

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...

#0071 Julio/14/04

Distribuido a más de 1.760.232 suscriptores.

Contenido

- » **Imperdibles** ii Entérate ahora y no te quedes afuera !!
- » **Empecemos con una sonrisa:** Cómo saber si el Siglo XXI ya hizo estragos en ti
- » **Curso recomendado:** Curso superior de Herbolodietética y Planta Medicinales
- » **Tema destacado de hoy:** Yoga para descansar la vista mientras lees esto
- » **Una caricia en el alma:** El cofre de vidrios rotos
- » **Secretos para navegar como un experto** Vuelva inteligente a su filtro anti-spam
- » **Comunidad** Nuevas comunidades, Cursos, Programa de padrinos

La frase

"No sé quién fue mi abuelo; me importa mucho más saber quién será su nieto".
(Abraham Lincoln)

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) Sexo virtual
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articulo=5612>
- 2) Conozca a su jefe a través del Zodíaco
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articulo=5658>
- 3) Cómo contactarse con su posible empleador a través del correo electrónico
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articulo=5647>
- 4) Guía de las dietas de moda
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articulo=5601>
- 5) Cómo mantener un amor por el resto de su vida
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articulo=5645>
- 6) Los hombres y la mediana edad: ¿niños o adultos?
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articulo=5626>
- 7) Aprendiendo a ejercitar los glúteos
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articulo=5661>
- 8) Cómo reconstruir la autoestima
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articulo=5667>
- 9) Auto-hipnosis contra el estrés
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articulo=5603>

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) Previendo problemas en las subastas en Internet
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=5614>

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:

Cómo saber si el Siglo XXI ya hizo estragos en ti

1. Intentas ingresar tu password en el microondas de la cocina.
2. No sabes que se puede jugar al solitario con cartas de verdad.
3. Tienes 15 números telefónicos para comunicarte con tu familia compuesta de 3 personas.
6. El motivo por el que pierdes contacto con tus amigos es porque ellos no tienen E-mail.
7. No tienes idea de cuál es el precio de una estampilla para un franqueo postal común.
8. Para ti estar organizado es poseer Post-it de varios colores.
9. La mayoría de los chistes que sabes te llegaron por E-mail.
10. Das el nombre de tu Empresa al contestar el teléfono de tu casa.
11. Discas el 0 para conseguir línea en tu casa.
12. Hace 4 años te sientas en el mismo escritorio, sin embargo trabajaste para 3 empresas distintas.
13. Cuando hay problemas en tu televisor, buscas desesperado el "ctrl alt del" de tu control remoto.
14. Tus padres o hijos describen tu trabajo como "hace algo con la computadora".
15. Reconoces a tus hijos por sus fotos sobre tu escritorio.
16. Leíste esta lista y asentiste todo el tiempo.
18. No te diste cuenta que faltan los puntos nro. 4 y 5...

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

Curso recomendado de hoy:

Curso superior de Herbodietética y Planta Medicinales

Mediante este curso, adquirirás los conocimientos necesarios de la Herbodietética, las características y formas de utilizar las Plantas Medicinales y la filosofía que dirige el modo de vida naturista.

Al terminar la formación, podrás trabajar profesionalmente con plantas medicinales, e incluso montar tu propio negocio, ya que cada vez es mayor el número de personas que acude a este tipo de establecimientos en búsqueda de una mejor alimentación y una vida más sana.

Bajo la dirección de Manuel Villaplana Ordaz, Doctor en Naturopatía por la American University of Natural Medicine, autor de varios libros y poseedor de importantes premios por sus labores de investigación en este campo.

Al final del curso y tras haber superado con éxito los ejercicios de evaluación, el alumno obtiene la Acreditación como Técnico en Herbodietética y Plantas Medicinales.

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.

Durante todo el tiempo que dure el estudio, cuentas con el apoyo de un tutor personal, con el que podrás contactar por teléfono, por carta, a través del fax o del correo electrónico.

Pide más información ahora en: <http://cursos.enplenitud.com/masinfo.asp?curso=324>

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:

Yoga para descansar la vista mientras lees esto

Si usted pasa mucho tiempo frente a su computadora, probablemente sepa cuán agotador puede ser. Tanto para sus ojos como para el resto de su cuerpo.

Al leer buscando comprender y aprender cosas nuevas, nuestra mente se esfuerza por aferrarse al nuevo conocimiento y esto puede provocar cierta tensión mental.

Si bien esto no implica una actividad física, nuestro cuerpo estará gastando gran cantidad de energía.

Esta es la razón por la cual, después de estudiar o trabajar en forma intensa, podemos sentirnos tan agotados.

