

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."

- ▶ [Remedios caseros para mejorar la circulacion](#)
- ▶ [Gimnasia para quemar grasas en 8 minutos](#)
- ▶ [Como sacar musculos en los brazos en 8 minutos](#)
- ▶ [Como grabar musica online](#)
- ▶ [Ejercicios para aliviar el dolor de hombros](#)
- ▶ [Como construir un negocio online](#)
- ▶ [Recetas contra la caída del pelo](#)
- ▶ [Que hacer cuando tu prosperidad esta bloqueada](#)
- ▶ [Como empezar un negocio cuando el unico numero es el cero](#)
- ▶ [Por que gustan mas los hombres casados?](#)
- ▶ [4 dietas para bajar de peso rapidamente](#)
- ▶ [Como decorar un dormitorio pequeño](#)
- ▶ [Como hacer flores con hojas de maiz](#)
- ▶ [Como conseguir hoteles buenos y baratos](#)
- ▶ [Como descubrir cual es tu estilo de decoracion](#)
- ▶ [Cómo saber si una mujer te desea](#)
- ▶ [Como repetir la misma ropa sin que se note](#)
- ▶ [Como quemar mas calorías en menos tiempo](#)
- ▶ [Como entender el idioma de Twitter](#)
- ▶ [Gastos hormiga, enemigos del ahorro y de tu presupuesto](#)
- ▶ [Se puede volver a ser virgen?](#)
- ▶ [Hijos perezosos: es una cuestion de educacion o de personalidad?](#)
- ▶ [Como hacer salsas aromaticas](#)
- ▶ [Como hacer paellas](#)



Compartelo:



[TU HOROSCOPO GRATIS](#)

[CURSOS GRATIS](#)

[LIBROS GRATIS](#)

[NUMEROS ANTERIORES](#)

**Para ser como** [Como empezar un negocio cuando el unico numero es el cero](#)  
**quieres ser:**

▶ <http://www.enplenitud.com/negocios/empezar-un-negocio1.asp>

### [Como sacar musculos en los brazos en 8 minutos](#)

Esta rutina de ejercicios de 8 minutos de duracion permite aumentar la musculatura de biceps y triceps en forma muy efectiva

<http://www.enplenitud.com/fitness/sacar-musculos-brazos.asp>

### [Que hacer cuando tu prosperidad esta bloqueada](#)

Si aun despues de aprender tantas cosas sobre la ley de atraccion, sigues sintiendo que tu prosperidad esta bloqueada, te digo que estas en lo cierto. Por decirlo de alguna manera, estas sufriendo un "síndrome de bloqueo", como dirian los psicologos. Que hacer?

<http://www.enplenitud.com/dinero/prosperidad-bloqueada.asp>

### [Recetas contra la caída del pelo](#)

Beneficios del aceite de calabaza -un gran amigo de tu cabello y tus riñones-, y recetas para aprovechar sus virtudes al maximo

<http://www.enplenitud.net/belleza/aceite-para-el-cabello.asp>

### [Ultimo momento](#)



#### [4 dietas para bajar de peso rapidamente](#)

Estas dietas cortas permiten perder algunos kilos en forma rapida, para luego poder iniciar un programa de mantenimiento en mejores condiciones...

<http://www.enplenitud.com/dietas/4-dietas-para-adelgazar1.asp>

#### [Como grabar musica online](#)

Compartimos con ustedes como grabar musica online, usando solo la grabadora de Windows

<http://www.enplenitud.com/computacion/grabar-musica-online1.asp>

#### [Como quemar mas calorías en menos tiempo](#)

El secreto?: el entrenamiento de intervalos. Comienza ahora mismo, con esta rutina para principiantes

<http://www.enplenitud.com/fitness/entrenamiento-de-intervalos.asp>

#### [Como repetir la misma ropa sin que se note](#)

## **Gimnasia para quemar grasas en 8 minutos**

Esta rutina de ejercicios dura solo 8 minutos, pero tiene una gran eficacia a la hora de quemar calorías...

<http://www.enplenitud.com/fitness/gimnasia-adelgazar-en-casa.asp>

## **Como hacer flores con hojas de maiz**

Las artesanías con hojas de maíz son un clásico de América Latina. Este tutorial te enseña como se hacen

<http://www.enplenitud.com/manualidades/flores-con-hojas-de-maiz1.asp>

Escojer las prendas para vestir todos los días es un proceso que para muchas mujeres puede resultar estresante, sobre todo si no se tiene un vestuario amplio. La clave para que nadie advierta que se reitera la misma ropa una y otra vez se centra en...

<http://www.enplenitud.com.ar/belleza/repetir-la-misma-ropa.asp>

## **Como decorar un dormitorio pequeño**

Decorar dormitorios pequeños puede convertirse en un desafío complicado, pero el truco consiste en adaptar las reglas que se aplican a la hora de decorar cualquier habitación pequeña. Por eso te presentamos los mejores consejos e ideas para decorar dormitorios pequeños

<http://www.enplenitud.es/decoracion/como-decorar-un-dormitorio1.asp>

### **Como conseguir hoteles buenos y baratos**

Los hoteles de bajo costo ofrecen un servicio básico a precios económicos. Sin embargo, son muchos los servicios que deben abonarse aparte si se desea contar con más privilegios. ¿Conviene o no alojarse en este tipo de hoteles?

