

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."

- ▶ [Recetas para bajar el colesterol malo](#)
- ▶ [Los destinos mas romanticos del mundo](#)
- ▶ [Mango africano, la planta magica para bajar de peso](#)
- ▶ [Como tener pectorales en 8 minutos](#)
- ▶ [Remedios naturales contra las manchas de la piel](#)
- ▶ [Remedios caseros contra las arrugas y las lineas de expresion](#)
- ▶ [7 alimentos "malos" que ayudan a quemar grasas](#)
- ▶ [Recetas caseras contra la flacidez](#)
- ▶ [Como hacer flores kusudama japonesas](#)
- ▶ [Como hacer masaje facial de drenaje linfatico](#)
- ▶ [Como decorar el exterior de tu casa](#)
- ▶ [Las 5 tecnologias mas escalofrantes de la actualidad](#)
- ▶ [Como hacer un vestido de playa en ganchillo](#)
- ▶ [Como hacer bebidas energeticas caseras](#)
- ▶ [Dieta sana para los niños](#)
- ▶ [Suelos de corcho, ecologia y salud a tus pies](#)
- ▶ [Moxibustion contra el artrosis y el dolor](#)
- ▶ [Recetas faciles de cocina molecular](#)
- ▶ [San Cristobal de las Casas, un mosaico de culturas](#)
- ▶ [Como atraer inversores para un negocio](#)



Compartelo:



[TU HOROSCOPO GRATIS](#)

[CURSOS GRATIS](#)

[LIBROS GRATIS](#)

[NUMEROS ANTERIORES](#)

Verte bien:

[Como tener pectorales en 8 minutos](#)

▶ <http://www.enplenitud.com.ar/fitness/pectorales-en-8-minutos.asp>



[Recetas para bajar el colesterol malo](#)

Existen alimentos con propiedades especiales que ayudan a disminuir el colesterol LDL de modo natural. Te contamos cuales son, y te damos recetas para incluirlos en tu dieta:

<http://www.enplenitud.com/salud/recetas-colesterol-malo.asp>



[7 alimentos "malos" que ayudan a quemar grasas](#)

Conozca que alimentos con mala fama pueden ayudarle a perder peso sin recuperarlo despues...

<http://www.enplenitud.es/dietas/alimentos-malos-que-adelgazan.asp>

[Como hacer masaje facial de drenaje linfatico](#)

Aprende paso a paso a realizar un automasaje facial que aumenta la luminosidad de tu la piel de tu rostro

<http://www.enplenitud.com/fitness/masaje-facial-drenaje-linfatico1.asp>

[Como decorar el exterior de tu casa](#)

Sugerencias interesantes que te ayudaran a que tu casa de una buena primera impresion

[Ultimo momento](#)



[Recetas caseras contra la flacidez](#)

Existen aliados naturales que ayudan a que la piel luzca mucho mejor y esta imperfeccion estetica se vea mejorada. Te contamos cuales son:

<http://www.enplenitud.mx/belleza/recetas-caseras-flacidez1.asp>

[Mango africano, la planta magica para bajar de peso](#)

Todo lo que debes saber sobre el mango africano, la ultima novedad en suplementos naturales para adelgazar

<http://www.enplenitud.com/dietas/mango-africano1.asp>

[Como hacer flores kusudama japonesas](#)

El kusudama es una tecnica japonesa parecida al origami que produce preciosidades como esta que te enseñamos a realizar

<http://www.enplenitud.com/manualidades/flores-kusudama.asp>

[Los destinos mas romanticos del mundo](#)

Te invitamos a soñar con vivir un gran amor en los lugares mas romanticos del mundo...

<http://www.enplenitud.com/viajes/turismo-romantico1.asp>

Como hacer un vestido de playa en ganchillo

Te enseñamos a tejer en crochet el mas sensual vestido para la playa o la piscina

<http://www.enplenitud.com/manualidades/vestido-de-playa.asp>

Las 5 tecnologías mas escalofrantes de la actualidad

El futuro ya esta entre nosotros y, con razon o sin razon, a veces da escalofrios. Lee esta nota, y comienza a temblar...