Por supuesto y sobre todo, nuestros ojos también se ven afectados.

Sin embargo, podemos fortalecer los músculos del ojo y contrarrestar los efectos del cansancio, si realizamos de forma frecuente los ejercicios adecuados que ayudarán a desarrollar su concentración visual.

¿Cómo desarrollar la concentración visual?

- 1- Para empezar, será necesario relajarnos y dejar la mente en blanco. Recuéstese boca arriba, las palmas hacia arriba, las piernas extendidas y algo abiertas, los pies deben estar separados por la misma distancia que tiene de hombro a hombro, la espalda derecha, pero no rígida: recuerde que debe ser una postura que le resulte agradable.
- 2- Concentre su mirada hacia la punta de la nariz sin pestañear. Manténgase así todo el tiempo que pueda, luego podrá cerrar los ojos y relajarse. Hágalo dos veces más y tómese un descanso.
- 3- Otra vez sin pestañear, concéntrese en el área de su "tercer ojo": entre las cejas y encima de la nariz. Una vez más, cierre los ojos y descanse. Concentrarse en un área que no puede ver puede resultar difícil e incómodo al principio, pero con práctica y tiempo, comenzará a resultarle más fácil.
- 4- Sin mover la cabeza, fije ambos ojos en su hombro izquierdo, anteniéndose así todo el tiempo que pueda. Luego cierre los ojos y relájese. Repita el ejercicio con su hombro derecho.
- 5- Para terminar, apoye la palma de sus manos sobre sus ojos cerrados y tómese el tiempo que considere necesario para sentirse descansado.

Continúa en:
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=5604>

Encontrarás muchos más consejos para alcanzar la figura deseada en:
<http://www.enplenitud.com/seccion.asp?seccionid=51>

¿Te gustó esta nota?, ¿quieres compartirla?

Reenvíala ahora mismo a quien 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 opinion 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 cofre de vidrios rotos

Érase una vez un anciano que había perdido a su esposa y vivía solo.

Había trabajado duramente como sastre toda su vida, pero los infortunios lo habían dejado en bancarrota, y ahora era tan viejo que ya no podía trabajar.

Las manos le temblaban tanto que no podía enhebrar una aguja, y la visión se le había enturbiado demasiado para hacer una costura recta.

Tenía tres hijos varones, pero los tres habían crecido y se habían casado, y estaban tan ocupados con su propia vida que sólo tenían tiempo para cenar con su padre una vez por semana.

El anciano estaba cada vez más débil, y los hijos lo visitaban cada vez menos.

- No quieren estar conmigo ahora -se decía- porque tienen miedo de que yo me convierta en una carga. Se pasó una noche en vela pensando qué sería de él y al fin trazó un plan.

A la mañana siguiente fue a ver a su amigo el carpintero y le pidió que le fabricara un cofre grande.

Luego fue a ver a su amigo el cerrajero y le pidió que le diera un cerrojo viejo.

Por último fue a ver a su amigo el vidriero y le pidió todos los fragmentos de vidrio roto que tuviera.

El anciano se llevó el cofre a casa, lo llenó hasta el tope de vidrios rotos, le echó llave y lo puso bajo la mesa de la cocina.

Cuando sus hijos fueron a cenar, lo tocaron con los pies.

- ¿Qué hay en ese cofre? preguntaron, mirando bajo la mesa.

- Oh, nada -respondió el anciano-, sólo algunas cosillas que he ahorrado.

Sus hijos lo empujaron y vieron que era muy pesado. Lo patearon y oyeron un tintineo.

- Debe estar lleno con el oro que ahorró a lo largo de los años

-susurraron.

Deliberaron y comprendieron que debían custodiar el tesoro.

Decidieron turnarse para vivir con el viejo, y así podrían cuidar también de él.

La primera semana el hijo menor se mudó a la casa del padre, y lo cuidó y le cocinó.

A la semana siguiente lo reemplazó el segundo hijo, y la semana siguiente acudió el mayor. Así siguieron por un tiempo.

Al fin el anciano padre enfermó y falleció. Los hijos le hicieron un bonito funeral, pues sabían que una fortuna los aguardaba bajo la mesa de la cocina, y podían costearse un gasto grande con el viejo.

Cuando terminó la ceremonia, buscaron en toda la casa hasta encontrar la llave, y abrieron el cofre. Por cierto, lo encontraron lleno de vidrios rotos.

- ¿Qué triquiñuela infame! -exclamó el hijo mayor-. ¡Qué crueldad hacia sus hijos!

