

- ▶ [Dieta de la piña](#)
- ▶ [Los signos y el chocolate](#)
- ▶ [Como rechazar a alguien sin ofender!](#)
- ▶ [Ejercicios para adelgazar los brazos](#)
- ▶ [Los 11 asesinos del éxito profesional de una mujer](#)
- ▶ [Cómo vivir mas de 100 años](#)
- ▶ [La TV engorda a los niños?](#)
- ▶ [Mi mujer gana más que yo!](#)
- ▶ [Cómo tomarse un año sabático](#)
- ▶ [Como tener dientes mas blancos](#)
- ▶ [Cómo aparecer en periódicos y revistas](#)



**BECAS DE 2000 EUROS**

**CURSOS GRATIS**

**LIBROS GRATIS**

**TODO PARA TU MOVIL**

## El conflicto: *Mi mujer gana más que yo!*

▶ <http://www.enplenitud.com/pareja/ellaganamas.asp>



**Dieta de la piña**  
La dieta de de la piña permite adelgazar y depurar el cuerpo rápidamente gracias a las propiedades naturales de esta fruta. Aquí te la presentamos...  
<http://tinyurl.com/3a2lo5>



**Los signos y el chocolate**  
¿Cómo se comporta cada signo ante el irresistible chocolate? Aquí te lo contamos...  
<http://tinyurl.com/2m9htz>

**Como rechazar a alguien sin ofender!**  
Las mejores formas de decirle que no a una mujer sin dejar de ser un caballero...  
<http://www.enplenitud.com/pareja/rechazo.asp>

**Cómo vivir mas de 100 años**  
En forma plena y productiva...  
<http://www.enplenitud.com/salud/longevidad.asp>



**Ultimo momento**  
**La TV engorda a los niños?**  
Los anuncios de TV dirigidos a los niños fomentan el consumo de alimentos que propician la obesidad infantil, según un estudio reciente...  
<http://www.enplenitud.com/familia/obesidad-infantil.asp>

**Ejercicios para adelgazar los brazos**  
Si tus brazos parecen hechos de gelatina, aquí tienes un completo programa de ejercicios para ganar tono muscular y firmeza...  
<http://tinyurl.com/2l5f9t>

**Los 11 asesinos del éxito profesional de una mujer**  
Una completa lista con las actitudes que más pueden atentar contra el éxito profesional de una mujer. Conocer es el primer paso para corregir... ¡que es el primer paso para triunfar!  
<http://www.enplenitud.com/profesionales/mujer-exitosa.asp>

**Como tener dientes mas blancos**  
Todo lo que debes saber para blanquear los dientes y tener la dentadura más envidiada  
<http://www.enplenitud.com/belleza/dientes-blancos.asp>



## Cómo tomarse un año sabático

<http://www.enplenitud.com/profesionales/sabatico.asp>

## Receta de la semana: Apple pie reducido en calorías

Disfruta del tradicional apple pie (o pastel de manzanas) en su versión reducida en calorías (pero con todo el sabor).

<http://tinyurl.com/36om46>

## Cómo aparecer en periódicos y revistas

<http://www.enplenitud.com/negocios/medios.asp>

## Nuevos cursos gratis ▶

### Cocina a las brasas

<http://www.enplenitud.com/cursos/cocina-brasas.asp>

### Aprende a usar el Outlook

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

### 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](mailto:reenviosenplenitud@gmail.com)

## Libros digitales gratis ▶

### Endorfinas de amor

<http://www.enplenitud.com/libros/libro113.asp>

### Sinopsis de las técnicas para bancos de sangre

<http://www.enplenitud.com/libros/libro114.asp>

### 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](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).

HAZTE CONOCER

QUIERES UN BLOG?

QUIERES SER PROFESOR?

