

**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...

#0069 Junio/10/04

Distribuido a más de 1.760.232 suscriptores.

## Contenido

- » Imperdibles ii Entérate ahora y no te quedes afuera !!
- » Empecemos con una sonrisa ¿Qué le preguntó el abogado al testigo?
- » Tema destacado de hoy: Más años, ¿más kilos?
- » Una caricia en el alma: Lo prefiero hoy y no mañana
- » Secretos para navegar como un experto ¿Quién me tiene en su lista?
- » Comunidad Nuevas comunidades, Cursos, Programa de padrinos

## La frase

"Error es humano, pero más lo es culpar de ello a otros".  
(Baltasar Gracián)

## 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) Cómo recuperar tu autoestima sexual  
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=5506>
- 2) Cómo achicar sus caderas  
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=5485>
- 3) Cómo responder un email en forma correcta  
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=5515>
- 4) Mejore su marketing personal  
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=5509>
- 5) ¿Cuál es tu profesión ideal, según tu signo?  
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=5507>
- 6) Lo que NO debe hacer cuando de dinero se trata  
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=5505>
- 7) Cómo superar los obstáculos a tu creatividad  
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=5508>
- 8) ¿Cómo aparecen los ángeles?  
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=5503>
- 9) Recetas naturales para cuando comemos de más  
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=5501>
- 10) Cómo lograr que su pareja le revele su pasado  
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=5499>

**LAS COLABORACIONES SON BIENVENIDAS !!**

## Datos administrativos

- Suscribirse / Eliminarsé
- Recibir en otra dirección
- Versión 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 **[clic aquí](#)**

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](mailto: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](mailto:reenvios@enplenitud.com)

**Empecemos con una sonrisa:**

**¿Qué le preguntó el abogado al testigo?**

1. "Y bien doctor, ¿no es cierto que cuando una persona muere durante el sueño, no se entera hasta la mañana siguiente?"
2. "El hijo más joven, el de veinte años, ¿qué edad tiene?"
3. "¿Estaba usted presente cuando se tomó su foto?"
4. "¿Estaba usted solo, o era el único?"
5. "¿Fue usted o su hermano menor quien murió en la guerra?"
6. "¿El le mató a usted?"
7. "¿A que distancia uno del otro estaban los vehículos en el momento de la colisión?"
8. "Usted estuvo allí hasta que se marchó, ¿es cierto?"
9. "¿Cuántas veces ha cometido usted suicidio?"
10. P: "¿De modo que la fecha de la concepción (del bebé) fue el ocho de agosto?"  
R: "Sí."  
P: "Y ¿qué estaba usted haciendo en ese momento?"
11. P: "Ella tuvo tres hijos, ¿cierto?"  
R: "Sí."  
P: "¿Cuántos fueron varones?"  
R: "Ninguno."  
P: "¿Hubo alguna mujer?"<sup>1</sup>
2. P: "¿Dice usted que las escaleras bajaban al sótano?"  
R: "Sí."  
P: "Y esas escaleras, ¿también subían?"
13. P: "Mr. Slatery, usted se fue a una luna de miel bastante rebuscada, ¿no es cierto?"  
R: "Fui a Europa, señor."  
P: "¿Y llevó a su nueva esposa?"
14. P: "¿Como terminó su primer matrimonio?"  
R: "Por muerte."  
P: "Y ¿por la muerte de quién terminó?"
15. P: "¿Puede usted describir al individuo?"  
R: "Era de talla media y tenía barba."  
P: "¿Era hombre o mujer?"
16. P: "Doctor, ¿cuántas autopsias ha realizado usted sobre personas fallecidas?"
17. P: "Cada una de sus repuestas debe ser oral, ¿OK? ¿A qué escuela fue usted?"  
R: "Oral."
18. P: "¿Recuerda usted la hora a la que examinó el cadáver?"  
R: "La autopsia comenzó alrededor de las 8:30 p.m."  
P: "¿Y Mr. Dennington estaba muerto en ese momento?"  
R: "No, estaba sentado en la mesa preguntándose porqué estaba yo haciendo una autopsia."
19. P: "¿Está usted cualificado para proporcionar una muestra de orina?"  
R: "Lo he estado desde mi mas tierna infancia."
20. P: "Doctor, antes de realizar la autopsia, ¿verificó si había pulso?"  
R: "No."  
P: "¿Verificó la presión sanguínea?"  
R: "No."  
P: "¿Verificó si había respiración?"  
R: "No."  
P: "Entonces, ¿es posible que el paciente estuviera vivo cuando usted comenzó la autopsia?"

