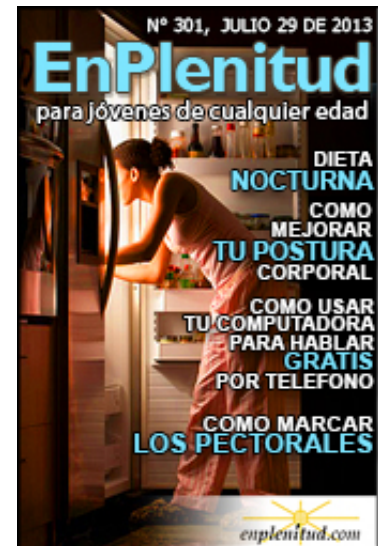


Ahora puede descargar nuestra revista como pdf, y regalársela a todos sus amigos.

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

- ▶ [Como usar tu computadora para hablar gratis por telefono](#)
- ▶ [Dieta nocturna](#)
- ▶ [Como comenzar a ganar mas dinero en 5 pasos](#)
- ▶ [Como mejorar tu postura corporal](#)
- ▶ [Como marcar los pectorales](#)
- ▶ [Como controlar el sudor excesivo](#)
- ▶ [Como hacer detergentes y suavizantes caseros](#)
- ▶ [Los destinos mas lujosos del mundo](#)
- ▶ [Cocina anti-arrugas](#)
- ▶ [Remedios naturales para las encias](#)
- ▶ [Como aprender a amar](#)
- ▶ [Como aprovechar al maximo el espacio en un cuarto pequeño](#)
- ▶ [Puntos básicos en ganchillo](#)
- ▶ [Como disimular las manchas de la piel](#)
- ▶ [Como hacer crecer tu negocio y ganarles a tus competidores mas poderosos](#)
- ▶ [Merlo, uno de los mejores microclimas del mundo](#)
- ▶ [Como evitar que te cobren de mas por el roaming de datos](#)
- ▶ [Como evitar que te estafen al comprar por Internet](#)
- ▶ [Como mantener felices a los clientes](#)
- ▶ [Como ahorrar dinero cuando se tiene una mascota](#)
- ▶ [Como calmar los dolores de panza en el bebe](#)
- ▶ [Como preparar granizados en el hogar](#)
- ▶ [Como dejar de sufrir por amor](#)
- ▶ [Como bailar bachata](#)



Compartelo:



[TU HOROSCOPO GRATIS](#)

[CURSOS GRATIS](#)

[LIBROS GRATIS](#)

[NUMEROS ANTERIORES](#)

**Verte bien:** [Como marcar los pectorales](#)

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



### [Como usar tu computadora para hablar gratis por telefono](#)

Una aplicacion VoIP es sinonimo de cliente VoIP. Se trata de un software que permite utilizar VoIP en su computadora y otros dispositivos, como su telefono celular o tableta, para realizar y recibir llamadas telefonicas. Como se usan?

<http://www.enplenitud.es/computacion/aplicaciones-voip1.asp>



### [Dieta nocturna](#)

Alimentos para comer por las noches y evitar los malestares digestivos nocturnos

<http://www.enplenitud.com.mx/dietas/dieta-nocturna1.asp>

### [Remedios naturales para las encias](#)

Le proponemos algunos cuidados naturales para aliviar el dolor y la incomodidad provocados por la gingivitis y otras afecciones de las encias

<http://www.enplenitud.com/salud/remedios-encias.asp>

### [Ultimo momento](#)



### [Como hacer detergentes y suavizantes caseros](#)

Los detergentes caseros se elaboran con facilidad y rapidez, y no solamente limpian las prendas sin ocasionar alergias sino que tambien ayudan a preservar el medio ambiente. Estas son las formulas para hacerlos:

<http://www.enplenitud.com/manualidades/detergentes-caseros1.asp>

### [Los destinos mas lujosos del mundo](#)

Sofiar es gratis! Aunque esten fuera de tu alcance, que te impide visitarlos con la imaginacion?

<http://www.enplenitud.com/viajes/turismo-de-lujo1.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 envidiable. Cuales son y como consumirlos?

