

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 Veinte Señales de que tendrás un Mal Día
- » Curso recomendado Master en Nutrición con Especialidad en Obesidad
- » Tema destacado de hoy: Productos naturales para reducir el colesterol
- » Una caricia en el alma: Lo prefiero hoy y no mañana
- » Secretos para navegar como un experto Atajos de teclado para Windows XP
- » Comunidad Nuevas comunidades, Cursos, Programa de padrinos

La frase

"Si te atrae una lucecita, síguela. Si te conduce al pantano, ya saldrás de él. Pero si no la sigues, toda la vida te mortificarás pensando que acaso era tu estrella".

(Séneca)

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) ¿Cuál es la medida normal de un hombre?
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=5599>
- 2) Tu signo astrológico, y tu estilo de amar y ser amado
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=5527>
- 3) Mucho sabor sin engordar: cómo quitarle calorías a cualquier receta
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=5551>
- 4) Cómo decirle que no a su jefe
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=5536>
- 5) Cuidado de la piel: Secretos para verse joven más tiempo
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=5530>
- 6) El punto C, más poderoso que el famoso punto G
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=5643>
- 7) Elija los colores más adecuados para su piel
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=5634>
- 8) Maneras efectivas de conocer gente en Internet
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=5557>
- 9) ¿Por qué se les dicen "cornudos"?
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=5549>

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 **clik aqui**

10) Diez formas de echar a perder una relación amorosa
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=5546>

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:

Veinte Señales de que tendrás un Mal Día

- Te despiertas boca abajo, y lo primero que ves es asfalto.
- Te pones el sostén al revés, y te queda mejor.
- Llamas a Prevención de Suicidios, y te ponen en espera.
- Ves a los equipos de noticieros esperando en la entrada de tu oficina.
- Tu pastel de cumpleaños colapsa por el peso de las velas.
- Quieres ponerte la ropa que usaste en la fiesta de anoche, y no está.
- Enciendes el televisor y en todos los canales muestran rutas para escapar de la ciudad.
- Tu hermano gemelo olvidó tu cumpleaños.
- Te despiertas y descubres que tu cama de agua se reventó, y luego recuerdas que no tienes cama de agua.
- La bocina de tu auto se traba y suena constantemente mientras vas detrás de una banda de motociclistas en la autopista.
- Tu esposa se despierta amorosa, pero tú tienes un terrible dolor de cabeza.
- Tu jefe te dice que no te molestes en quitarte el abrigo.
- El pajarito que canta en el jardín es un buitre.
- Te despiertas y los frenos de tus dientes se han enredado entre ellos.
- Llegas al trabajo y te das cuenta de que tu falda se había atorado en tus pantimedias.
- Tu cita a ciegas resulta ser tu ex.
- Te das cuenta de que tienen un tampón en tu oreja, y no puedes encontrar tu lápiz.
- Te pones los lentes de contacto en el mismo ojo.
- Tu perro de juguete te gruñe.
- Tu esposa despierta y te dice "Buenos días, Juan", y tu nombre es Jorge.

Enviado por Maia. ¡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

Descripción:

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

Haz clic en el nombre del curso de tu interés, 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.

Cursos recomendados:

Master en Nutrición con con Especialidad en Obesidad

Desde sus comienzos científicos en los siglos XVIII y XIX, la Ciencia de la Nutrición ha ido adquiriendo progresivamente mayor importancia en todos los países del mundo. La inquietud existente hoy en día por saber interpretar la Ciencia de la Nutrición, está claramente justificada por los estrechos lazos que relacionan la Alimentación y la Salud.

La dieta adecuada para gozar de buena salud, es fruto de la aplicación de conocimientos básicos que demuestran los vínculos existentes entre la ingesta de ciertos alimentos con algunas patologías, como enfermedades cardiovasculares, arteroesclerosis, obesidad, diabetes o ciertos tipos de cáncer.

Es pues imprescindible, estar informado nutricionalmente para poder comprender e interpretar los hábitos alimentarios adquiridos por nuestra población que reflejan un aumento de enfermedades; evitándolos, obtendremos una mejor calidad de vida. Un texto moderno en nutrición, no sólo debe contemplar la información básica sobre nutrientes y las funciones metabólicas de los mismos, sino que además debe incluir información relativa al efecto de la nutrición en el mantenimiento del estado de salud y en la prevención y tratamiento de enfermedades.

