



**1 Truco de
vientre
plano:**

Eliminar 1 kilo del
vientre cada semana
con este extraño truco
viejo.



Ahora puede descargar nuestra revista como pdf, y regalársela a todos sus amigos.

Para descargarla haga clic con el boton DERECHO del mouse en [este link](#) y elija la opción "GUARDAR DESTINO COMO."

- ▶ [La diferencia entre ahorrar e invertir](#)
- ▶ [Viajes para solos y solas](#)
- ▶ [Decoración de Navidad](#)
- ▶ [Dieta de las frutas](#)
- ▶ [7 secretos para la autodefensa mental](#)
- ▶ [Como lograr la libertad financiera](#)
- ▶ [Maquillaje ahumado](#)
- ▶ [Como comenzar a vender tus productos?](#)
- ▶ [Como hacer belenes y adornos navideños](#)
- ▶ [Secretos de la lipoaspiración](#)
- ▶ [Como reducir tus caderas en 10 minutos](#)
- ▶ [Como cocinar con menos grasa](#)
- ▶ [Que hacer si tu pareja no es buena en la cama](#)
- ▶ [Conviene comprar una netbook?](#)
- ▶ [Tu arbol genealogico: a quien hacerle caso?](#)
- ▶ [Por que duelen las rodillas?](#)
- ▶ [El jardin de los sentidos puede ser tuyo...](#)
- ▶ [Reglas de etiqueta](#)
- ▶ [Como hacer una corona victoriana para Navidad](#)



BECAS DE 2060 EUROS CURSOS GRATIS LIBROS GRATIS TODO PARA TU MOVIL

Lo que hay que saber: [La diferencia entre ahorrar e invertir](#)

▶ <http://www.enplenitud.com/dinero/invertiroahorrar.asp>

 <p>Decoración de Navidad Para esta Navidad, te enseñamos como tener una casa como las de las películas... de Navidad http://www.enplenitud.com/decoracion/decoracionnavidad.asp</p>	<p>Ultimo momento</p> <p>Como comenzar a vender tus productos? Existen muchas vias para hacer conocer y vender tus productos. Si una no resulta, debes probar con otras. Algunas sugerencias a continuacion... http://www.enplenitud.com/negocios/productos.asp</p>
 <p>Dieta de las frutas Una dieta especialmente diseñada para bajar rapidamente de peso, y para desintoxicarte con frutas http://www.doctordietas.net/dietafrutas.asp</p>	<p>Tu arbol genealogico: a quien hacerle caso? Uno dice una cosa, pero en otro lado dice otra diferente. Como decidir cual es la verdad de tu historia familiar? http://www.enplenitud.com/actividades/busquedas.asp</p>
<p>Como hacer belenes y adornos navideños El temazcal, el baño de vapor tradicional de los pueblos prehispanicos se ha transformado en lo mas 'fashion' de los spa europeos. Ponte al dia... http://www.enplenitud.com/manualidades/belenes.asp</p>	<p>Como reducir tus caderas en 10 minutos Con este plan podras reducir el ancho de tus caderas en solo 10 minutos! http://www.doctordietas.net/cadera.asp</p>
<p>Viajes para solos y solas En epocas en las que estamos solos (o no), por que no tomamos un respiro sin otra compañía que un buen libro y un par de valijas? http://www.enplenitud.com/viajes/singles.asp</p>	<p>Como lograr la libertad financiera El proceso que nos lleva a la libertad financiera no es corto ni facil pero vale la pena. Por donde comenzar...? http://www.enplenitud.com/dinero/libertad.asp</p>
<p>Secretos de la lipoaspiración ¿En qué consiste la lipoaspiración? ¿Cuándo realizarse una lipo?. Estas y otras preguntas, al fin contestadas http://www.enplenitud.com/belleza/liposucion.asp</p>	<p>Maquillaje ahumado Te contamos la tecnica para realizar un maquillaje que de a tus ojos un efecto ahumado... http://www.enplenitud.com/belleza/ahumado.asp</p>
<p>Nuevos cursos gratis</p> <p>Rendimiento Escolar http://www.enplenitud.com/cursos/rendimiento-escolar.asp</p> <p>Cómo usar las barras de herramientas http://www.enplenitud.com/cursos/barra-de-herramientas.asp</p>	<p>Libros digitales gratis</p> <p>Estudios sobre mi mismo: La confluencia http://www.enplenitud.com/libros/libro219.asp</p> <p>Shiatzu: método propio http://www.enplenitud.com/libros/libro227.asp</p>

Te gustaron estas notas?, Quieres compartirlas?

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

RECOMENDADOS

Salud

[¿Qué peligros esconde la llamada "comida mutante" ?](#)

Viajes

[Cómo empacar para un viaje](#)

Seguridad

[Como prevenirse de los robos en taxis](#)

Recuerdos

[Personajes de mi pueblo](#)

Moda

[El abanico, la ultima ráfaga de la moda](#)

Mascotas

[La tortugas necesitan tanto cuidado como cualquier mascota](#)

Cocina

[Una sabrosa combinación de lomo con vegetales](#)

Jardin

[Las plantas aromáticas son una gran solución para las plagas](#)

Fitness

[Rompiendo mitos sobre el ejercicio físico](#)

Negocios

[Cómo Identificar y Poner en Marcha Oportunidades de Negocio](#)

Reenvía este boletín ahora mismo a quien desees, o envíanos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a:

<mailto:reenvio@senplenitud.com>

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

<mailto:envionotas@enplenitud.com>

y con gusto nuestra redacción los considerara 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 movil !!](#)

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

EMPECEMOS CON UNA SONRISA

Oración para el examen

Examen nuestro que estás en clase, santificado sea tu nombre;

hágase tu voluntad tanto en las preguntas, como en la nota;

danos hoy el parcial de cada semestre y perdona nuestras copiadas,

como también nosotros perdonamos a los que nos copian;

no dejes que nos pille el profesor y líbranos de la recuperación.