## Como aprender a amar

La Riviera Maya es un catalogo de lugares inolvidables para los visitantes. Elegir es difícil, pero lo que es seguro es que estas sugerencias colmaran tus expectativas...

[A amar en serio, a alcanzar ese sentimiento que dura en el tiempo cuando la pasión se va apagando...](#)

## Como aprovechar al maximo el espacio en un cuarto pequeño

Las habitaciones multifunción se caracterizan por su extrema utilidad y adaptabilidad y dan a quienes viven en espacios muy reducidos la posibilidad de crear un único, pero polifuncional ambiente...

<http://www.enplenitud.com/decoracion/habitaciones-multifuncion.asp>

## **Nuevos cursos gratis**

**Cómo dar exposiciones en clase**

<http://www.enplenitud.com/cursos/exposiciones-en-clase.asp>

**Enfoque del marco lógico**

<http://www.enplenitud.com/cursos/enfoque-marco-logico.asp>

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

## Como controlar el sudor excesivo

Como lograr que la transpiración no interfiera en las actividades cotidianas? Consejos prácticos para combatir este trastorno que mas allá de las temperaturas elevadas puede padecerse también en invierno

<http://www.enplenitud.com.mx/belleza/controlar-sudor-excesivo1.asp>

## Puntos básicos en ganchillo

¿Te interesa aprender a tejer en ganchillo, o crochet? Si es el caso, comienza por aquí...

<http://www.enplenitud.com/manualidades/puntos-basicos-ganchillo1.asp>

### **Como disimular las manchas de la piel**

Estrategias para camuflar hasta la más rebelde de las manchas y otras imperfecciones de la piel

<http://www.enplenitud.es/belleza/disimular-manchas-de-la-piel1.asp>

## **Nuevos libros gratis**

**La Psicología y el Marketing turístico**

<http://www.enplenitud.com/libros/psicologia-y-marketing-turistico.asp>

**Usos curativos de la miel**

<http://www.enplenitud.com/libros/usos-curativos-miel.asp>

## EMPECEMOS CON UNA SONRISA

### Los videos mas graciosos de la semana

1) El comercial prohibido de Virgin:

<http://www.enplenitud.com/salud/virgin-moviles.asp>

2) Encerrados con el dinero:

<http://www.enplenitud.com/dinero/encerrados-con-dinero1.asp>

3) El voyeur y las bikinis:

<http://www.enplenitud.com/pareja/bikinis1.asp>

4) Amor extra-large:

<http://www.enplenitud.com/dietas/amor-xl.asp>

5) El perrito y el microondas:

<http://www.enplenitud.com/mascotas/perro-en-el-microondas.asp>

6) Como asustar a un bebe:

<http://www.enplenitud.com.ar/familia/asustar-a-un-bebe1.asp>

7) Las 10 bromas mas divertidas del año:

<http://www.enplenitud.com/actividades/bromas-mas-divertidas1.asp>

8) Un fantasma en el salon de belleza:

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

Te gusto?, Quieres compartirlo? Deseas regalarle una

## UNA CARICIA EN EL ALMA

### Las cajas de Dios

Tengo en mis manos dos cajas que Dios me ha dado para que sostenga.

El me dijo, "pon todas tus penas en la negra, y todas tus alegrías en la dorada".

Yo escuché sus palabras, y en ambas cajas mis alegrías y tristezas guardé.

Pero la dorada se fue poniendo más pesada y la negra estaba tan liviana como antes.

Con curiosidad abrí la caja negra para saber por qué seguía tan liviana y encontré, en el fondo de la caja un hueco por el cual habían caído todas mis tristezas.

Mostré a Dios el hueco y reflexioné en voz alta, " me pregunto donde habrán ido mis penas..".

El me sonrió, " hijo mío, todas tus penas están conmigo". L

e pregunté,"Señor, por qué me has dado las cajas, por qué la dorada y la negra con un hueco".

"Hijo mío, la dorada es para que cuentes tus bendiciones, la negra es para que olvides todas tus

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>

penas".

**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 ▶](#)

[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](mailto: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/>