

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 vivir mas de 100 años](#)
- ▶ [Panza chata en 8 minutos](#)
- ▶ [5 ideas faciles para ganar dinero extra](#)
- ▶ [Como hacer una mascarilla exfoliante y rejuvenecedora](#)
- ▶ [Linaza molida para adelgazar y fortalecer los huesos](#)
- ▶ [Semillas de chia para adelgazar](#)
- ▶ [Gimnasia facial para rellenar y fortalecer la cara](#)
- ▶ [Como viajar gratis en crucero](#)
- ▶ [Como conseguir antivirus gratis](#)
- ▶ [Ejercicios para eliminar liquidos](#)
- ▶ [Como crear un jardin de fantasia](#)
- ▶ [Cocina para adelgazar](#)
- ▶ [Reductores de grasas naturales](#)
- ▶ [Por que les gustan mayores?](#)
- ▶ [Como hacer para que vuelva contigo](#)
- ▶ [Técnicas para lograr pechos perfectos](#)
- ▶ [Como gastar poco y conocer mucho](#)
- ▶ [Dieta sana y equilibrada para los niños](#)
- ▶ [Formas faciles \(y baratas\) de decorar tu mesa](#)
- ▶ [Como alimentar tu cerebro de ideas](#)
- ▶ [Curas del Feng Shui](#)
- ▶ [Galletas sanas y nutritivas](#)
- ▶ [Como juntar dinero para una gran compra](#)
- ▶ [4 secretos de una pagina web vendedora](#)
- ▶ [Como mantener actualizada tu computadora](#)



Compartelo:



[TU HOROSCOPO GRATIS](#)

[CURSOS GRATIS](#)

[LIBROS GRATIS](#)

[NUMEROS ANTERIORES](#)

## El secreto: [Como hacer una mascarilla natural para rejuvenecer la piel](#)

▶ <http://www.enplenitud.net/manualidades/mascarilla-rejuvenecer.asp>

 <p><b><a href="#">Semillas de chia para adelgazar</a></b></p> <p>Las semillas de chia te ayudan a romper las celulas de grasa en tu cuerpo y son ricas en antioxidantes. Quieres conocer mas...?</p> <p><a href="http://www.enplenitud.com/dietas/semillas-de-chia1.asp">http://www.enplenitud.com/dietas/semillas-de-chia1.asp</a></p>	 <p><b>Ultimo momento</b></p> <p><b><a href="#">Gimnasia facial para rellenar y fortalecer la cara</a></b></p> <p>Estos ejercicios son especiales para rellenar la cara en caso de tenerla muy delgada o si queremos rellenar algun hueco, o para combatir los efectos de la edad, en la que la piel que se hunde y nos quita el aspecto juvenil de antes...</p> <p><a href="http://www.enplenitud.com/fitness/gimnasia-facial-de-relleno1.asp">http://www.enplenitud.com/fitness/gimnasia-facial-de-relleno1.asp</a></p>
 <p><b><a href="#">Linaza molida para adelgazar y fortalecer los huesos</a></b></p> <p>Acelera el metabolismo, elimina las celulas grasas, y ademas fortalece tus huesos. Que mas se le puede pedir a la linaza...?</p> <p><a href="http://www.enplenitud.com/dietas/linaza1.asp">http://www.enplenitud.com/dietas/linaza1.asp</a></p>	<p><b><a href="#">Como conseguir antivirus gratis</a></b></p> <p>En esta nota, aprenderemos como defendernos de las amenazas informaticas con recursos gratuitos</p> <p><a href="http://www.enplenitud.com/computacion/antivirusgratis.asp">http://www.enplenitud.com/computacion/antivirusgratis.asp</a></p> <p><b><a href="#">Ejercicios para eliminar liquidos</a></b></p> <p>Cuales son los mejores ejercicios para purificar el organismo y eliminar liquidos? Como potenciar sus efectos?</p> <p><a href="http://www.enplenitud.es/fitness/ejercicios-drenantes.asp">http://www.enplenitud.es/fitness/ejercicios-drenantes.asp</a></p>
<p><b><a href="#">7 hierbas que ahuyentan a las moscas</a></b></p> <p>Hay hierbas que ahuyentan a las moscas, así como a otros insectos. Tienden a crecer fácilmente, son resistentes a las sequías y suelen cumplir una doble función. ¡ Y funcionan !</p> <p><a href="http://www.enplenitud.com/jardin/ahuyentar-moscas2.asp">http://www.enplenitud.com/jardin/ahuyentar-moscas2.asp</a></p>	<p><b><a href="#">Cocina para adelgazar</a></b></p> <p>Hay diferentes modos de cocinar para combatir el sobrepeso. Sepa cuales son para ponerlos en practica...</p> <p><a href="http://www.enplenitud.com/recetas/adelgazar.asp">http://www.enplenitud.com/recetas/adelgazar.asp</a></p>
<p><b><a href="#">Como ganar dinero con tus conocimientos</a></b></p> <p>Vender tu conocimiento a traves de infoproductos es la manera mas sencilla, rapida y garantizada de ganar dinero. Enterate de como lograrlo...</p> <p><a href="http://www.enplenitud.com/dinero/conocimientos.asp">http://www.enplenitud.com/dinero/conocimientos.asp</a></p>	<p><b><a href="#">Reductores de grasas naturales</a></b></p> <p>-</p> <p>Te has preguntado por el origen de tu apellido? Te contamos todo lo que debes saber sobre el origen de los apellidos hispanos, paso indispensable para comenzar a encontrarte con tus orígenes...</p> <p><a href="http://www.enplenitud.mx/fitness/reductores-de-grasa.asp">http://www.enplenitud.mx/fitness/reductores-de-grasa.asp</a></p>
<p><b><a href="#">Como conseguir dinero para comenzar desde cero</a></b></p> <p>Si usted en realidad tiene cero, pues tendra que buscar formas de conseguir alg? dinero para empezar. Hay muchas formas de hacer eso, he aqui algunas ideas:</p> <p><a href="http://www.enplenitud.com/dinero/conseguir-dinero.asp">http://www.enplenitud.com/dinero/conseguir-dinero.asp</a></p>	<p><b><a href="#">Como vivir mas de 100 años</a></b></p> <p><a href="#">En forma plena y productiva...</a></p> <p><a href="http://www.enplenitud.net/salud/longevidad.asp">http://www.enplenitud.net/salud/longevidad.asp</a></p>
<p><b>Cursos gratis mas populares</b> ▶</p> <p>Técnicas de meditacion</p> <p><a href="http://www.enplenitud.com/cursos/tecnicas-de-meditacion.asp">http://www.enplenitud.com/cursos/tecnicas-de-meditacion.asp</a></p> <p><a href="#">Danza del vientre</a></p>	<p><b>Libros gratis recomendados</b> ▶</p> <p>Guía de Actividades y Diversión en Miami</p> <p><a href="http://www.enplenitud.com/libros/actividades-en-miami.asp">http://www.enplenitud.com/libros/actividades-en-miami.asp</a></p>

