

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 fortalecer las piernas y mejorar la digestion](#)
- ▶ [Como adelgazar con bicarbonato de sodio](#)
- ▶ [Ejercicios que siguen quemando calorías despues de hacerlos](#)
- ▶ [Como viajar por el mundo gratis](#)
- ▶ [10 herramientas gratuitas para limpiar y mantener a salvo tu PC](#)
- ▶ [Como evitar que tu hija quede embarazada](#)
- ▶ [Como adelgazar con alimentos ricos en agua](#)
- ▶ [4 formas de quemar mas calorías estando sentado](#)
- ▶ [Como equilibrar la energia de tu hogar](#)
- ▶ [Decoracion sexual](#)
- ▶ [Como hacer una corona de trenzas](#)
- ▶ [Como ganar dinero en Internet sin productos propios para vender](#)
- ▶ [Los 8 destinos top de Sudamerica](#)
- ▶ [Pizza casera a la italiana](#)
- ▶ [Como encontrar a tus antepasados españoles](#)
- ▶ [Como conseguir financiamiento para un nuevo negocio](#)
- ▶ [Ensalada de salmon ahumado y champiñones](#)
- ▶ [Como empezar a cobrar por lo que haces](#)
- ▶ [Ejercicios para quemar grasas mas rapido](#)
- ▶ [Los destinos mas romanticos del mundo](#)
- ▶ [Los hombres solo piensan en eso?](#)
- ▶ [Como saber si otras personas usan tus fotos](#)
- ▶ [Como pedir perdon](#)
- ▶ [Ejercicios para endurecer los gluteos](#)



Compartelo:



[TU HOROSCOPO GRATIS](#)

[CURSOS GRATIS](#)

[LIBROS GRATIS](#)

[NUMEROS ANTERIORES](#)

Que estas esperando?

[Como viajar por el mundo gratis](#)

▶ <http://www.enplenitud.com/viajes/millas-y-puntos2.asp>



[Como adelgazar con bicarbonato de sodio](#)

Sabias que el bicarbonato de sodio te ayuda a quemar mejor las grasas e incluso a reducir la acidez estomacal?

<http://www.enplenitud.com/dietas/bicarbonato1.asp>



[Como fortalecer las piernas y mejorar la digestion](#)

Te enseñamos a realizar la postura del triangulo, una de las mas clasicas del yoga y que trae grandes beneficios para la mitad inferior del cuerpo y el aparato digestivo

<http://www.enplenitud.com/fitness/trikonasana.asp>

[Decoracion sexual](#)

Es posible darle a cada ambiente de la casa un toque sensual para compartir en pareja. Aqui te enseñamos como lograrlo...

<http://www.enplenitud.com/decoracion/decoracion-amor1.asp>

[Como hacer una corona de trenzas](#)

Una corona de trenzas te dara un aire de belleza inocente que dejara boquiabiertos a todos. Aprende como se hace, en forma facil y rapida

<http://www.enplenitud.com/manualidades/corona-de-trenzas1.asp>

[Como ganar dinero en Internet sin productos propios para vender](#)

Las ventas de productos de afiliados es, quizas, una de las formas mas sencillas que existen para generar ingresos online

<http://www.enplenitud.com/negocios/afiliados1.asp>

[Cursos gratis mas populares](#)

Cómo preparar un examen

<http://www.enplenitud.com/cursos/examenes.asp>

▶ [Ultimo momento](#)



[Ejercicios que siguen quemando calorías despues de hacerlos](#)

Las sentadillas quemas mas calorías que otros ejercicios, y las siguen quemando durante las 24 horas siguientes...

<http://www.enplenitud.com/fitness/sentadillas.asp>

[4 formas de quemar mas calorías estando sentado](#)

Estar todo el tiempo sentado es una bomba de tiempo para tu salud. Pero hay veces en que es inevitable, y es para esos momentos que estos consejos se vuelven imprescindibles...

<http://www.enplenitud.net/fitness/adelgazar-sentado1.asp>

[Como equilibrar la energia de tu hogar](#)

Te enseñamos a reencontrar el equilibrio energetico de tu hogar, en un video exclusivo...

<http://www.enplenitud.com/decoracion/feng-shui.asp>

[10 herramientas gratuitas para limpiar y mantener a salvo tu PC](#)

En esta nota conoceremos una seleccion de aplicaciones que nos ayudaran a mantener nuestro equipo con buena salud y libre de amenazas informaticas

<http://www.enplenitud.com/computacion/limpiarpc3.asp>

[Como evitar que tu hija quede embarazada](#)

La nutricion de los niños muchas veces no es tan simple como parece, pero siempre hay esperanzas...

<http://www.enplenitud.com/familia/maternidad-precoc.asp>

[Los 8 destinos top de Sudamerica](#)

Los sitios mas representativos de Sudamerica son la puerta de entrada ideal para conocer todas las maravillas que tiene reservadas al turista

<http://www.enplenitud.com/viajes/destinos-sudamerica.asp>

[Libros gratis recomendados](#)

Mercadotecnia avanzada

<http://www.enplenitud.com/libros/mercadotecnia-avanzada.asp>

EMPECEMOS CON UNA SONRISA

Los chistes mas graciosos de la semana

1) Las mejores publicidades prohibidas:

Una seleccion de los mejores anuncios de los últimos años que, por algún motivo, han sido prohibidos en algún lugar...

<http://www.enplenitud.com/humor/comerciales-prohibidos.asp>

2) La publicidad de futbol mas graciosa del mundo:

Si te gusta el fútbol, alguna habrás vivido algo así. O habrá sido una de tus peores pesadillas...

<http://www.enplenitud.com/humor/anuncio-coca-cola1.asp>

3) El mejor lugar para guardar el dinero:

Sobre todo si eres uno de sus clientes...

<http://www.enplenitud.com/humor/guardar-el-dinero1.asp>

4) Como elegir un colchon que no te haga doler la espalda:

¿Problemas en la espalda? ¿Tu colchón te provoca dolor de espalda? Aquí tienes la solución...

<http://www.enplenitud.com/humor/mejor-colchon1.asp>

5) Cosas que pasan cuando vives con tus suegros:

Si no eres previsor, puede que tus primeros días de casado se transformen... ¡en esto!

<http://www.enplenitud.com/humor/credito-para-tu-casa1.asp>

6) Donde esconden el celular los hombres de negocios?:

Hemos visto gente que pierde el celular, pero esto batió todos los récords

<http://www.enplenitud.com/humor/donde-esta-el-celular.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>

UNA CARICIA EN EL ALMA

El saco de plumas

Había una vez un hombre que calumnió grandemente a un amigo suyo, todo por la envidia que le tuvo al ver el éxito que este había alcanzado.

Tiempo después se arrepintió de la ruina que trajo a ese amigo con sus calumnias, y visitó a un hombre muy sabio a quien le dijo:

- "Quiero arreglar todo el mal que hice a mi amigo. ¿Cómo puedo hacerlo?", a lo que el hombre respondió:

- "Toma un saco lleno de plumas ligeras y pequeñas y suelta una en cada lugar al que vayas".

El hombre muy contento por aquello tan fácil tomó el saco lleno de plumas y al cabo de un día las había soltado todas.

Volvió donde el sabio y le dijo: "Ya he terminado", a lo que el sabio contestó:

- "Esa es la parte más fácil. Ahora debes volver a llenar el saco con las mismas plumas que soltaste. Sal a la calle y búscalas".

El hombre se sintió muy triste, pues sabía lo que eso significaba y no pudo juntar casi ninguna.

Sigue leyendo en: <http://www.enplenitud.com/el-saco-de-plumas.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](#)