<http://www.enplenitud.com/viajes/hoteles-low-cost.asp>

## **Nuevos cursos gratis**

**Cómo enseñar buenos modales a los niños**

<http://www.enplenitud.com/cursos/ensenar-buenos-modales.asp>

**Estrés, la sal de la vida**

<http://www.enplenitud.com/cursos/estres-la-sal-de-la-vida.asp>

**Conflictos personales: claves para su solución**

<http://www.enplenitud.com/cursos/conflictos-personales.asp>

## **Libros gratis mas populares**

**Tarot Egipcio**

<http://www.enplenitud.com/libros/tarot-egipcio.asp>

**Los celos**

<http://www.enplenitud.com/libros/los-celos.asp>

**La magia de la vida**

<http://www.enplenitud.com/libros/la-magia-de-la-vida.asp>

## **EMPECEMOS CON UNA SONRISA**

### **Los videos mas graciosos de la semana**

1) El aviso de celulares mas divertido del mundo:

<http://www.enplenitud.com/computacion/aviso-de-celulares.asp>

2) Por que hace mal la cerveza antes de tomarla?:

<http://www.enplenitud.com/recetas/efectos-de-la-cerveza1.asp>

3) Como hacer un test de alcoholemia:

<http://www.enplenitud.com/dietas/test-de-alcoholemia.asp>

4) El perchero embrujado:

<http://www.enplenitud.com/belleza/perchero-embrujado.asp>

5) Rutina de ejercicios para robar un banco:

<http://www.enplenitud.net/fitness/robar-un-banco.asp>

6) Bomberos o strippers?:

<http://www.enplenitud.com/empleo/bomberos-strippers1.asp>

7) Cambio de hijos:

## **UNA CARICIA EN EL ALMA**

### **El gnomo y el principe**

En un mágico lugar vivía un pequeño príncipe, con un corazón lleno de amor y con un desbordante anhelo de vivir.

Este príncipe tiene un padre muy generoso que le obsequia todo cuanto quisiera, pues como heredero de todo ese gran reino.

Tenía todo lo que un ser humano pudiera desear, todo esto le pertenecía a él y cualquiera daría todo por tener la riqueza que él tenía.

Sin embargo, dentro de su corazón sentía una profunda tristeza porque no era eso lo que él quería.

Su naturaleza divina lo impulsaba a aspirar cosas que su padre no le podía dar, que no podía conseguir con toda su riqueza.

La gente del pueblo viendo su tristeza, no entendía por qué, si aparentemente tenía todo, no era feliz.

8) Problemas con la pecera:

<http://www.enplenitud.mx/mascotas/problemas-con-la-pecera1.asp>

## Leyes de Murphy

- La última asignatura que te queda para acabar la carrera desaparecerá del plan de estudios y tendrás que empezar de nuevo todos los estudios. (Ley sobre la universidad)
- Si lavas hoy el coche, mañana lloverá
- Una partícula que se desplaza, buscará el ojo más próximo.
- Cuando repase sus apuntes antes de un examen, se dará cuenta de que lo más importante es ilegible.
- Cuando la gente a quien admiras parece estar pensando profundamente, probablemente están pensando en la comida.
- Si un asunto requiere toda tu atención, se producirá cuando estés en la luna.
- La última persona que ha dejado el trabajo o ha sido despedida cargará con la responsabilidad de todo lo que no funciona... hasta que otra deje el trabajo o sea despedida.
- Te expliquen lo que te expliquen nunca es toda la verdad. Te hablen de lo que te hablen, te están hablando de dinero.

**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>

Un día, jugando por el bosque, se encontró con un pequeño gnomo que percibió su tristeza y le preguntó:

\_"¿Qué es lo que buscas, pequeño príncipe?"

Y el niño viendo hacia el cielo, le respondió:

"\_Yo quiero una estrella, quiero ser como una de ellas, más no sé cómo hacerlo."

\_"¿Quién me podrá dar esa estrella?"

Y el gnomo respondió:

"\_Nadie te la dará, porque la estrella se tiene que conquistar y para llegar a ella y ser como ella, sólo a través del corazón, del trabajo, del amor, podrás alcanzarla.

Porque cada estrella es el ser que refleja luz de Dios. Si quieres ser una estrella tendrás que trabajar mucho para convertirte en ella."

Si ustedes tienen el verdadero anhelo de ser una estrella, deberán trabajar desarrollando las virtudes.

Pues sólo los que trabajan duro pueden ir reflejando la luz interior.

Este es para los que perseveran, los demás se van quedando en el camino, atrapados por las trampas de la vida.

Hasta aquí dejaré mis palabras y la luz para que su naturaleza divina supere por mucho todas las inclinaciones terrenales..

**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

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

<mailto:reenvio@senplenitud.com>

meses, **envianos 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](mailto:contacto@enplenitud.com)

Todos los derechos reservados.

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