

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...

#0122 Septiembre/04 - 2006 |

Distribuido a más de 2.328.577 suscriptores

Contenido

- » **Imperdibles** Lo último de lo último, en exclusiva para ti. Novedades para tu celular o móvil
- » **Empecemos con una sonrisa** Lo importante es la salud
- » **Una caricia en el alma:** Carta a mi hijo
- » **Cursos** Becas de hasta 2000 euros, Nuevos cursos, ¿Quieres ser profesor? Cursos en tu web

Empecemos con una sonrisa:

Lo importante es la salud

Dicen que todos los días hay que comer manzana por el hierro y una banana, por el potasio y tomarse un vaso de yogurt.

También una naranja para la vitamina C y una taza de té verde sin azúcar, para prevenir la diabetes.

Todos los días hay que tomarse dos litros de agua y después eliminarlos en el doble del tiempo que demora en tomárselos.

Todos los días hay que tomarse un Magnesol para tener "L. Cassei Defensis", que nadie sabe que miércoles es, pero parece que si no te mandas un pastillón todos los días, empiezas a ver a la gente borrosa.

Cada día una aspirina, para prevenir los infartos y un vaso de vino tinto, para lo mismo y otro de blanco, para el sistema nervioso y uno de cerveza, que ya no me acuerdo para que diablos era.

Si te lo tomas todo junto, por más que te de un derrame ahí mismo, probablemente ni te enteres.

Todos los días hay que comer fibra, mucha, muchísima fibra, hasta que logres c... un sweater.

Hay que hacer entre cuatro y seis comidas diarias, livianas, sin olvidarte de masticar cien veces cada



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>

bocado.

Haciendo el cálculo, solo en comer se te van cinco horitas.

Ah, después de cada comida hay que lavarse los dientes, o sea: después del yogurt los dientes, después de la manzana los dientes, después de la banana los dientes... y así mientras tengas dientes. Pasarte el hilo dental, masajeador de encías, hacer enjuagatorio con Listerine.

Mejor amplía el baño y mete el equipo de música, porque entre el agua, la fibra y los dientes, te vas a pasar varias horas por día, allí adentro.

Hay que dormir ocho horas y trabajar otras ocho, más las cinco que empleamos en comer, suman

Datos administrativos

- Suscribirse / Eliminarsé
- Recibir en otra dirección
- Versión resumida
- Home
- Editor
- EnPlenitud en inglés
- 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 aquí**

veintiuno. Te quedan tres.

Segun las estadisticas, vemos tres horas diarias de television.

Bueno, ya no puedes: todos los dias hay que caminar por lo menos media hora (dato por la experiencia: a los 15 minutos de ir, regresa , si no, la media hora se te hace una).

Dicen que hay que cuidar las amistades porque son como una planta: hay que regarlas a diario y cuando te vas de vacaciones tambien, supongo.

Ademas, hay que estar bien informado, asi que hay que leer por lo menos dos diarios, para comparar la informacion.

Ah!, hay que tener sexo todos los dias, pero sin caer en la rutina: hay que ser innovador, creativo, renovar la seducccion. Eso lleva su tiempo.

Al respecto te recuerdo: despues de cada comida hay que cepillarse los dientes...

Tambien hay que hacerse tiempo para ayudar en la casa y si tienes perro, sacarlo a pasear.... y los hijos?!

En fin: a mi la cuenta me da unas 29 horas diarias.

La unica posibilidad que se me ocurre es hacer varias de estas cosas a la vez, por ejemplo:

Te duchas con agua fria y con la boca abierta, asi, mientras tomas agua, sales del baño con el cepillo de dientes en la boca y le vas haciendo el amor de parado a tu pareja, que de paso, mira la TV y te cuenta, mientras barres con una escoba entre las piernas y lees el diario.

¿Te quedo una mano libre?

Llama a tus amigos y a tus padres!! Tomate el vino (despues de llamar a tus padres, te va a hacer falta).

La manzana te la puede dar tu pareja mientras ella come la banana con el yogurt y mañana cambian.

Menos mal que ya crecimos, porque si no nos tendríamos que clavar una capsula de Extra Calcio. ¡Uuuuf!

