

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."

- ▶ [Ejercicios para aumentar los gluteos y eliminar la celulitis](#)
- ▶ [Trucos de belleza para parecer mas joven](#)
- ▶ [Los 10 destinos mas bellos del mundo](#)
- ▶ [Plan de 5 pasos para comenzar un nuevo emprendimiento](#)
- ▶ [Como aprender a invertir tu dinero](#)
- ▶ [Como eliminar los peligros ocultos de tu computadora](#)
- ▶ [Remedios naturales contra las hemorroides](#)
- ▶ [Remedios caseros para calmar la ansiedad](#)
- ▶ [Cocina anti-arrugas](#)
- ▶ [Trucos para tener musculos rapidamente](#)
- ▶ [Los 10 destinos mas aterradores del mundo](#)
- ▶ [Como quemar grasas rapidamente](#)
- ▶ [Como desarrollar la inteligencia emocional de tus hijos](#)
- ▶ [Como ahorrar energia electrica](#)
- ▶ [Como tener piernas sensuales](#)
- ▶ [Como hacer un arreglo floral para fiesta](#)
- ▶ [Como descargar juegos gratis para celular](#)
- ▶ [Como hacer una lampara piñata](#)
- ▶ [Como terminar una relacion de manera amistosa](#)
- ▶ [Como comenzar tu propio negocio de Internet lo antes posible](#)
- ▶ [Como hacer crepes salados](#)



Compartelo:



[TU HOROSCOPO GRATIS](#)

[CURSOS GRATIS](#)

[LIBROS GRATIS](#)

[NUMEROS ANTERIORES](#)

Para ser como [Trucos para tener musculos rapidamente](#)
quieres ser:

▶ <http://www.enplenitud.com/fitness/musculos-rapidos1.asp>



[Trucos de belleza para parecer mas joven](#)

¿A quien no le gustaría aparentar ser más joven de lo que realmente es?. Te enseñamos los mejores trucos para conseguir este propósito

<http://www.enplenitud.com.ar/belleza/trucos-parecer-mas-joven1.asp>



[Los 10 destinos mas bellos del mundo](#)

Sobre gustos no hay nada escrito, pero este top 10 de lugares mas bonitos del mundo admite poca discusion...

<http://www.enplenitud.com/viajes/lugares-mas-bellos-del-mundo.asp>

[Como ahorrar energia electrica](#)

Existen una serie de aparatos que pueden utilizarse para reducir el consumo de energia en tu hogar, protegiendo al mismo tiempo el medio ambiente y tu bolsillo. Quieres saber cuales son?

<http://www.enplenitud.com/dinero/ahorrar-energia.asp>

[Cocina anti-arrugas](#)

Existen alimentos especiales que nutren la piel desde adentro hacia afuera. Incorporandolos a la dieta de todos los dias se podra mantener una salud adecuada y un cutis

[Ultimo momento](#)

[Los 10 destinos mas aterradores del mundo](#)

Si estas en busca de un buen shock de adrenalina, estos son los lugares que debes visitar:

<http://www.enplenitud.com/viajes/lugares-terrorificos1.asp>

[Como comenzar tu propio negocio de Internet lo antes posible](#)

Todavía no instalas tu propio sitio de Internet? Muchas veces los obstaculos que te impiden avanzar te parecen mucho mas grandes de lo que realmente son. Aqui te comparto una serie de datos utiles que te ayudaran a generar ingresos lo antes posible con tu propio sitio de Internet

<http://www.enplenitud.com/negocios/comenzar-sitio-de-internet.asp>

[Ejercicios para aumentar los gluteos y eliminar la celulitis](#)

Modela tus piernas y gluteos con esta rutina de ejercicios practica y efectiva

<http://www.enplenitud.com/fitness/gluteos-y-celulitis.asp>

[Como tener piernas sensuales](#)

Tener las piernas torneadas y sin imperfecciones es posible si se ponen en practica estas sugerencias:

envidiable. Cuales son y como consumirlos?