**Encuentra los cursos que estabas buscando:**

- Artesanias 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.

R: "No."  
P: "¿Cómo puede usted estar tan seguro, Doctor?"  
R: "Porque su cerebro estaba sobre mi mesa, en un tarro."  
P: "Pero, ¿podría, no obstante, haber estado aún vivo el paciente?"  
R: "Es posible que hubiera estado vivo y ejerciendo la abogacía en alguna parte."

Enviado por Hortensia. ¡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](mailto:reenvios@enplenitud.com)

## 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](mailto: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:

### Más años, ¿más kilos?

Seguramente usted sabe que ganar peso a medida que envejecemos -particularmente después de los de 40- es muy común.

La parte desafortunada de este proceso es que cuando la balanza está marcando más, la cantidad de grasa del cuerpo está aumentando, mientras la cantidad de músculo está disminuyendo.

Esto hace que la pérdida de peso sea un desafío aún mayor, porque cuanto menos músculo tenemos, menos calorías quemamos.

Mientras el ejercicio aeróbico ha demostrado mejorar la aptitud cardiovascular y quemar calorías, no parece influir en la masa muscular o la fuerza.

El entrenamiento de fuerza, por otro lado, ha mostrado aumentar la masa muscular y la fuerza del músculo.

El entrenamiento de fuerza también ha demostrado aumentar la masa ósea, que es sumamente importante para las mujeres, debido al mayor riesgo de desarrollar osteoporosis.

Dependiendo de su programa de ejercicios, hay tres áreas de su aptitud y nutrición dónde los ajustes pueden ayudar:

- Entrenamiento de fuerza
- Actividades físicas diarias
- Metabolismo de los alimentos ingeridos

#### EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Cuando las personas envejecen, sobre todo después de los 40, pierden de un 250 a 500 g de músculo cada año y ganan eso en grasa corporal.

Aunque esto puede parecer poco, de hecho es bastante significativo, pues significa 1 a 2 por ciento de pérdida de fuerza por año.

Con esta pérdida de fuerza del músculo, tendemos a ponernos espontáneamente menos activos porque las actividades diarias se ponen más difíciles y agotadoras.

Pero el entrenamiento de fuerza tiene el poder de mantener su masa muscular y su fuerza, y de hacer más divertidas y fáciles sus actividades diarias.

## 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](mailto: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>

Continúa en:

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articulo=5481>

Encontrarás muchas más recetas naturales para el cuidado de tu piel en:

<http://www.enplenitud.com/seccion.asp?seccionid=28>

**¿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](mailto:reenvios@enplenitud.com)

## Una caricia en el alma:

### Lo prefiero hoy y no mañana

1. Prefiero que compartas conmigo unos pocos minutos ahora que estoy vivo y no una noche entera cuando yo muera.
2. Prefiero que estreches suavemente mi mano ahora que estoy vivo, y no apoyes tu cuerpo sobre mi cuando yo muera.
3. Prefiero que hagas una sola llamada ahora que estoy vivo y no emprendas un inesperado viaje cuando yo muera.
4. Prefiero que me regales una sola flor ahora que estoy vivo y no me envíes un hermoso ramo cuando yo muera.
5. Prefiero que elevemos al cielo una oración ahora que estoy vivo y no una misa cantada y celebrada cuando yo muera.
6. Prefiero que me digas unas palabras de aliento ahora que estoy vivo y no un desgarrador poema cuando yo muera.
7. Prefiero escuchar un solo acorde de guitarra ahora que estoy vivo, y no una conmovedora serenata cuando yo muera.
8. Prefiero me dediques una leve plegaria ahora que estoy vivo y no un político epitafio sobre mi tumba cuando yo muera.
9. Prefiero disfrutar de los mas mínimos detalles ahora que estoy vivo y no de grandes manifestaciones cuando yo muera...
10. Prefiero escucharte un poco nervioso(a) diciendo lo que sientes por mi ahora que estoy vivo y no un gran lamento porque no lo dijiste a tiempo, y ahora estoy muerto.

Enviado por Jorge. ¡Muchas gracias!

**Envíanos tu colaboración a:** [redaccion@enplenitud.com](mailto: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](mailto:reenvios@enplenitud.com)

\*\*\*\*\*

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>

\*\*\*\*\*

## Secretos para navegar como un experto:

### ¿Quién me tiene en su lista?

¿Tu lista de contactos del Messenger se ha multiplicado al punto de que ya no sabes quién es quién, y mucho menos quiénes te han agregado alguna vez a su lista?

A todos nos pasa, pero tiene una solución sencilla (aunque un tanto oculta).

