

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."

- ▶ [Como hacer un automasaje reductor del abdomen](#)
- ▶ [Como hacer un exfoliante corporal de cafe](#)
- ▶ [Como ganar musculos sin pesas ni aparatos](#)
- ▶ [Dietas sanas para adelgazar](#)
- ▶ [Recetas naturales para desintoxicarse](#)
- ▶ [Como proteger tu red Wifi](#)
- ▶ [Como elegir la mejor franquicia para ganar dinero](#)
- ▶ [Los 10 paises mas felices del mundo](#)
- ▶ [Muebles para espacios pequeños](#)
- ▶ [Los 10 mejores destinos de America Latina](#)
- ▶ [Que hace falta para emprender?](#)
- ▶ [El metodo mas rapido para dejar de roncar](#)
- ▶ [Como hacer una bufanda tejida](#)
- ▶ [Como proteger tu Facebook](#)
- ▶ [Como hacer una banda para el pelo con forma de flor](#)
- ▶ [Decoracion animal print](#)
- ▶ [Como evitar quejarse constantemente](#)
- ▶ [Como independizarse sin arruinarse](#)
- ▶ [Como preparar comidas que protegen los huesos](#)
- ▶ [Como evitar que te cobren por el roaming de datos](#)
- ▶ [Como mantener la vida privada en la oficina](#)
- ▶ [Chuleta frita al horno y otras recetas tipicas de Puerto Rico](#)
- ▶ [Como prevenir la aparicion de las varices](#)



Compartelo:



[TU HOROSCOPO GRATIS](#)

[CURSOS GRATIS](#)

[LIBROS GRATIS](#)

[NUMEROS ANTERIORES](#)

Comienza a viajar

[Los 10 paises mas felices del mundo](#)

▶ <http://www.enplenitud.es/viajes/paises-mas-felices.asp>

[Como hacer un automasaje reductor del abdomen](#)

Quieres bajar la barriguita? Este automasaje reductor es un gran complemento de la dieta y el ejercicio:

<http://www.enplenitud.com/fitness/automasaje-reductor.asp>

[Como ganar musculos sin pesas ni aparatos](#)

Con estos ejercicios podras aumentar tu masa muscular, sin necesidad de pesas ni otros complementos

<http://www.enplenitud.com/fitness/ganar-musculos-sin-pesas.asp>

[Que hace falta para emprender?](#)

Si me quedo sin trabajo me hago emprendedor/a. Te ha pasado alguna vez de pronunciar estas palabras durante tus dias malos en el trabajo? Pero si el momento llega, como transformar esas palabras en realidad?

<http://www.enplenitud.com/negocios/condiciones-para-emprender.asp>

[Como proteger tu red Wifi](#)

Te enseñamos a proteger la red wifi de tu hogar o

Ultimo momento



[Recetas naturales para desintoxicarse](#)

El exceso de alimentación y las malas elecciones en cuanto a las comidas hacen que el organismo sufra molestias que se podrían evitar. Le sugerimos algunas propuestas para depurar el cuerpo y ganar en salud...

<http://www.enplenitud.com.ar/dietas/recetas-para-desintoxicarse1.asp>

[Como elegir la mejor franquicia para ganar dinero](#)

Las franquicias son una interesante alternativa a la hora de buscar nuevos ingresos, pero no siempre lo que brilla es oro. Como diferenciar las verdaderas oportunidades de las que no lo son?

<http://www.enplenitud.com/dinero/adquirir-una-franquicia.asp>

[Muebles para espacios pequeños](#)

Los muebles con ruedas son ideales para colocar en espacios reducidos. Te contamos cuales son los modelos mas practicos para dotar de funcionalidad a una casa pequeña

negocio, con un tutorial practico y sencillo, al alcance de todos:

<http://www.enplenitud.mx/computacion/proteger-red-wifi1.asp>

Como hacer una bufanda tejida

Te enseñamos a tejer una bufanda o echarpe con telar manual

<http://www.enplenitud.com/manualidades/bufanda-tejida1.asp>

<http://www.enplenitud.com/decoracion/muebles-con-ruedas1.asp>

Los 10 mejores destinos de America Latina

Sobre gustos no hay nada escrito, y toda lista de top ten esta sujeta a polemicas. Pero lo que es seguro es que estos destinos merecen que los conozcas...:

<http://www.enplenitud.org/viajes/top-ten-america-latina.asp>

El metodo mas rapido para dejar de roncar

A veces cambiar es todo lo que necesitamos, a menudo escuchamos sobre cambiar nuestra perspectiva de las cosas para ser exitoso en los negocios y en la vida, pero Que piensas de cambiar tu posicion para dejar de roncar?

