

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."

- ▶ [Tratamientos de rejuvenecimiento facial](#)
- ▶ [Como dar un masaje de espalda](#)
- ▶ [Como levantar y aumentar la cola](#)
- ▶ [9 maneras de conseguir vuelos baratos](#)
- ▶ [Pilates para la pancita](#)
- ▶ [Como hablar gratis por celular](#)
- ▶ [Dieta del tomate, para bajar 2 kilos por semana](#)
- ▶ [Atlantis, el hotel mas lujoso y extravagante del mundo](#)
- ▶ [Como ver los sitios prohibidos de Internet](#)
- ▶ [Como encontrar el negocio ideal por Internet](#)
- ▶ [Como bailar la danza del vientre](#)
- ▶ [Como hacer postres dieteticos](#)
- ▶ [Empanadas de frutas](#)
- ▶ [Cada cuanto hay que hacerlo para ser "normal"?](#)
- ▶ [Como cocinar con menos grasa](#)
- ▶ [Como conseguir pareja por Facebook](#)
- ▶ [2 secretos para vender mas por Internet](#)
- ▶ [Como ganar dinero en la Bolsa](#)
- ▶ [Como cortar el cabello en casa](#)
- ▶ [4 cosas que siempre tocamos \(y que estan llenas de microbios\)](#)
- ▶ [Dieta contra el colon irritable](#)
- ▶ [La hierba milagrosa que combate la impotencia y la depresion](#)
- ▶ [Que buscan los hombres en una mujer?](#)
- ▶ [Como renovar los adornos de tu hogar](#)



Compartelo:



[TU HOROSCOPO GRATIS](#)

[CURSOS GRATIS](#)

[LIBROS GRATIS](#)

[NUMEROS ANTERIORES](#)

¡Hazlo ahora!:

[Como levantar y aumentar la cola](#)

▶ <http://www.enplenitud.net/fitness/cola1.asp>

 <p><b><a href="#">Tratamientos de rejuvenecimiento facial</a></b></p> <p>Te mostramos como se realiza el tratamiento mas moderno para combatir el envejecimiento facial</p> <p><a href="http://www.enplenitud.com.ar/belleza/facial1.asp">http://www.enplenitud.com.ar/belleza/facial1.asp</a></p>	<p><b>Ultimo momento</b></p> <p>▶ <b><a href="#">9 maneras de conseguir vuelos baratos</a></b></p> <p>Volar barato es posible, si sigues estos 9 consejos...</p> <p><a href="http://www.enplenitud.com/viajes/vuelos-baratos1.asp">http://www.enplenitud.com/viajes/vuelos-baratos1.asp</a></p> <p><b><a href="#">Pilates para la pancita</a></b></p> <p>Ejercicios de Pilates para bajar la pancita, para hacer en tu hogar</p> <p><a href="http://www.enplenitud.com/fitness/pancita.asp">http://www.enplenitud.com/fitness/pancita.asp</a></p> <p><b><a href="#">Dieta del tomate, para bajar 2 kilos por semana</a></b></p> <p>Si realizas en forma adecuada esta dieta, podras perder hasta dos kilos en solo una semana</p> <p><a href="http://www.enplenitud.com/dietas/dieta-tomate2.asp">http://www.enplenitud.com/dietas/dieta-tomate2.asp</a></p> <p><b><a href="#">Atlantis, el hotel mas lujoso y extravagante del mundo</a></b></p> <p>El Golfo Persico aloja algunos de los hoteles mas lujosos (y estrafalarios) del mundo, pero el Atlantis de Dubai se lleva las palmas...</p> <p><a href="http://www.enplenitud.com/viajes/hotelatlantis1.asp">http://www.enplenitud.com/viajes/hotelatlantis1.asp</a></p> <p><b><a href="#">Como encontrar el negocio ideal por Internet</a></b></p> <p>Has pensado en trabajar desde casa y tener tu propio negocio en Internet, pero no sabes si encontraras el modelo de negocio perfecto para ti?</p> <p><a href="http://www.enplenitud.com/negocios/negocioideal1.asp">http://www.enplenitud.com/negocios/negocioideal1.asp</a></p> <p><b><a href="#">Como hacer postres dieteticos</a></b></p> <p>Practicas y deliciosas recetas para quienes quieren adelgazar, pero no privarse de un rico postre...</p> <p><a href="http://www.enplenitud.com/recetas/reposteria1.asp">http://www.enplenitud.com/recetas/reposteria1.asp</a></p> <p><b><a href="#">Libros gratis recomendados</a></b></p> <p><b>Cómo tomar decisiones éticas</b></p> <p><a href="http://www.enplenitud.com/libros/tomar-decisiones-eticas.asp">http://www.enplenitud.com/libros/tomar-decisiones-eticas.asp</a></p> <p><b>Guía para disimular los defectos bajo la ropa</b></p> <p><a href="http://www.enplenitud.com/libros/guia-para-disimular-defectos.asp">http://www.enplenitud.com/libros/guia-para-disimular-defectos.asp</a></p>
 <p><b><a href="#">Como dar un masaje de espalda</a></b></p> <p>Con este video, aprenderas a realizar un masaje de espalda como un masajista profesional...</p> <p><a href="http://www.enplenitud.com.mx/fitness/masajeespalda.asp">http://www.enplenitud.com.mx/fitness/masajeespalda.asp</a></p>	
<p><b><a href="#">Como hablar gratis por celular</a></b></p> <p>Los Smartphones nos ofrecen una gran variedad de opciones para comunicarnos. En esta nota veremos con que alternativas contamos para comunicarnos de manera gratuita utilizando nuestro celular</p> <p><a href="http://www.enplenitud.es/computacion/hablargratis1.asp">http://www.enplenitud.es/computacion/hablargratis1.asp</a></p>	
<p><b><a href="#">Como ver los sitios prohibidos de Internet</a></b></p> <p>Secretos para acceder a sitios restringidos o baneados</p> <p><a href="http://www.enplenitud.com/computacion/baneados.asp">http://www.enplenitud.com/computacion/baneados.asp</a></p>	
<p><b><a href="#">Como bailar la danza del vientre</a></b></p> <p>Un video exclusivo en el que nuestra odalisca te mostrará cómo se baila la danza del vientre...</p> <p><a href="http://www.enplenitud.com/actividades/danzadelvientre.asp">http://www.enplenitud.com/actividades/danzadelvientre.asp</a></p>	
<p><b>Cursos gratis mas populares</b></p> <p><b>Cocina árabe</b></p> <p><a href="http://www.enplenitud.com/cursos/cocina-arabe.asp">http://www.enplenitud.com/cursos/cocina-arabe.asp</a></p> <p><b>Estilos en la decoración</b></p> <p><a href="http://www.enplenitud.com/cursos/estilos-decoracion.asp">http://www.enplenitud.com/cursos/estilos-decoracion.asp</a></p>	