Para saber quién nos tiene en su lista de contactos actualmente, haz lo siguiente:

- 1- Prepárate para una sorpresa, quién sabe en la lista de quién estás y -sobre todo- de qué lista te han sacado sin que te lo imagines

- 2- Abre el Messenger
- 3- Ve al menú Herramientas, y elige Opciones
- 4- Accede a la pestaña Privacidad
- 5- Haz clic en el botón Ver, que está a la derecha de la leyenda "Ver quién le ha agregado a su lista de contactos"
- 6- Aparecerá una nueva ventana, con la lista de todas las personas que te tienen en su lista de contactos.

Por último, recuerda:

ii Todos los expertos fueron novatos alguna vez !!

**Envíanos tu secreto a: [redaccion@enplenitud.com](mailto: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](mailto:reenvios@enplenitud.com)

\*\*\*\*\*

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>

Haz clic en el nombre del curso de tu interés, regístrate si aún no lo estás (recuerda que el hecho de que recibas este boletín no significa que estés registrado como miembro) o ingresa tu nombre de usuario y contraseña.. y listo !!

#### Nuevos cursos:

Psicología transpersonal

#### NUEVAS CLASES DE JABONES Y VELAS

Hemos incorporado dos nuevas clases a nuestro cursos de jabones y velas.

Si quieres saber cómo acceder a ellas, visita:

[http://www.enplenitud.com/cursos/velas\\_bonus.asp](http://www.enplenitud.com/cursos/velas_bonus.asp)

#### NUEVAS CLASES DE JABONES, VELAS Y FENG SHUI

Hemos incorporado dos nuevas clases a nuestros cursos de jabones, de velas y de feng shui.

Si quieres saber cómo acceder a ellas, visita:

[http://www.enplenitud.com/cursos/velas\\_bonus.asp](http://www.enplenitud.com/cursos/velas_bonus.asp)

[http://www.enplenitud.com/cursos/jabones\\_bonus.asp](http://www.enplenitud.com/cursos/jabones_bonus.asp)

[http://www.enplenitud.com/cursos/fengshui\\_bonus.asp](http://www.enplenitud.com/cursos/fengshui_bonus.asp)

#### CURSO AVANZADO DE TAROT

Hemos incorporado un curso de tarot en nivel más avanzado.

Si quieres saber cómo acceder a el, visita:

[http://www.enplenitud.com/cursos/tarot\\_bonus.asp](http://www.enplenitud.com/cursos/tarot_bonus.asp)

#### CURSO AVANZADO DE ITALIANO

Hemos incorporado un curso de italiano en nivel más avanzado.

Si quieres saber cómo acceder a él, visita:

[http://www.enplenitud.com/cursos/italiano2\\_bonus.asp](http://www.enplenitud.com/cursos/italiano2_bonus.asp)



## 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

## 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](mailto:profesores@enplenitud.com)

## NUESTROS CURSOS EN TU WEB

Si tienes un sitio web, y deseas poder ofrecer nuestros cursos a través de tu sitio, visita:

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

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

- Hermes Vargas, Carola Hernández, Jose Brito, Ana Cucchiara, Celia S.N.
- Ilda Vidal, Víctor Rodríguez, Fabiana Ríos, María Cuecuecha, Prolon
- Ursula Maisch, Sonia Arellanos, Gladys Joubert, Lía Spoco, Gallega
- Adriana Contreras, Mercedes Gargano, Sebastián García, Víctor Renza
- Virginia Buisso, Florencia Vivero, Viole Arcos, Patricia Calvo, Ross
- Ramiro García, Elier Ríos, Isela Salas, Sandra Trujillo, Sonia Burgos
- Yadira Contreras, Lourdes Rodríguez, Alberto Escobedo, Patricia Rimada
- María Lagunes, Santiago Macías, Elvira Cepeda, Maritza Cárdenas, Sabri
- Raúl Olivera, Beatriz Manjarrés, Rebeca Basurto, Melania Castilleja
- Carlos Zali, Erika Corral, Mercedes González, José Pea, Towanda, Alicia
- Sandra Babini, Saúl Jiménez, Judith Gallego, María García, Aglae Dávalos
- Américo Fiori, Leticia Rodríguez, Gioconda Ramos, Rebeca Sánchez
- Fabián Dagradi, Nancy Macagno, Stephanie, Shery Gil, Norma Torrejón

A todos ellos, muchas gracias !!

## ¿QUIERES VER TU NOMBRE AQUI?

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

Envíanos su email a: [padrinos@enplenitud.com](mailto:padrinos@enplenitud.com)

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

## 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 unicamente 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/>