<http://www.enplenitud.net/salud/posicion-y-ronquidos1.asp>

Como proteger tu Facebook

Las cuentas de Facebook son hoy en dia uno de los blancos preferidos de los malintencionados de todo tipo. Aprende a proteger la tuya:

<http://www.enplenitud.com/computacion/proteger-facebook1.asp>

Nuevos cursos gratis ▶

La disciplina y los límites en el hogar

<http://www.enplenitud.com/cursos/limites-y-disciplina.asp>

Cómo afrontar la pérdida de un familiar

<http://www.enplenitud.com/cursos/afrontar-perdidas.asp>

Sanidad interior

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

Libros gratis mas populares ▶

Los Angeles: Guía Para Viajeros Inteligentes

<http://www.enplenitud.com/libros/los-angeles-guia-para-viajeros-inteligentes.asp>

La mujer mejor amada: cómo amar a las mujeres

<http://www.enplenitud.com/libros/como-amar-a-las-mujeres.asp>

¿Prevenir? ¡si!, ¿Influenza? ¡no!

<http://www.enplenitud.com/libros/prevenir-si-influenza-no.asp>

EMPECEMOS CON UNA SONRISA

Los videos mas graciosos de la semana

1) Como conocer el mundo gratis:

<http://www.enplenitud.com/viajes/conocer-el-mundo-gratis1.asp>

2) El mejor colchon del mundo:

<http://www.enplenitud.com/salud/mejor-colchon.asp>

3) El gimnasio mas sexy del mundo:

<http://www.enplenitud.net/fitness/gimnasio-picante1.asp>

4) Un iphone explosivo:

<http://www.enplenitud.com/computacion/iphone-explosivo.asp>

5) Dinero explosivo:

<http://www.enplenitud.com/dinero/maleta-explosiva1.asp>

6) Como evitar las multas de la policia:

<http://www.enplenitud.com/automoviles/como-evitar-multas1.asp>

UNA CARICIA EN EL ALMA

Confianza

Cuando confías profundamente, esta confianza transforma tu vida, no importa cuales son las circunstancias.

Cuando Milarepa fue a ver a su maestro al Tíbet era tan humilde, tan puro, tan auténtico, que los otros discípulos tuvieron celos de él.

Era seguro que él sería el sucesor del Maestro, así que los otros trataron de matarlo.

Milarepa era muy confiado. Un día los otros discípulos dijeron:

"Si realmente crees en el Maestro, ¿puedes lanzarte desde este abismo? Si confías, no pasará nada. No te harás daño".

Y Milarepa saltó sin dudarle un solo segundo. Los discípulos bajaron corriendo...el valle estaba a 3.000

7) Milagro en la iglesia:

<http://www.enplenitud.com.mx/actividades/milagro-en-la-iglesia.asp>

8) Mas respeto por los dolientes:

<http://www.enplenitud.com.ar/familia/respeto-y-bocinazos.asp>

Refranes modernos

•Me emborraché para olvidarte, ¡pero ahora te veo doble!

-Ojos que no ven... zapatos llenos de caca

-Di no a la droga, hay poca y somos muchos

-Un día estaba en mi cama viendo las estrellas cuando de repente me pregunte...

¿Dónde diablos está el techo?

-Voy a escribir algo profundo... Subsuelo

-Abajo las drogas!... Atentamente: Los del sotano

-Si eres un joven entre 16 y 18 años... entonces tienes 17

-Gracias a Dios que soy ateo

-Intente suicidarme y casi me mato .

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 en:

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

pies de profundidad.

Corrieron esperando encontrar los huesos, deshecho, pero él estaba sentado en postura de loto, tremendamente feliz.

Abrió los ojos y dijo: "Tenías razón, la confianza salva.

Pensaron que debería haber sido una coincidencia, así que cuando un día salieron de viaje y tuvieron que cruzar el río le dijeron: Tu no necesitas ir en bote.

Tienes tanta confianza que puedes caminar sobre las aguas". Y él caminó sobre las aguas.

Esta es la primera vez que el Maestro le vio. "¿Qué estas haciendo? Es imposible," dijo.

"Estoy haciéndolo gracias a tu poder, Maestro." dijo Milarepa.

El Maestro pensó: "Si mi poder y mi nombre pueden hacer esto por un hombre ignorante y estúpido....yo nunca lo he probado por mí mismo".

Lo intentó y se ahogó. Nunca más se volvió a oír hablar de él.

Si confías plenamente, aún un maestro no iluminado puede revolucionar positivamente tu vida.

Y lo contrario también es verdad: Un Maestro iluminado puedo no serte de ninguna ayuda. Depende por completo de ti.

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.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 !!

Te gustaron estas notas?, Quieres compartirlas?

Reenvia este boletín ahora mismo a quien deseas, o

Si quieres **darte a conocer sin costo** a las mas de **4 millones de personas** que visitan En Plenitud todos los meses, **envianos tus notas o articulos sobre tu especialidad** a:

envianos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a:

<mailto:envionotas@enplenitud.com>

<mailto:reenvio@senplenitud.com>

y con gusto nuestra redaccion los considerara para su publicacion (**las notas pueden incluir tus datos de contacto** y datos profesionales, pero NO deben ser meramente promocionales y deben contener informacion de utilidad para el lector).

[Suscribirse](#) ▶

[Eliminarse](#) ▶

[Cambiar de email](#) ▶

[Version resumida](#) ▶

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

Todos los derechos reservados.

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