

- ▶ [Dieta del helado](#)
- ▶ [El mejor amigo para cada signo](#)
- ▶ [Secretos para encender la pasión](#)
- ▶ [Ejercicios de aerobox, para adelgazar en forma divertida](#)
- ▶ [Técnicas para lograr pechos perfectos](#)
- ▶ [Masajes en pareja](#)
- ▶ [Adiós a los periodos: ¿se puede cortar la menstruación?](#)
- ▶ [Mujer mayor busca joven...](#)
- ▶ [Como hacer que vuelvan los clientes que se fueron](#)
- ▶ [Cómo hacer postales de Navidad originales](#)
- ▶ [La cerveza, ¿buena para la salud?](#)



**BECAS DE 2000 EUROS**

**CURSOS GRATIS**

**LIBROS GRATIS**

**TODO PARA TU MOVIL**

## ¿Lo hago o no lo hago?: *Mujer mayor busca joven...*

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



### Dieta del helado

¿Pensabas que dieta y helado eran incompatibles? Después de esta dieta, ya no pensarás lo mismo...  
<http://tinyurl.com/2pz2us>



### El mejor amigo para cada signo

¿Quieres saber si te conviene ser su amigo? ¡Pregúntale de qué signo es!  
<http://tinyurl.com/28262d>

### Secretos para encender la pasión

Una vida sexual más plena implica ser capaz de expresar aquello que quieres, tener la mente abierta, e incluir nuevos ingredientes en tu vida sexual. Aquí te contamos cómo lograrlo...

<http://www.enplenitud.com/amor/pasion.asp>

### Masajes en pareja

¿Quieres saber cómo hacer un masaje a tu pareja? Lee esto... ¡y comienza ahora mismo!

<http://www.enplenitud.com/pareja/masajes.asp>

### Ultimo momento



### Adiós a los periodos: ¿se puede cortar la menstruación?

Detener la menstruación y tener un control continuo de la natalidad suena como el sueño de toda mujer, pero ¿es seguro?

<http://www.enplenitud.com/salud/periodos.asp>

### Ejercicios de aerobox, para adelgazar en forma divertida

Con el aerobox se logran increíbles mejoras cardiovasculares y pulmonares, y se queman **entre 600 y 800 calorías diarias**....

<http://tinyurl.com/3ybv16>

### Técnicas para lograr pechos perfectos

Técnicas y procedimientos para devolverle a tus pechos toda su belleza

<http://www.enplenitud.com/belleza/pechos-perfectos.asp>

### Cómo hacer postales de Navidad originales

Sorprende a tu familia y amigos con una tarjeta navideña hecha con tus propias manos...

<http://www.enplenitud.com/manualidades/navidad.asp>

# ¡Oye!

¿Te has perdido nuestras Ofertas

## GRATUITAS?

Tarjetas de Visita  
Sellos de Caucho  
Notas Adhesivas  
¡Y muchos más!

Si Te Duermes,  
Te lo Pierdes

**Pídelas Ahora**

¡Ofertas Limitadas!



VistaPrint.es

## Como hacer que vuelvan los clientes que se fueron

<http://www.enplenitud.com/negocios/clientes-perdidos.asp>

## Receta de la semana: Donas reducidas en calorías

Una receta para disfrutar de unas deliciosas donas sin que sufra la balanza...

<http://tinyurl.com/3xa6s2>

## La cerveza, ¿buena para la salud?

<http://tinyurl.com/33ptu7>

## Nuevos cursos gratis ▶

### Feng Shui para los Negocios

<http://www.enplenitud.com/cursos/fengshui-negocios.asp>

### Curso basico de panaderia

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

### Te gustaron estas notas?, Quieres compartirlas?

Reenvia este boletin ahora mismo a quien deseas, o envianos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a:

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

## Libros digitales gratis ▶

### Puncion venosa periferica

<http://www.enplenitud.com/libros/libro115.asp>

### Relatos breves de Iberoamerica

<http://www.enplenitud.com/libros/libro116.asp>

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

Si quieres **darte a conocer sin costo** a las mas de **dos millones de personas** que visitan En Plenitud todos los meses, **envianos tus notas o articulos sobre tu especialidad** a:

[envionotas@gmail.com](mailto: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).

HAZTE CONOCER

QUIERES UN BLOG?

QUIERES SER PROFESOR?

CURSOS EN TU WEB

**Descarga ahora!**

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

▶ <http://www.tonos.enplenitud.com>

EMPECEMOS CON UNA SONRISA

UNA CARICIA EN EL ALMA

## Los niños y la...

**DESNUDEZ:** Mientras conducía con mis tres hijos en una calurosa tarde de verano, veo que en el convertible que va delante una joven completamente desnuda se para y comienza a saludar. Mientras trataba de salir de mi asombro, mi hijo de cinco años me grita desde el asiento trasero: "¡Mamá, la chica de adelante no tiene puesto el cinturón de seguridad!"