Por otra parte, las características sociales y de bienestar de los pueblos, están estrictamente vinculadas a la calidad alimentaria de los sujetos que constituyen los distintos grupos sociales.

Pide más información ahora en:

<http://cursos.enplenitud.com/masinfo.asp?curso=1069>

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 enviarte, 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?

Los productos naturales, como las hierbas y sus derivados, existen y son usadas (sin saberlo, muchas veces) como sustancias preventivas de la formación de colesterol desde mucho tiempo antes de la aparición de los primeros productos farmacéuticos.

Por lo general son extraídos de plantas y árboles.

Aún no se encuentran reguladas por el estado y esto hace que uno deba tener cuidado al consumirlas y más si se encuentra tomando alguna medicina.

Los químicos que se encuentran en los medicamentos pueden reaccionar de forma inesperada con los productos naturales si no tomamos las precauciones necesarias.

Especialmente si compramos productos hechos en otros países que no traen el listado de sustancias que incluyen.

De modo que debe tener cuidado y siempre consultar con un especialista antes de probar nada.

Existen decenas de productos naturales que se usan como tratamiento alternativo para la reducción del colesterol.

Para aquellos que intenten mantener los niveles de grasas a través de la alimentación y los ejercicios físicos puede ser la mejor respuesta.

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>

Porque sus efectos, al no provenir de un creación química en un laboratorio, son más moderados y por eso más controlables.

Muchas investigaciones recientes se han dirigido a evaluar cuáles son los productos naturales más efectivos y cómo funcionan, porque el mecanismo que los hace trabajar aún no es totalmente comprendido por los científicos.

Incluimos una lista con los productos naturales que se han comprobado como reductores de colesterol pero, como se ha dicho antes, no están regulados por el estado.

Esto también provoca que las investigaciones sólo lleguen hasta cierto punto, a la espera de una decisión gubernamental al respecto.

De todas formas, siempre debe consultar con un especialista antes de consumir cualquier producto.

Existen dos tipos de colesterol: Lípidos de Alta Densidad (HDL) y Lípidos de Baja Densidad (LDL).

Los primeros, considerados "buenos", deben mantenerse en niveles altos y los segundos, considerado "malos" en niveles bajos, para una buena circulación sanguínea y por consiguiente una vida saludable.

Continúa en:

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=5594>

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

Una caricia en el alma:

Mi madre, la más mala del mundo

Mientras que otros niños comían dulces para el desayuno, yo tenía que comer cereal, huevos y tostadas.

Cuando otros tenían coca-cola y dulces para el almuerzo, yo tenía que comer arroz, habichuelas, etc.

También para la cena nos hacía comer diferente a los demás niños.

Pero yo no era la única que cargaba con este sufrimiento.

Mi hermana y mis dos hermanos tenían la misma mamá mala que yo tenía.

Mi mamá insistía en saber dónde estábamos todo el tiempo.

Ella tenía que saber quiénes eran nuestros amigos y qué hacíamos.

Insistía en que si íbamos a estar una hora fuera de la casa, debía ser una hora o menos, no una hora y un minuto.

Cada vez que queríamos hacer las cosas a nuestra manera, nos castigaba.

Pueden imaginarse, ¿pegarle a una nenita sólo porque desobedece?

Ahora pueden darse cuenta lo mala que era mi mamá. Lo peor es esto que les voy a contar.

Teníamos que estar en la cama a las 9 p.m. y levantarnos temprano al día siguiente.

No se nos permitía dormir hasta el medio día, como a nuestros amigos, así que mientras ellos dormían, mi mamá tenía el valor de despertarnos para trabajar.

Teníamos que lavar platos, hacer las camas, aprender a cocinar y hacer toda una serie de trabajos crueles.

Yo creo que ella se quedaba despierta por las noches, tramando trabajos malos para que nosotros los hiciéramos al otro día.

Siempre insistía en que dijéramos la verdad y nada más que la verdad, aunque nos costara casi la vida.

Cuando llegamos a la adolescencia, ella era entonces más sabia y nuestra conducta empezó a ser más vigilada.

Nada de correr a la primera bocina que sonara.