Amén.

Credo

Creo en el examen todo poderoso, creador de todos los parciales y las recuperaciones.

Creo en el chancuco su único hijo, que fue concebido por obra y gracia de la vagancia, nació de la flojera,

nos hace padecer bajo el poder de los profesores y resucita en las recuperaciones.

Subió a la dirección, está sentada a la derecha del director

y desde allí vendrá a juzgarnos a todos.

Creo en todos los chancucos, en cualquier tipo de copia, en la santa facilidad,

la opresión de los profesores y el perdón de los copiones.

Amen.

Santos de los exámenes

San José... ¡Ayúdame que no sé!
Santo Tomás... ¡Para el próximo estudio más!
San Clemente... ¿Qué pregunta este demente?

Santa Pilar... ¡Que me pueda copiar!
Santa Raquel... ¿Me copio de este o de aquél?
San Marcial... ¡Que pase este parcial!

San Procopio... ¿De quién como me copio?
San Celestino... ¡Esta porquería está en chino

Enviado por Jhonatan. ¡Muchas gracias!

UNA CARICIA EN EL ALMA

Cuando un amigo te muere

Siendo niño pertenecí al Movimiento Scout. Ahí nos enseñaban, entre otras cosas, la importancia de la "Buena Acción" que consistía en realizar todos los días actos generosos y nobles, como recoger algún papel en la calle y botarlo en la papelería, ayudar en la casa a lavar platos, cuidar la fauna y la flora, ayudar a alguna persona anciana o impedida a cruzar la calle, etc. Me gustaba mucho cumplir esa tarea.

Un día caminaba por una calle de la ciudad y vi a un perro tirado en plena vía sin poder moverse.

Estaba herido, un carro lo había atropellado y tenía rotas las dos patas traseras, los vehículos le pasaban muy de cerca y mi temor era que lo mataran porque era imposible que él solo pudiera levantarse.

Ví allí una gran oportunidad para hacer la "Buena Acción" y como buen Scout detuve el tráfico, me dispuse a rescatar al perro herido y ponerlo a salvo para entablillarle las patas.

Yo nunca había entablillado a nadie pero el "Manual Scout" decía cómo hacerlo.

Con mucho amor y entrega me acerqué, lo agarré pero me clavó los dientes en las manos. Inmediatamente me llevaron a la Sanidad y me inyectaron contra la rabia, aunque la rabia por la mordida no se me quitó con la vacuna.

Durante mucho tiempo no entendí por qué el perro me había mordido si yo sólo quería salvarlo y no hacerle daño, no sé que pasó y no me lo pude explicar.

Yo quería ser su amigo, es más, pensaba curarlo, bañarlo, dejarlo para mí y cuidarlo mucho.

Esta fue la primera decepción que sufrí por intentar hacer el bien, no lo comprendí.

Que alguien haga daño al que lo maltrata es tolerable, pero que trate mal a quien lo quiera ayudar no es aceptable.

Pasaron muchos años hasta que vi claro que el perro no me mordió, quien me mordió fue su herida; ahora si lo entiendo perfectamente.

Cuando alguien está mal, no tiene paz, está herido del alma y si recibe amor o buen trato: ¡Muerte! Pero él no hunde sus dientes, es su herida la que los clava.

Enviado por Edna. ¡Muchas gracias!

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

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

<mailto:reenvios@enplenitud.com>

Encuentra mas chistes y humor en:

<http://www.enplenitud.com/areas.asp?areaid=39>

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

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

<mailto:reenvios@enplenitud.com>

Encuentra mas caricias para el alma en:

<http://www.enplenitud.com/V2areas.ASP?areaid=8>

<p>Recomendados ▶</p> <p>Clasificados gratis http://www.enplenitud.com/clasificados/</p> <p>Tarjetas y postales gratis http://www.enplenitud.com/selectpostal.asp</p>	<p>Imperdibles ▶</p> <p>Becas de hasta 2000 euros http://www.enplenitud.com/expocursos/becas.html</p> <p>Personales gratis http://personales.enplenitud.com</p>
---	---

[Suscribirse](#) ▶

[Eliminar](#) ▶

[Cambiar de email](#) ▶

[Version resumida](#) ▶

Todas las opiniones y articulos recogidos en este Newsletter pertenecen exclusivamente a sus respectivos autores, y son publicados a efectos meramente informativos. Este correo-e es enviado unicamente a quienes se han suscrito voluntariamente al mismo. EnPlenitud.com no realiza envios no solicitados de correo-e, y nuestra [politica de privacidad](#) no admite la comercializacion de los datos de nuestros suscriptores.

Todos los derechos reservados.

(c) Latin Seniors Inc. <http://www.enplenitud.com/> 2061-2067. Esta permitido el libre reenvio de esta revista mientras la misma se realice sin cambios. Se autoriza su reproduccion total o parcial con mencion de la fuente e inclusion de un link activo hacia <http://www.enplenitud.com/>