**HONESTIDAD:** Mi hijo de cuatro años salió gritando del baño, para decirme que se le había caído su cepillo de dientes en el sanitario. Lo "pesqué" y lo tiré a la basura. Al verme, volvió a entrar al baño y salió con mi cepillo de dientes, me lo mostró y me dijo: "Mejor que tiremos este también, porque el otro día también se cayó en el inodoro".

## El principio del vacio

¿Usted tiene el hábito de juntar objetos inútiles en este momento, creyendo que un día (no sabe cuándo) podrá precisar de ellos?

¿Usted tiene el hábito de juntar dinero sólo para no gastarlo, pues piensa que en el futuro le podrá hacer falta?

¿Usted tiene el hábito de guardar ropa, zapatos, muebles, utensilios domésticos y otras cosas del hogar que ya no usa hace bastante tiempo...?

¿Y dentro suyo?... ¿Usted tiene el hábito de guardar broncas, resentimientos, tristezas, miedos, etc. ?

No haga eso. Es anti-prosperidad.

**OPINIONES:** En el primer día de clases, un niño que comenzaba primer grado le dio a su maestra una nota de su madre. La misma decía: "Las opiniones expresadas por este niño no necesariamente reflejan las de sus padres".

**KETCHUP:** Una mujer está tratando de abrir la botella de ketchup, con mucha dificultad. En eso suena el teléfono, y atiende el hijo de cuatro años. "Mamá, es el pastor de la iglesia", dice el niño y a continuación agrega: "Mamá no puede atenderlo ahora, está ocupada con la botella".

**MÁS DESNUDEZ:** Un pequeño niño se pierde en el club y, buscando a su madre, entra en el vestuario de mujeres. Viendo a todas las mujeres que comienzan a correr y a cubrirse con una toalla, dice: "¿Por qué tanto escándalo, nunca vieron a un niño antes?"

**ANCIANOS:** Una madre lleva a su hija de cuatro años al asilo en donde es voluntaria, y en un momento la encuentra mirando fijamente a una dentadura postiza dentro de un vaso con agua. La madre se prepara para una andanada de preguntas, pero la niña solo dice: "El Ratón Pérez nunca podrá crear esto".

**DE ETIQUETA:** Una pequeña niña observa a sus padres vestirse para una fiesta. Cuando ve a su padre poniéndose el smoking, le dice: "Papá, mejor no te pongas eso. Cada vez que te lo pones te da jaqueca al otro día".

**ESCUELA:** Una pequeña niña termina su primer semana de escuela, y le dice a su madre: "Estoy perdiendo mi tiempo en la escuela. ¡No puedo escribir, no puedo leer, y encima no me dejan hablar!".

**BIBLIA:** Un niño comienza a hojear una vieja Biblia familiar, y mientras lo hace cae de ella una vieja hoja que había quedado comprimida entre sus páginas. Con asombro, le grita a su madre: "Mamá, mira lo que encontré. ¡Me parece que son los calzoncillos de Adán!".

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

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

Es preciso crear un espacio, un vacío, para que las cosas nuevas lleguen a su vida.

Es preciso eliminar lo que es inútil en usted y en su vida, para que la prosperidad venga.

Es la fuerza de ese vacío que absorberá y atraerá todo lo que usted desea.

Mientras usted está material o emocionalmente cargando cosas viejas e inútiles, no habrá espacio abierto para nuevas oportunidades.

Los bienes precisan circular. Limpie los cajones, los armarios, el cuarto del fondo, el garaje. Dé lo que usted no usa más.

La actitud de guardar un montón de cosas inútiles amarra su vida.

No son las cosas guardadas las que estancan su vida, sino el significado de la actitud de guardar.

Cuando se guarda, se considera la posibilidad de falta, de carencia. Es creer que mañana podrá faltar, y usted no tendrá medios de proveer sus necesidades.

Con esa postura, usted está enviando dos mensajes para su cerebro y para su vida: 1º Usted no confía en el mañana.

2º Usted cree que lo nuevo y lo mejor NO son para usted, ya que se alegra con guardar cosas viejas e inútiles.

Deshágase de lo que perdió el color y el brillo y deje entrar lo nuevo en su casa... y dentro de sí mismo...

Amigos queridos, después de leer esto, no lo guarden..., envíenlo a otros.

Enviado por Maria. Muchas gracias!

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

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

## Los nuevos blogs ▶

### Consumidores

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

### Formacion ciudadana

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

## Libros digitales gratis ▶

### Becas de hasta 2000 euros

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

### Personales gratis

<http://personales.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. Está 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/>