No podíamos comprometernos a salir por nuestra cuenta, sino que nuestros amigos y amigas debían venir hasta la puerta a buscarnos y así ella podía conocerlos.

Después de los quince años nos dejaba ir a las fiestas de la escuela y a la iglesia solamente.

Mi mamá era un fracaso total como mamá.

Fíjese de todo lo que nos privó participar: nunca hemos sido arrestados por la justicia, no peleamos con nuestros cónyuges, no jugamos a las cartas por dinero, no fumamos, ni tomamos licor.

Tampoco usamos drogas.

¡Hay tantas cosas que nuestros amigos hicieron y que nosotros nunca hicimos!

Nuestra mamá nos forzó a crecer con temor de Dios, a ser educados y a ser adultos honestos.

Yo estoy tratando de levantar mis tres hijos usando a mi madre como ejemplo.

Me siento orgullosa cuando mis hijos me llaman mala.

¡Le doy gracias a Dios por haberme dado la mamá más mala del mundo entero!

Enviado por Oscar. ¡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

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:

Atajos de teclado para Windows XP

Los atajos de teclado son una de las características más útiles de Windows, pues nos permiten realizar rápidamente operaciones que de otro modo necesitarían varios movimientos -y clics- del mouse.

Estos son los que más necesitarás con el Windows:

WIN+R Ejecutar
WIN+F Buscar
WIN+M Minimizar todas las ventanas
WIN+D Mostrar el escritorio
CTRL+ESC Mostrar el menú Inicio
CTRL+C Copiar lo seleccionados al Portapapeles
CTRL+X Cortar lo seleccionados al Portapapeles
CTRL+V Pegar lo contenido en el Portapapeles
CTRL+Z Deshacer la última acción
CTRL+E Seleccionar todo
CTRL+W Cerrar ventana
CTRL+I Ver Favoritos
CTRL+R Actualizar
F5 Actualizar el contenido de la ventana

Por último, recuerda:

¡¡ 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



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>

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:

Pasos para conseguir y conservar a la pareja perfecta

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

Ceremonial y protocolo

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

Conoce a tu perro

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

Terapia de los colores

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

NUEVAS CLASES DE JABONES, VELAS Y FENG SHUI y CANTO

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/jabones_bonus.asp

http://www.enplenitud.com/cursos/fengshui_bonus.asp

http://www.enplenitud.com/cursos/canto_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

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

NUEVO BUSCADOR DE CURSOS

Más de 2000 cursos a tu alcance en:

<http://cursos.enplenitud.com>

INVITA A TUS AMIGOS !!

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

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

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 DICTAR UN CURSO?

Envíanos tu propuesta a: 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"):

- Ocelia Valero, Gladis La Rosa, Abilia Euceda, Alejandra Ruiz, Anita
- Antonio Lumbreras, Jaqueline Serrano, Wilmer Díaz, José Pérez-Vargas
- Martha Chávez, Ramón Rodríguez, Beatriz Arroyo, Rafael Gutiérrez
- Rafael Luviano, Cecilia Alvarez, Hugo Morales, Ana de los Reyes
- Viviana Riera, Pedro Aguilar, Eda San Martín, María Colmenarez
- Rafael Guevara, Piedad Vázquez, Eduardo López, Julio Martínez, Dolly
- Erdwin Schoos, Graciela Quagliaroli, Elizabeth Niebla, Amelia Paz
- Sabrina Venecia, Moisés Santa Cruz, Antonio Bonilla, Juan Micalay
- José Sepúlveda, Elena Salazar, Elizabeth González, Lupita Jiménez
- Martha Santiago, Evaristo Grees, Roxana Calderón, Rosa Vázquez
- Ana Cucchiara, Leticia Cruz, Rodrigo García, Alejandro Zamorano
- Leticia Cruz, Aída Vargas, Juan Jiménez, Marco Lara, Leticia Ramírez
- Olga Melchor, Angela Paz, ToolCrib, Irma Cavazos, Ana Marés, María T. G.
- Máxima Goris, Patricia Rimada, Elena Revilla, Ernesto Koch, Gioconda RP
- Fernando Tovar, Luis Vázquez, Pablo Badami, Lucila Martínez
- Roser Bentadé, Alejandro Macri, Teddy Elizalde, Sonia Maldonado

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

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/>

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/>