<http://www.enplenitud.com/computacion/tecnologias-escalofrantes.asp>

Como hacer bebidas energéticas caseras

Las bebidas energéticas son ideales para consumir durante o después del ejercicio físico ya que ayudan a reponer el líquido perdido debido a la actividad. Te enseñamos algunas propuestas para elaborarlas en casa...

<http://www.enplenitud.com.ar/fitness/hacer-bebidas-energeticas.asp>

Nuevos cursos gratis

Perros antidrogas

<http://www.enplenitud.com/cursos/perros-antidrogas.asp>

Educacion Cristiana

<http://www.enplenitud.com/cursos/educacion-cristiana.asp>

Desarrollo y evolución de un líder

<http://www.enplenitud.com/cursos/desarrollo-lider.asp>

Nuevos libros gratis

Los Números en Inglés

<http://www.enplenitud.com/libros/numeros-en-ingles.asp>

Crea un año exitoso

<http://www.enplenitud.com/libros/crea-un-anio-exitoso.asp>

El proceso de la paz

<http://www.enplenitud.com/libros/proceso-de-la-paz.asp>

EMPECEMOS CON UNA SONRISA

Los videos mas graciosos de la semana

1) Caperucita Roja en Japon:

<http://www.enplenitud.com.ar/viajes/caperucita-roja1.asp>

2) Un emparedado delicioso:

<http://www.enplenitud.com/recetas/emparedado-delicioso.asp>

3) Como hacer explotar la balanza:

<http://www.enplenitud.com/dietas/balanza-explosiva1.asp>

4) Aqui tienes tu anillo!:

<http://www.enplenitud.es/pareja/anillo-en-el-cafe.asp>

5) El peor primer trabajo del mundo:

<http://www.enplenitud.com/empleo/peor-primer-trabajo1.asp>

6) Como se rompio la fotocopiadora?:

<http://www.enplenitud.com/computacion/fotocopiadora-rotta1.asp>

7) El sabor de pretzels mas extraño del mundo:

<http://www.enplenitud.com.ar/fitness/sumo-y-pretzels.asp>

8) Como usar la moda para escapar de la policia:

<http://www.enplenitud.com/belleza/maniqui1.asp>

9) Como evitar un accidente de tren:

<http://www.enplenitud.com/salud/evitar-accidentes1.asp>

UNA CARICIA EN EL ALMA

Las puertas del cielo

Un guerrero, un samurai, fue a ver al Maestro Zen Hakuin y le preguntó: "¿Existe el infierno? ¿Existe el cielo? ¿Donde están las puertas que llevan a ellos? ¿Por donde puedo entrar?"

Era un guerrero sencillo. Los guerreros siempre son sencillos, sin astucia en sus mentes, sin matemáticas. Sólo conocen dos cosas: La vida y la muerte.

El no había venido a aprender ninguna doctrina; solo quería saber donde estaban las puertas, para poder evitar el infierno y entrar en el cielo. Hakuin le respondió de una manera que sólo un guerrero podía haber entendido.

¿Quién eres?", le preguntó Hakuin. "Soy un samurai, le respondió el guerrero, hasta el emperador me respeta". Hakuin se rió y contestó "¿Un Samurai, tú?. Pareces un mendigo".

El orgullo del samurai se sintió herido y olvidó para que había venido. Sacó su espada y ya estaba a punto de matar a Hakuin cuando éste dijo:

"Esta es la puerta del infierno. Esta espada, esta ira, este ego, te abren la puerta".

Esto es lo que un guerrero puede comprender.

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

Reenvialo ahora mismo a quien tu desees, 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>

Inmediatamente el samurai entendió. Puso de nuevo la espada en su cinto y Hakuin dijo: "Aquí se abren las puertas del cielo."

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

Reenvialo ahora mismo a quien tu desees, 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>

Te gustaron estas notas?, Quieres compartirlas?

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

<mailto:reenvio@senplenitud.com>

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 meses, **envianos tus notas o articulos sobre tu especialidad** a:

<mailto:envionotas@enplenitud.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 ▶](#)

[Eliminar ▶](#)

[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/>