

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."

- ▶ [Zumba para levantar los gluteos](#)
- ▶ [Agua de avena para desinflamar el abdomen](#)
- ▶ [Test de las arrugas](#)
- ▶ [Por que nos enojamos?](#)
- ▶ [Como quemar la grasa localizada](#)
- ▶ [5 ideas para viajar gratis por el mundo](#)
- ▶ [Agua de piña para adelgazar y eliminar toxinas](#)
- ▶ [Como disfrutar de los libros sin tener que leerlos](#)
- ▶ [Como viajar por Europa gastando poco](#)
- ▶ [Plantas para la salud sexual](#)
- ▶ [El Padre Nuestro cantado por Juan Rodo](#)
- ▶ [Como hacer mas rapida tu computadora](#)
- ▶ [Coctel de camarones](#)
- ▶ [Formas naturales de repeler a los mosquitos](#)
- ▶ [Como aumentar tus ingresos con una red de contactos](#)
- ▶ [Pollo negro](#)
- ▶ [Yoga para fortalecer los biceps](#)
- ▶ [Como ahorrar en el supermercado](#)
- ▶ [Por que les gustan mayores?](#)
- ▶ [Como decorar una casa alquilada](#)
- ▶ [Como iniciarte en la alta costura](#)
- ▶ [Como armar tu arbol genealogico en Internet](#)
- ▶ [Yoga contra la alergia](#)
- ▶ [Wing Tsun, la tecnica milenaria para alcanzar el equilibrio](#)



Compartelo:



[TU HOROSCOPO GRATIS](#)

[CURSOS GRATIS](#)

[LIBROS GRATIS](#)

[NUMEROS ANTERIORES](#)

Como lograrlo:

[Zumba para levantar los gluteos](#)

▶ <http://www.enplenitud.com.mx/belleza/zumba1.asp>

 <p>Como quemar la grasa localizada</p> <p>Donde se encuentran sus kilos de mas? Estan distribuidos armoniosamente en todo su cuerpo? O estan, en cambio, "acumulados" en algunas partes del cuerpo y parecen no querer irse nunca?</p> <p>http://www.enplenitud.com/fitness/grasa-localizada1.asp</p>	<p>Ultimo momento</p> <p>Por que nos enojamos?</p> <p>Sabes cual es el 'centro de comando' de las emociones en tu cerebro...?</p> <p>http://www.enplenitud.es/psicologia/enojo.asp</p> <p>Agua de piña para adelgazar y eliminar toxinas</p> <p>¿Has escuchado del té o agua de cáscara de piña? ¿Sabías que te ayuda a perder kilos y a eliminar toxinas? Te enseñamos a prepararlo:</p> <p>http://www.enplenitud.net/dietas/agua-de-pinia1.asp</p> <p>Como disfrutar de los libros sin tener que leerlos</p> <p>Existen muchas personas a las que les encanta aprender pero no les gusta leer o tienen dificultades para hacerlo. Para ellos, se han creado los audiolibros...</p> <p>http://www.enplenitud.org/computacion/audiolibros.asp</p> <p>Como viajar por Europa gastando poco</p> <p>La clave? Encontrar las ciudades mas baratas... y aprovechar lo barato de las mas caras. Te contamos las ciudades mas baratas... y aprovechar lo barato de las mas caras. Te contamos las ciudades mas baratas... y aprovechar lo barato de las mas caras. Te contamos como:</p> <p>http://www.enplenitud.com/viajes/europa-gastando-poco1.asp</p> <p>5 ideas para viajar gratis por el mundo</p> <p>-</p> <p>Es cierto: no se puede viajar por el mundo sin tener que pagar algo, pero estas ideas reducan tus gastos en forma sustantiva. Y quedaras sorprendido por estas formas inteligentes y eficaces para reducir los gastos de tu viaje...</p> <p>http://www.enplenitud.com/viajes/gratis-por-el-mundo1.asp</p> <p>Como hacer mas rapida tu computadora</p> <p>Te enseñamos a lograr que tu computadora sea mas rapida, liberando memoria RAM</p> <p>http://www.enplenitud.com/computacion/liberarmemoria.asp</p>
 <p>Agua de avena para desinflamar el abdomen</p> <p>Si eres de los que sufren de abdomen inflamado o de mala digestion esta receta es para ti!</p> <p>http://www.enplenitud.com.ar/salud/agua-de-avena1.asp</p>	
<p>Plantas para la salud sexual</p> <p>Desde hace miles de años, la medicina oriental ha estado tratando con exito las disfunciones sexuales. La ciencia occidental ha comenzado a utilizar estos metodos milenarios, agregandoles toda la tecnologia moderna...</p> <p>http://www.enplenitud.com/salud/hierbas1.asp</p>	
<p>El Padre Nuestro cantado por Juan Rodo</p> <p>El baritono Juan Rodo canta el Padre Nuestro, en un video exclusivo de En Plenitud</p> <p>http://www.enplenitud.com/actividades/padre-nuestro.asp</p> <p>Test de las arrugas</p> <p>Enterate cual es tu caso... y comienza a combatir las !!</p> <p>http://www.enplenitud.com/belleza/tenerarrugas1.asp</p>	
<p>Cursos gratis mas populares ▶</p>	<p>Libros gratis recomendados ▶</p>

EMPECEMOS CON UNA SONRISA

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 deseese, 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>

UNA CARICIA EN EL ALMA

Un homenaje a todas las mujeres

Las mujeres tienen fuerzas que asombran a los hombres.

Ellas cargan niños, penas y cosas pesadas, hasta algunos hombres...

Las mujeres esperan una llamada por teléfono de su hombre avisando que llegó sano y diciéndole que la extraña...

Ellas trabajan como mujeres, pero también como niñeras, amas de casa, abogadas, maestras, ingenieras y solucionan disputas entre niños y vecinos...

Usan trajes, vaqueros, uniformes, overoles... y también minifaldas, ligas y bodys...

Las mujeres recorren largos caminos para conseguir la mejor escuela para sus hijos, la mejor atención para la salud de su familia, la más linda corbata para su hombre...

Ellas no aceptan un "NO" como respuesta cuando están convencidas de que hay una solución....

Continua leyendo en:

<http://www.enplenitud.com/un-homenaje-a-todas-las-mujeres.html>

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

Reenvialo ahora mismo a quien tu deseese, 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>

Te gustaron estas notas?, Quieres compartirlas?

Reenvia este boletín ahora mismo a quien deseese, 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 más de 4 millones de personas que visitan En Plenitud todos los 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 informacion de utilidad para el lector).

[Suscribirse](#) ▶

[Eliminar](#) ▶

[Cambiar de email](#) ▶

[Version resumida](#) ▶

Todas las opiniones y articulos recogidos en este Newsletter 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/>