieta para mejorar la memoria, parte II

1. Alimentos para consumir:

a. Grasas "buenas": Monoinsaturadas y Poliinsaturadas

Las grasas buenas incluyen las grasas monoinsaturadas y las grasas poliinsaturadas. Las mono se pueden encontrar en el aceite de oliva y canola, así como también la palta, las nueces, e incluso la pasta de maní.

Por su parte, las grasas poliinsaturadas se encuentran en los peces grasos y también en los nogales, que contiene el ácido graso omega 3.

De la misma forma, estas grasas se pueden encontrar también en los aceites vegetales, como el de girasol, el de azafrán y el de maíz.

De hecho, se pudo observar que los aceites vegetales, que tienen una de las más grandes cantidades de estas grasas poliinsaturadas, lograron disminuir en un setenta por ciento el riesgo de sufrir las enfermedades citadas, en comparación con lo que provocaban aquellos productos con menor cantidad de estas grasas. Muchos de los productos para sazonar las ensaladas son una gran fuente de este tipo de aceites.

b. Colina

La colina es nutriente que se puede encontrar en los huevos, pescados, soja, las nueces, y la espinaca, y que ayuda a formar la acetilcolina, una sustancia química del cerebro implicada en la memoria. Según ciertas investigaciones, se ha podido comprobar que una deficiencia de colina, puede dañar la memoria.

En particular, un estudio en el que diversas personas recibieron una solución intravenosa para compensar su deficiencia de colina, mostraron una mejora en sus pruebas verbales y visuales de memoria. De todas formas, es muy raro que exista una deficiencia de colina.

2. Alimentos para evitar:

a. Grasas "malas": Saturadas y Trans

Como se ha podido observar, es fundamental evitar las grasas trans y saturadas. Sucede que además de ser asociadas con el mal de Alzheimer, estas grasas también aumentan el riesgo de sufrir enfermedades de corazón.

Las grasas saturadas se encuentran generalmente en los alimentos como la leche entera y la manteca, así como también en los aceites de palma y coco y en las carnes rojas.

Por su parte, las grasas trans se encuentran en las papas fritas, las margarinas, y los alimentos deshidratados o precocidos, preparados comercialmente para consumir de forma instantánea.

b. Azúcares simples

Finalmente, en pos de llevar adelante una dieta saludable para el cerebro y el organismo en general, sería importante evitar los azúcares simples, que se encuentran en todo tipo de dulces y gaseosas. Sus componentes penetran en la sangre de una forma muy rápida y pueden causar altos y perjudiciales niveles de azúcar en sangre. Según un reciente estudio, aquellas personas que tenían dificultades para controlar sus altos niveles de azúcar en sangre, experimentaron verdaderos deterioros en su memoria y disminuyeron su desempeño cognoscitivo.

Los alimentos con contengan azúcares refinados tienden a ser altos en calorías, y no son muy nutritivos para el organismo. Por ejemplo, las gaseosas cola, poseen 37 gramos de azúcar, lo cual se suma a todas las calorías de la bebida. Lo ideal, es combinar mejor todos los carbohidratos, tanto los simples como los compuestos, con alguna grasa para disminuir la elevación del nivel de azúcar en la sangre.

Encontrarás mucha más información para mejorar tu memoria en:

<http://www.enplenitud.com/seccion.asp?seccionid=55>

¿Te gustó esta nota?, ¿quieres compartirla?

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

reenvios@enplenitud.com

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 aqui**

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 aqui** para inscribirte o visita: <http://tinyurl.com/7ejn2>

Una caricia en el alma:

El hombre, su caballo y su perro

Un hombre, su caballo y su perro iban por una carretera. Cuando pasaba cerca de un árbol enorme cayó un rayo y los tres murieron fulminados.

Pero el hombre no se dio cuenta de que ya había abandonado este mundo, y prosiguió su camino con sus dos animales (a veces los muertos tardan un cierto tiempo antes de ser conscientes de su nueva condición...).

La carretera era muy larga, colina arriba, el sol era muy intenso, y ellos estaban transpirados y sedientos. En una curva del camino vieron un magnífico portal de mármol, que conducía a una plaza pavimentada con adoquines de oro, en el centro de la cual había una fuente de donde manaba agua cristalina.

El caminante se dirigió al hombre que custodiaba la entrada.

- Buenos días.
- Buenos días - Respondió el guardián.-
- ¿Cómo se llama este lugar tan bonito? - Esto es el Cielo.
- Qué bien que hayamos llegado al Cielo, porque estamos sedientos.
- Usted puede entrar y beber tanta agua como quiera. Y el guardián señaló la fuente.
- Pero mi caballo y mi perro también tienen sed...
- Lo siento mucho, dijo el guardián pero aquí no se permite la entrada a los animales.

El hombre se levantó con gran disgusto, puesto que tenía muchísima sed, pero no pensaba beber solo; dio las gracias al guardián y siguió adelante.

Después de caminar un buen rato cuesta arriba, ya exhaustos, llegaron a otro sitio, cuya entrada estaba marcada por una puertecita vieja que daba a un camino de tierra rodeado de árboles. A la sombra de uno de los árboles había un hombre echado, con la cabeza cubierta por un sombrero.

Posiblemente dormía.