- Pero, ¿qué podía hacer? -preguntó tristemente el segundo hijo-

Seamos francos. De no haber sido por el cofre, lo habríamos descuidado hasta el final de sus días.

- Estoy avergonzado de mí mismo -sollozó el hijo menor-. Obligamos a nuestro padre a rebajarse al engaño, porque no observamos el mandamiento que él nos enseñó cuando éramos pequeños.

Pero el hijo mayor volcó el cofre para asegurarse de que no hubiera ningún objeto valioso oculto entre los vidrios.

Desparramó los vidrios en el suelo hasta vaciar el cofre.

Los tres hermanos miraron silenciosamente dentro, donde leyeron una inscripción que el padre les había dejado en el fondo:

"Honrarás a tu padre y a tu madre".

El cofre de vidrio roto / William J. Bennet

Enviado por Norberto. ¡Muchas gracias!

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:

Vuelva inteligente a su filtro anti-spam

¿Quién no quiere deshacerse del spam?

El problema es que los filtros anti-spam, lejos están de ser perfectos, ya que pueden "atrapar" los boletines a los que usted se ha suscripto y que realmente quiere recibir, al igual que otra información valiosa que usted desea recibir.

HOTMAIL

Las opciones del filtro de spam de Hotmail son muy buenas, y pueden enviar automáticamente un montón de mensajes basura a la carpeta Junk Mail (Correo no deseado). Pero los filtros no son perfectos y es probable que bloqueen, por error, mails que usted desea recibir.

Como precaución, es conveniente agregar a los remitentes conocidos a la Lista Segura (Safe List).

Por ejemplo, si usted estuviera inscripto al servicio de newsletters de En Plenitud, y quiere estar seguro de que nunca será confundido con un spam, debe añadir "enplenitud.com" a la lista segura.

Paso a paso el procedimiento para evitar que Hotmail bloquee mensajes deseados:

- Elija Contactos de la barra de navegación de Hotmail.
- Haga lo mismo con el link Lista Segura.
- Escriba en el campo de entrada la dirección o el dominio que usted quiere ingresar en la lista segura.
- Para dar de alta a las newsletters de En Plenitud, escriba enplenitud.com.
- Haga clic en Add (Añadir)

YAHOO

- Pulse en Opciones de Correo, a la derecha de la barra de navegación.
- Elija Filtros.
- Haga clic en Agregar.
- Ponga un nombre apropiado al filtro. Por ejemplo, En Plenitud Newsletters.
- En el campo que dice Desde Encabezado, asegúrese que diga Contiene.
- Escriba la dirección de mail o dominio desde donde en boletín es enviado. Por ejemplo, @enplenitud.com.
- En Mover el mensaje a, elija la carpeta deseada como destino. Por ejemplo, Inbox o Bandeja de Entrada.
- Cliquee Agregar Filtro.

OTROS PROVEEDORES

Aunque no esté enterado, su ISP (Proveedor de Servicio de Internet) puede que filtre todo el correo que se dirige a su casilla de correo.

Si usted sospecha que su ISP está filtrando mails que desearía recibir, o la entrega de un newsletter se interrumpe abruptamente:

- Visite la página Web de su proveedor y consulte su política de spam.
- Tal vez, usted pueda anular el filtro.
- En ese caso, ponga en la lista segura a los remitentes que desee (para recibir el newsletter de En Plenitud, ingrese en la lista el dominio enplenitud.com).
- Reporte los problemas específicos mediante un formulario.
- En caso de que ninguna de estas opciones esté disponible, contacte a su ISP vía email o por teléfono, y describa el problema detalladamente.

Siguiendo con nuestro ejemplo del newsletter de En Plenitud que no llega a la casilla de correo, envíe un mail a su proveedor igual o parecido al siguiente:

Hola,

Recientemente me he anotado para recibir el newsletter de En Plenitud en <http://www.enplenitud.com/newsletter>. Desafortunadamente, aún no he recibido noticias del mismo.

¿Es posible que el filtro anti-spam del servidor lo esté eliminando?

¿Pueden ustedes investigar el asunto o, tal vez, no filtrar los mails provenientes de enplenitud.com?

Muchas gracias

Por último, recuerda:

ii Todos los expertos fueron novatos alguna vez !!



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>

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

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 !!

NUEVAS CLASES DE FENG SHUI, CANTO, Y AYUDA GRAMATICAL

Hemos incorporado nuevas clases a nuestros cursos de feng shui, canto y ayuda gramatical

Si quieres saber cómo acceder a ellas, visita:

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

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

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

NUEVO BUSCADOR DE CURSOS

Más de 2000 cursos a tu alcance en:

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

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 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

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>

- 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/>