<http://www.enplenitud.com/dietas/cocina-antiedad1.asp>

Como desarrollar la inteligencia emocional de tus hijos

La habilidad para comprender los sentimientos y la capacidad para asimilarlos forman parte de la inteligencia que se puede adquirir si existe el estímulo apropiado. Como estimularla en tus hijos

<http://www.enplenitud.com/familia/inteligencia-emocional1.asp>

Nuevos cursos gratis

Meditación Yoga

<http://www.enplenitud.com/cursos/meditacion-yoga.asp>

Cómo descubrir la magia en tu interior con la Ley de la Atracción

<http://www.enplenitud.com/cursos/magia-interior.asp>

El hombre y sus necesidades

<http://www.enplenitud.com/cursos/necesidades-del-hombre.asp>

<http://www.enplenitud.net/belleza/piernas-sensuales.asp>

Remedios caseros para calmar la ansiedad

Te indicamos los mejores remedios naturales para poder afrontar los momentos de ansiedad, angustia y nerviosismo para evitar los medicamentos que pueden llegar a ser contraproducentes...

<http://www.enplenitud.es/salud/remedios-caseros-ansiedad1.asp>

Como hacer un arreglo floral para fiesta

Este tutorial te enseña paso a paso a realizar una elegante arreglo floral, para todo tipo de eventos

<http://www.enplenitud.es/jardin/arreglo-floral-para-fiesta1.asp>

Libros gratis mas populares

La lujuria

<http://www.enplenitud.com/libros/la-lujuria.ASP>

Libérese del pasado, sea feliz

<http://www.enplenitud.com/libros/liberese-del-pasado.asp>

Huerto Familiar

<http://www.enplenitud.com/libros/huerto-familiar.asp>

EMPECEMOS CON UNA SONRISA

Los videos mas graciosos de la semana

1) El comercial mas bizarro del mundo:

<http://www.enplenitud.com/negocios/comercial-mas-bizarro1.asp>

2) Como usar la tecnologia para destruir un romance:

<http://www.enplenitud.com/computacion/tecnologia-antiromance1.asp>

3) Pescado in fraganti:

<http://www.enplenitud.com/belleza/pescado-en-el-probador.asp>

4) Como comen fideos los jefes:

<http://www.enplenitud.com/empleo/jefes-y-fideos1.asp>

5) Beckham vs. Sumo:

<http://www.enplenitud.com/dietas/sumo.asp>

6) 3 razones para tomar leche:

<http://www.enplenitud.com/salud/ventajas-de-la-leche1.asp>

7) Precios que te matan:

<http://www.enplenitud.com/dinero/precios-que-matan1.asp>

8) Como ligar con mujeres en la playa:

<http://www.enplenitud.com.ar/viajes/ligar-en-la-playa1.asp>

Hacerlo hace bien

Hay quienes dicen que hacerlo parado fortalece la columna,

Boca abajo estimula la circulación de la sangre,

Boca arriba es más placentero,

UNA CARICIA EN EL ALMA

El cerco

Esta es la historia de un par de hermanos que vivieron juntos y en armonía por muchos años. Ellos vivían en granjas separada, pero un día...

Cayeron en un conflicto, este fue el primer problema serio que tenían en 40 años de cultivar juntos hombro a hombro, compartiendo maquinaria e intercambiando cosechas y bienes en forma continua.

Comenzó con un pequeño malentendido y fue creciendo hasta que explotó en un intercambio de palabras amargas seguido de semanas de silencio.

- Una mañana alguien llamó a la puerta de Luis. Al abrir la puerta, encontró a un hombre con herramientas de carpintero.

"Estoy buscando trabajo por unos días", dijo el extraño, "quizás usted requiera algunas pequeñas reparaciones aquí en su granja y yo pueda ser de ayuda en eso".