- Buenos días - dijo el caminante.
- El hombre respondió con un gesto de la cabeza.
- Tenemos mucha sed, yo, mi caballo y mi perro.
- Hay una fuente entre aquellas rocas - dijo el hombre, indicando el lugar.
- Podéis beber tanta agua como queráis.
- El hombre, el caballo y el perro fueron a la fuente y calmaron su sed.
- El caminante volvió atrás para dar las gracias al hombre.
- Podéis volver siempre que queráis. Le respondió
- A propósito ¿Cómo se llama este lugar?
- Cielo.
- ¿El Cielo?
- Sí.
- Pero si el guardián del portal de mármol me ha dicho que aquello era el Cielo!
- Aquello no es el Cielo, es el Infierno, contestó el guardián.
- El caminante quedó perplejo.
- Deberíais prohibir que utilicen vuestro nombre! ¡Esta información falsa debe de provocar grandes confusiones!
- ¡De ninguna manera! En realidad, nos hacen un gran favor, porque allí se quedan todos los que son capaces de abandonar a sus mejores amigos...

Enviado por Luna. ¡ 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

Secretos para navegar como un experto:

Siempre al día en Internet

¿Le ha pasado de entrar repetidas veces a un sitio de Internet, y encontrarlo siempre igual pese a que usted está seguro de que tendría que haber cambiado?

¿Entra a una página web y siempre le da error, pese a que usted sabe que funciona bien y otras personas lo navegan sin problemas?

Seguramente le ha pasado algunas (o muchas) veces.

La explicación es sencilla: los navegadores guardan en forma automática una copia de las páginas web que visita en una parte especial de la memoria de su computadora, llamada "cache".

Cuando usted vuelve a entrar a ese sitio, muchas veces no está entrando al sitio real, sino a la copia guardada en su cache.

Por lo general, los navegadores tienen activa por defecto la opción de actualizar automáticamente esas

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>

páginas... pero no siempre funciona, y terminamos entrando una y otra vez a la misma página guardada en nuestro disco rígido.

Cuando esto ocurre, el primer paso es hacer clic en el botón Actualizar o Refresh que se encuentra en el menú superior del navegador (Internet Explorer, etc.), o bien apretar directamente la tecla F5.

Al hacerlo, verá que la página se carga nuevamente, y ahí sí estará entrando a la página web real... la mayoría de las veces.

Hay veces en que usted sabe que el sitio que está visitando funciona y ha sido actualizado... pero el Internet Explorer se "rehúsa" a actualizarlo.

Existe un pequeño truco para obligar al navegador a entrar en rezones, y conducirlo a donde usted quiere ir.

Ponga un signo de interrogación a continuación de la dirección del sitio que desea visitar actualizado, por ejemplo:

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

Su navegador pensará que se trata de un sitio nuevo, que nunca ha visitado, y cargará el sitio real y no el guardado en su disco rígido (no preste atención al signo de interrogación, eso no afecta en nada a la página que desea visitar).
¿Y cómo hacer para volver a actualizar ese sitio la próxima vez?

Si el botón Actualizar (o la tecla F5) nuevamente no son de ayuda, haga lo mismo que la vez anterior, pero agregando lo que quiera a continuación, por ejemplo:

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

El navegador pensará, nuevamente, que se trata de una página que nunca visitó (el navegador mirará lo que está antes del signo de interrogación, así que no se preocupe por el resto).

Por último, recuerda:

ii Todos los expertos fueron novatos alguna vez !!

Envíanos tu secreto a: redaccion@enplenitud.com

Más tips y consejos para hacer tu relación con la PC más fácil en:

<http://www.enplenitud.com/areas.asp?areaid=40>

¿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

Comunidad

Continúan las actividades en nuestros clubes de todo el mundo.

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, a partir de la siguiente página:

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



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

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>

Cursos online

INSCRIBETE AHORA EN FORMA GRATUITA !!

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

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

Nuevos cursos:

Prevención de las demandas laborales

Cursos en preparación:

Huerta orgánica, Costura, Cocina mexicana, Cocina vegetariana, Cocina afrodisíaca

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

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

- Connie Montoya, Alicia Rodas, Alberto Labarrera, Claudia Náveda
- Mónica Sánchez, Albino Sepúlveda, Silvia Ghio, Miguel Angel Ruarte
- Lulú Chavarría, Jorge Alberto, Rita Rabelino, Israel García
- Amparo López, Silvia Correa, Carlos Cortés, María Servin, Yely Wells
- Geny Martínez, Mabel Gerez, Agueda Vega, M. Lanteri, Lourdes Silva
- María Velázquez, Julio Martínez, Bertha Hernández, Sandry C.F.
- Graciela Cuello, María Lena, María Montalvo, Yaneth Molero
- Carmen Olmedilla, Julio Pavón, Elvia Santana, María Ortíz
- Beatriz Vázquez, Lourdes Barrios, Alberto Citzia, Luz Quijano
- Adolfo Vázquez, Delia Morante, Marcelita Torres, Alex Bonilla
- Luis Márquez, Patricia Castro, Isabel Dugo, Rubén Herrera
- Gustavo Molina

A todos ellos, muchas gracias !!

Saludos Finales:

Nuestra propuesta es 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/>

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>

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/>