Si te quedan 5 minutos, reenviale esto a algun amigo mientras disfrutas de una cucharadita de Magnesol que hace mucho bien...

Y ahora te dejo porque entre el vino, la naranja, el segundo litro de agua y la tercera comida con fibra del dia, ya no se que me estoy haciendo, pero necesito un baño urgente.

Ah, ya que estoy alli aprovecho y me llevo el cepillo de dientes....

Les pido me disculpen si ya les envie este mensaje pero es que EL ALZHEIMER A PESAR DE TANTO CUIDADO NO LO PUEDO COMBATIR

Enviado por Maria Antonieta. Muchas gracias !

Compartelo ahora con todos tus compaqeros chat (incluso con los que se den por aludidos:

Reenvialo ahora mismo o envianos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a:
reenviosenplenitud@gmail.com

Hay mucho mas humor haciendo [clic aqui](#)

LO MAS DIVERTIDO PARA TU MOVIL

- Los mas divertidos videos
<http://tinyurl.com/awblb>

- Los mas originales smileys para tu Messenger (no los encontraras en ningun otro sitio):
<http://tinyurl.com/9whde>

- Ahora puedes tener tu foto personal en tu movil, en solo 3 clicks:
<http://tinyurl.com/bzlnw>

- NUEVO !

Adopta una mascota virtual y lleva a tu Mobidog siempre contigo en tu celular:
<http://tinyurl.com/mqb2f>

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.

Programa de madrinas y padrinos

Ayudanos 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.

Envianos su email a: padrinosenplenitud@gmail.com

para enviarte, en forma personalizada, la ultima publicacion de En Plenitud y una invitacion a unirse a nuestra comunidad.

! GRACIAS !!!

Conoce a las **MADRINAS Y PADRINOS DESTACADOS** de este número en la **columna de la derecha**.



Ringtones, Logos y Juegos para tu Movil

Incorporamos una nueva sección, para que estes siempre al día con todas las novedades de nuestro nuevo servicio para telefonos celulares y moviles.

- **Logos, melodias, tonos locos, y todo lo quieras poner en tu movil!**

Descárgalos ahora en: <http://tinyurl.com/9fvdt>

- **Los nuevos juegos para tu movil: Llego el Sudoku para moviles !**

Descárgalo ahora en: <http://tinyurl.com/99szb>

MOVILES "HOT"

Por último, si quieres "agregarle temperatura" a tu celular:

Descarga ahora los últimos tonos, logos y juegos "hot" en: <http://tinyurl.com/fzla2>

Imperdibles

Novedades en el sitio

En este ejemplar te sugerimos que leas:

- 1) Dieta de la sopa de pollo
<http://tinyurl.com/f2md7>
- 2) ¿Tus compañeros de trabajo están celosos de ti?
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=8814>
- 3) Cómo vender más con menos trabajo
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=8817>
- 4) Como eliminar las estrias
<http://tinyurl.com/q4qzh>
- 5) Como vestirse para que te crean
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=8831>
- 6) Timidez: la difícil tarea de romper el hielo
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=8821>
- 7) Pastel afrodisiaco de chocolate y menta
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=8812>
- 8) Una posicion para cada cuerpo
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=8843>
- 9) Horoscopo de la dieta y la salud
<http://tinyurl.com/laqke>
- 10) Los niños y las mentiras
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=8824>

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>

Colabora con nosotros y...

! Hazte conocer gratis!

- Envianos tus notas o articulos sobre tu especialidad o area de interes para **darte a conocer sin costo** a las mas de dos millones de personas que visitan En Plenitud todos los meses, a: envionotas@gmail.com

y con gusto nuestra redaccion los considerara para su publicacion (**las notas pueden incluir tus datos de contacto** y antecedentes profesionales, pero NO deben ser meramente promocionales y deben contener informacion de utilidad para el lector)

Nuevo!

Con mas de cinco notas aceptadas para su publicacion tiene tambien a su disposicion **una pagina 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>

Te gustaron estas notas?, Quieres compartirlas?

Reenvia este boletín ahora mismo a quien desees, o envíanos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a: reenviosenplenitud@gmail.com

Eres profesional? ¿Colabora con nosotros y hazte conocer gratis !!