CURSOS EN TU WEB

**Descarga ahora!**

**Los mejores ringtones y logos para tu móvil !!**

▶ <http://www.tonos.enplenitud.com>

EMPECEMOS CON UNA SONRISA

UNA CARICIA EN EL ALMA

## 10 excusas para dar si te encuentran durmiendo en el trabajo

10. "En el banco de sangre me dijeron que esto podía pasar"

9. "Esta es la siesta energética de 15 minutos que tanto recomendaban en el curso de administración del tiempo al que usted me mandó"

## Como el lapiz

Es aprender a hacer todo con una sola mano.

Es comer tanto puré de zapallo y zanahoria como una nunca comió en su vida.

O despertarse sobresaltada el domingo de mañana, mirar el reloj e intentar levantarse a toda velocidad para llevar a los niños a la escuela, sin darse cuenta de que es un día feriado.

Ser madre, es dormir con un solo ojo hasta escuchar el sonido de la llave de la puerta que anuncia que el hijo adolescente está de vuelta en casa.

8. "Ups! Creo que derramé el pegamento sobre el escritorio. Creo que ha usted llegado justo a tiempo"

7. "No estaba durmiendo. Estaba meditando sobre la misión de la empresa y visualizando un nuevo paradigma"

6. "Estoy testeando la resistencia a la baba de mi escritorio"

5. "Estaba haciendo un ejercicio de yoga muy indicado para aliviar el estrés laboral. Usted discrimina a las personas que practican yoga?"

4. "Por que me interrumpió? Estaba a punto de encontrar la solución a nuestro mayor problema..."

3. "La máquina de café se rompió"

2. "Alguien debe haber puesto el decaf en el envase del café normal"

Y la excusa número 1 para decir cuando te encuentran durmiendo en el trabajo:

1. " ..... AMEN!"

**Te gusto?, Quieres compartirlo? Deseas regalarle una sonrisa a un amigo/a?**

Reenvialo ahora mismo a quien tu desees, o envianos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a: [reenvios@enplenitud.com](mailto:reenvios@enplenitud.com)

Y adjudicarse la porción de torta más desarmada y el huevo frito que peor salió. Usar el buzo que la princesa de la casa desechó por pasado de moda.

Y reciclar el tapado de hace años, para poder renovar las camperas de los pequeños.

Ser madre es aprender otra vez la regla de tres y la acentuación de las palabras graves. Volver a armar rompecabezas y conocer de memoria a todos los héroes de los dibujitos.

Es planchar, freír milanesas y resolver cuentas de dividir, todo al mismo tiempo. Ser madre es darse el gustazo de recibir el primer beso con babas que aprendió a dar el bebé.

Correr junto a un hijo hasta quedar exhausta porque está aprendiendo a andar en bicicleta sin rueditas. Y reservar el placer de verlo dormir como un oso.

Ser madre es intentar tejer por primera vez para hacer una batita amarillo patito. Y conocer a los hijos tanto hasta adivinar lo que piensan.

SER MADRE ES.....SABER QUE UNA NUNCA MÁS ESTARÁ SOLA.

Enviado por Susana. Muchas gracias!

**Te gusto?, Quieres compartirlo? Deseas regalarle una sonrisa a un amigo/a?**

Reenvialo ahora mismo a quien tu desees, o envianos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a: [reenvios@enplenitud.com](mailto:reenvios@enplenitud.com)

## Los nuevos blogs

**Ovnis**

<http://blogs.enplenitud.com/ovnis/>

**Confesiones de un psicoterapeuta**

<http://blogs.enplenitud.com/confesionesdeunpsicoterapeuta/>

## Libros digitales gratis

**Becas de hasta 2000 euros**

<http://www.enplenitud.com/expocursos/becas.html>

**Los mejores ringtones, juegos y logos para tu movil**

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

**Suscribirse **

**Eliminarse **

**Cambiar de email **

**Versión resumida **

Todas las opiniones y artículos recogidos en este Newsletter pertenecen exclusivamente a sus respectivos autores, y son publicados a efectos meramente informativos. 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.

**Todos los derechos reservados.**

(c) Latin Seniors Inc. <http://www.enplenitud.com/> 2001-2007. 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/>