## EMPECEMOS CON UNA SONRISA

## UNA CARICIA EN EL ALMA

### Los chistes mas graciosos de la semana

1) ¿Por qué los tiburones no se comen a los abogados?:

¿Cual es la diferencia entre un abogado y un buitre? ¿Y por qué no hay estampillas de abogados...?

<http://www.enplenitud.com/humor/peor-fotografo.asp>

2) El sapo, la princesa y el ingeniero:

Y otros chistes para reirse de los ingenieros...

<http://www.enplenitud.com/humor/chicles-peligrosos.asp>

3) El coche de Microsoft:

¿Qué pasaría si Microsoft se pasara a la fabricación de automóviles?

<http://www.enplenitud.com/humor/gordo-bailarin.asp>

4) El tipo más odiado del mundo:

¿Qué ha hecho él para merecer esto?

<http://www.enplenitud.com/humor/ayuda-con-el-mapa.asp>

5) La bicicleta del cacique:

Tribulaciones de un misionero tratando de hacerse entender...

<http://www.enplenitud.com/humor/como-divertirse-en-la-oficina.asp>

6) Esposa fiel:

¿Qué más se puede pedir que una esposa que siempre, pero siempre, esté a tu lado...?

<http://www.enplenitud.com/humor/banco-roto.asp>

### 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>

### Las cuatro esposas

Había una vez un rey que tenia cuatro esposas.

Él amaba a su cuarta esposa más que a las demás y la adornaba con ricas vestiduras y la complacía con las delicadezas más finas. Sólo le daba lo mejor.

También amaba mucho a su tercera esposa y siempre la exhibía en los reinos vecinos.

Sin embargo, temía que algún día ella se fuera con otro.

También amaba a su segunda esposa. Ella era su confidente y siempre se mostraba bondadosa, considerada y paciente con él.

Cada vez que el rey tenía un problema, confiaba en ella para ayudarle a salir de los tiempos difíciles.

La primera esposa del rey era una compañera muy leal y había hecho grandes contribuciones para mantener tanto la riqueza como el reino del monarca.

Sin embargo, el no amaba a su primera esposa y aunque ella le amaba profundamente, apenas si él se fijaba en ella.

Un día, el rey enfermo y se dio cuenta de que le quedaba poco tiempo.

Pensó acerca de su vida de lujo y caviló:

Continua leyendo en:

<http://www.enplenitud.com/la-princesa-y-el-quisante.html>

### 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.com/las-cuatro-esposas.html>

## Recomendados

Clasificados gratis

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

Tarjetas y postales gratis

<http://www.enplenitud.net/selectpostal.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 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).

### 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@enplenitud.com>

[Suscribirse](#) ▶

[Eliminar](#) ▶

[Cambiar de email](#) ▶

[Version resumida](#) ▶

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/>