Sí", dijo el mayor de los hermanos, "tengo un trabajo para usted.

Mire al otro lado del arroyo, en aquella granja vive mi vecino, bueno, de hecho es mi hermano menor.

La semana pasada había una hermosa pradera entre nosotros pero él desvió el cauce del arroyo para que quedara entre nosotros. Él pudo haber hecho esto para enfurecerme, pero le voy a hacer una mejor.

¿Ve usted aquella pila de desechos de madera junto al granero? Quiero que construya una cerca de dos metros de alto, no quiero verlo nunca más."

Hacerlo solo es rico pero egoísta,
En grupo puede ser divertido
En el baño es muy digestivo,
En el auto puede ser peligroso
Hacerlo con frecuencia desarrolla la imaginación,
Entre dos enriquece el conocimiento
De rodillas resulta doloroso,
Sobre la mesa, sobre el escritorio, antes de comer o de sobremesa,
Sobre la cama o en la hamaca, desnudos o vestidos,
Sobre el césped o la alfombra, con música o en silencio,
Entre sábanas o en el closet... hacerlo, siempre es un acto de amor.
No importa la edad,
ni la raza,
ni el credo,
ni el sexo,
ni la posición...

¡Leer... leer es un placer, siempre!

Te gusta?, 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:

<mailto:reenvios@enplenitud.com>

Encuentra mas chistes en:

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

El carpintero le dijo: "creo que comprendo la situación".

El hermano mayor le ayudó al carpintero a reunir todos los materiales y dejó la granja por el resto del día para ir por provisiones al pueblo.

Cerca del ocaso, cuando el granjero regresó, el carpintero justo había terminado su trabajo.

El granjero quedó con los ojos completamente abiertos, su quijada cayó.

No había ninguna cerca de dos metros. En su lugar había un puente que unía las dos granjas a través del arroyo.

Era una fina pieza de arte, con todo y pasamanos.

En ese momento, su vecino, su hermano menor, vino desde su granja y abrazando a su hermano mayor le dijo:

"Eres un gran tipo, mira que construir este hermoso puente después de lo que he hecho y dicho".

Estaban en su reconciliación los dos hermanos, cuando vieron que el carpintero tomaba sus herramientas.

"No, espera". "Quédate unos cuantos días tengo muchos proyectos para ti", le dijo el hermano mayor al carpintero.

"Me gustaría quedarme", dijo el carpintero, "pero tengo muchos puentes por construir".

Te gusta?, 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:

<mailto:reenvios@enplenitud.com>

Encuentra mas caricias para el alma en:

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

Recomendados

Clasificados gratis

<http://www.enplenitud.net/clasificados/>

Tarjetas y postales gratis

<http://www.enplenitud.net/selectpostal.asp>

Imperdibles

Cursos en tu web

<http://www.enplenitud.net/cursos/cursosentusitio.asp>

Quieres ser profesor?

<http://www.enplenitud.net/cursos/profesores.asp>

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

Si quieres **darte a conocer sin costo** a las mas de **4 millones de personas** que visitan En Plenitud todos los

Te gustaron estas notas?, Quieres compartirlas?

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>

meses, **envíanos tus notas o artículos sobre tu
especialidad** a:

<mailto:envionotas@enplenitud.com>

y con gusto nuestra redacción los considerará para su
publicación (**las notas pueden incluir tus datos de
contacto** y datos profesionales, pero NO deben ser
meramente promocionales y deben contener información
de utilidad para el lector).

[Suscribirse](#) ▶

[Eliminar](#) ▶

[Cambiar de email](#) ▶

[Version resumida](#) ▶

Todas las opiniones y artículos recogidos en este New sletter 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. Para contactarnos: contacto@enplenitud.com

Todos los derechos reservados.

(c) Latin Seniors Inc. <http://www.enplenitud.net/> 2001-2013. 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.net/>