Si quieres darte a conocer sin costo a las más de dos millones de personas que visitan En Plenitud todos los meses, envíanos tus notas o artículos sobre tu especialidad 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.
Si conoces a alguien que pueda aprovechar esta gran oportunidad, reenvíale este mensaje ahora

Una caricia en el alma:

Carta a mi hijo

Querido Hijo;

Ahora que te veo pasar de niño a hombre quiero hablarte de cómo cambiara tu vida. Quiero hablarte de tu nuevas realidades: aquellas en las que el bueno no triunfa siempre y la guerra en la televisión es noticia, no película.

Quiero prepararte para las nuevas sensaciones que vienen con la edad, para el dolor y la alegría que ocasiona un gran amor, para las satisfacciones que genera una amistad verdadera y la tristeza tan profunda que deja la traición.

Quiero enseñarte a enfrentar los problemas con juicio, con firmeza y sin temor.

Quiero que comprendas que a pesar de la corrupción social, económica y política que vivimos a diario, todo en la vida es factible, cambiable, fácil de resolver y manejable por métodos honestos.

Voy a poner a tu disposición las herramientas necesarias para formar tu personalidad, para elaborar tu futuro, para fortalecer tu carácter.

Con ellas descubrirás que para ser un hombre sano deberás ejercitar tu cuerpo, nutrir tu intelecto, apoyarte en la fe, ayudar a tu prójimo, obedecer las leyes, luchar por tus ideas y respetar las ajenas.

También reconocerás las oportunidades y sabrás aprovecharlas, sin perjudicar a los demás ni abusar de los incautos...



Quieres ganar un iPod de 60GB de Apple?

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

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

Quiero, por sobre todo, que aprendas a decidir por ti mismo y a aceptar responsabilidad por tus acciones, para que nunca te lamentes de haber permitido que otros forjaran tu destino, para que nunca mires hacia atrás con nostalgia por lo que pudo haber sido, sino que siempre te sientas plenamente satisfecho por lo que fue.

Yo alabaré tus triunfos y sufriré contigo tus desventuras. Seré cómplice de tus logros y tus fracasos y en lo bueno y en lo malo seré incondicional contigo.

Aprenderás que no estás solo en este mundo; que eres parte importantísima de un núcleo familiar y social que se extiende a medida que te relacionas con tu medio; que mientras más grande sea tu círculo social, más se enriquecerá tu vida pero mayores también serán tus responsabilidades morales con todo el que te rodea.

Por ello deberás reflexionar siempre antes de actuar, para poder calibrar con certeza la consecuencia de tus actos y su potencial efecto sobre aquellos que te quieren.

Quiero enseñarte, hijo mío, que puedes ser bueno sin que abusen de ti; que se puede ser valiente sin arriesgar inútilmente la vida; que no serás menos hombre porque llores o sientas miedo o le seas fiel a tu mujer; que vale más la pena ganarse el respeto de un enemigo que la adulación de un amigo; que se puede ser justo sin ser implacable, discreto sin ser retraído, religioso sin ser fanático.

Se muy bien que el camino del adolescente es difícil de transitar. Lo sé porque lo he recorrido y logré llegar airoso al otro lado.

Por eso te digo que le tengas respeto pero no le temas, porque llevas contigo una prenda de incalculable

Madrinas y padrinos destacados de este número

(en orden "de llegada"):