## Los chistes mas graciosos de la semana

1) El comercial mas bizarro del mundo:

Este anuncio es... indescriptible (e inimputable)

<http://www.enplenitud.com/humor/comercial-mas-bizarro1.asp>

2) Como conocer el mundo gratis:

¿Sabes cuál es la manera de conocer el mundo, y que encima te paguen por ello?

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

3) Como venderle un auto a un hombre:

Si estás pensando en cambiar de auto, ¡este es el lugar al que debes acudir!

<http://www.enplenitud.com/dinero/oferta-de-coches.asp>

4) Metodo japones para modelar los gluteos:

En Japón no se andan con chiquitas a la hora de ocuparse de los glúteos. Mira esto y lo comprobarás...

<http://www.enplenitud.com/humor/metodo-japones1.asp>

5) El aviso de celulares mas sexy del mundo:

Y el mas divertido tambien

<http://www.enplenitud.com/humor/aviso-de-celulares.asp>

6) El milagro de la mostaza:

¡Milagro! ¡milagro! ¡Mostaza para todos!

<http://www.enplenitud.org/humor/milagro-de-la-mostaza1.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>

## La mejor y la peor comida del mundo

Hace mas de 2.000 años, un rico mercader griego tenía un esclavo llamado Esopo.

Un esclavo no muy bien parecido, feo, más de sabiduría única en el mundo.

Cierta vez, para probar las cualidades de su esclavo, el mercader ordenó:

-Toma, Esopo. Aquí está este saco de monedas. Corre al mercado y compra los mejores ingredientes para un banquete. La mejor comida del mundo!

Poco tiempo después, Esopo volvió del mercado y colocó sobre la mesa un plato cubierto por un fino paño de lino.

El mercader levantó el paño y se sorprendió:

-¡Ah!!! , ¿lengua? Nada como una buena lengua que los pastores griegos saben preparar muy bien.

Pero ¿porqué escogiste exactamente a la lengua como la mejor comida del mundo?

El esclavo, con la mirada baja, explicó su preferencia:

-¿Qué hay mejor que la lengua, señor...?

Sigue leyendo en: <http://www.enplenitud.com/la-mejor-y-la-peor-comida-del-mundo.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>

**Te gustaron estas notas?, Quieres compartirlas?**

Reenvia este boletín 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 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 [política 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/>