- Antuaneth Huayta, Patricia Calderon, Beatriz Tonelli, A. A.
- Angie Garcia, Rosa Fusto, Mariano Mba
- Diana Gallego, Luz Guevara, Carlos Guzman, Fresia Flores
- Julia Machado, Ana Contreras, Ninoshka
- Omar Henandez, Ruth Murcia, Milagros Vargas, Jose Bazan
- Sonia Escobedo, Maria Figueroa, Sarai Guerra, Ana Palma
- Premier Trujillo
- Martha Moreno, Mabel Guerrero, N. Guilly
- Edna Vaconcelos, Anita Naranjo, Sergio Campos, Esther Tapia
- Ursula De Leon, Luis Vela, Adriana Moreno - Agustin Torres, Rita Zuniga, Rubiela Soto
- Zulema Nunes, Jose Astilleros, Andrea Catellari, Raquel
- Luzmenia Perez, Marcela Lev, Doris Bolano, Gloria Lopez
- Ximena Giraldo, Yolanda Jimenez, Moraima Baez, Nilda
- Haydee Orsini, Julissa Uceda, Daniel Arenas, Marta Meza
- Bernardino Avalos, Noemi Chenoa, Ana Barron, Ana Palma
- Elizabeth Cornejo, Sandra Diaz, Pato60
- Hugo Romani, Zoila Dzib, Martha Gaviria
- Amparo Espinoza, Glora Rodriguez, Ana Leiva, Ruby Rivera
- Marina Urdanibia, Vicenta Alvado, Manu Anima, Lauro Buendia
- Miguel Emilio, Dora Neira, Jalil Tutuola
- Silvia Chairez, Maria Martinez, Mercedes Romero, P. Torres
- Mercedes Romero, Julia Martinez, Liliana Charria, Ana Anaya
- Ramon Angomas, Mercedes Attias, Ana Guerrero, Rosa Prado
- Patricia Pereyra, Marianela Esmar, Betiana Juncos, Mario
- Sonia Henriquez, Patricia Escobar, Zulema Torres, Xt Ca
- Ana Rodrigo, Sarah Gualachavo, Martha Fey, Luis Valenzuela
- Alejan Lopez, Xinia Leiton, Beronica Gomez, Maria Mesa
- Xiomara Chavez, Veronica Tropea, Emmanuel Marcell
- Ernesto Antelo, Rosa Guevara, Wilder Vigo, Rocio Osejo
- Nathalie Prado, Victor Ochoa, Claudia Gomez, Oscar Perez
- Vilma Muñoz, Victor Santa Cruz, Mariela
- Mirmia Contreras, Apolonia Mendosa, Rogelio Tascá
- Adriana Cristaldo, Adela Céspedes, Martha Carrasco
- Martin Tovar, Hilda Avila, Amparo Perez

Haz clic aquí para apadrinar a tus amigos y ver tu nombre en esta lista

valor: cuentas con el apoyo incondicional de tu mama, de tu papa y de tu hermanos y de todos los que te aprecian.

En todo y para siempre. Como me paso a mi.

Enviado por Paloma. Muchas gracias !

Te gusto, Quieres compartirlo? Conoces a alguien que necesita de este mensaje?

Reenvialo ahora mismo a quien tu deseas, o envianos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a: reenviosenplenitud@gmail.com

Tu conoces a alguien que necesita leerla, !enviasela ahora!

Cursos online

Para ver todos los cursos disponibles, saber como funcionan e inscribirte, visita:

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

Nuevos cursos gratis

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>

Como superar la torpeza y evitar errores a repeticion

<http://www.enplenitud.com/cursos/superar-la-torpeza.asp>

Las Mentiras de las Creencias

<http://www.enplenitud.com/cursos/mentiras-de-las-creencias.asp>

Gestion de Empresas, para Pymes

<http://www.enplenitud.com/cursos/gestion-de-empresas.asp>

Recomendados

Aprende a ganar dinero haciendo que tu dinero trabaje para ti

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

Becas

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>

Invita a tus amigos

Porque estudiar de a dos o mas es mas divertido, enviales una tarjeta de invitacion haciendo **clik aqui** o

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

Quieres ser profesor de nuestro Centro de Aprendizaje gratuito?

Conozca la mejor manera de ayudar a los demas y, al mismo tiempo, promocionar sus servicios y aumentar las visitas a su sitio web.

Envianos tu propuesta a: profesores@enplenitud.com

o visita: <http://www.enplenitud.com/cursos/profesores.asp>

Nuestros cursos en tu web

Si tienes un sitio web y deseas ofrecer nuestros cursos a traves de tu sitio -o si deseas enterarte de las ventajas para ti de hacerlo- visita: <http://www.enplenitud.com/cursos/cursosentusitio.asp>



Descarga tu ringtone favorito

Top Ten de Descargas

- Owl hoots
- Sonar de submarino
- Spiky melody
- Phone ring
- Lobo que grita
- Vaca
- Te voy a dar una...
- Us talkie
- Ferrari
- El hombre de tus sueños

Nuestros Servicios

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

Secciones recomendadas

- GLBT
- Reforzando la pareja
- Saliendo de nuevo
- Coleccionismo

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/>