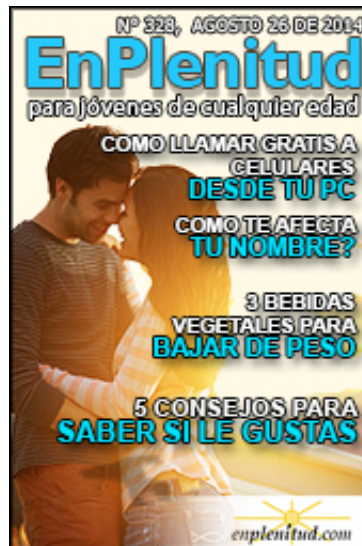


Ahora puede descargar nuestra revista como pdf, y regalársela a todos sus amigos.

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

- ▶ [Como bajar el colesterol sin remedios](#)
- ▶ [Dieta del vinagre de manzana para quemar mas grasa corporal](#)
- ▶ [Como te afecta tu nombre?](#)
- ▶ [Como llamar gratis a celulares desde tu PC](#)
- ▶ [Como aprender ingles sin esfuerzo](#)
- ▶ [Como aumentar y levantar los gluteos](#)
- ▶ [3 bebidas vegetales para bajar de peso](#)
- ▶ [5 consejos para saber si le gustas](#)
- ▶ [Yoga para mejorar el transito intestinal](#)
- ▶ [Como tener una biblioteca gratis en tu movil o tableta](#)
- ▶ [Remedios caseros para quitar las ojeras](#)
- ▶ [Guacamole diet](#)
- ▶ [Ejercicios australianos para perder barriga](#)
- ▶ [Los mejores cruceros, mas baratos que nunca](#)
- ▶ [Colores y tendencias para el verano 2014-2015](#)
- ▶ [Ideas en video para decorar tu cocina](#)
- ▶ [Cheesecake de Oreo](#)
- ▶ [Como encontrar el origen de tu familia](#)
- ▶ [Como hacer collares en bijouterie](#)
- ▶ [Como ganar miles de dolares con tu proximo lanzamiento](#)
- ▶ [Los mejores colores para tu casa](#)
- ▶ [Como viajar con poco dinero](#)
- ▶ [Comida sana para niños y adolescentes](#)
- ▶ [Como hacer que tu casa se vea mas grande](#)



Compartelo:



[TU HOROSCOPO GRATIS](#)

[CURSOS GRATIS](#)

[LIBROS GRATIS](#)

[NUMEROS ANTERIORES](#)

El secreto

[3 bebidas vegetales para bajar de peso](#)

▶ <http://www.enplenitud.com.mx/dietas/bebidas-vegetales1.asp>



[Como llamar gratis a celulares desde tu PC](#)

Programas como Adphone 3 te permiten un numero limitado de llamadas gratuitas a celulares desde tu computadora. Te enseñamos a usarlo...

<http://www.enplenitud.net/computacion/llamadas-gratis-a-celulares.asp>



[Como te afecta tu nombre?](#)

Segun un estudio reciente, el nombre propio afecta a las personas de modo negativo o positivo. Que pasa con el tuyo...?

<http://www.enplenitud.org/psicologia/consecuencias-nombres.asp>

[Remedios caseros para quitar las ojeras y bolsas debajo de los ojos](#)

Remedios caseros para corregir las ojeras y bolsas bajo los ojos...

<http://www.enplenitud.com/belleza/ojeras.asp>

[Guacamole diet](#)

Con esta receta, podras disfrutar del guacamole sin temor a los kilos de mas...

<http://www.enplenitud.com/recetas/quacamole1.asp>

[Como aprender ingles sin esfuerzo](#)

Adquirir vocabulario en ingles para utilizarlo en el mundo empresarial es facil si se utilizan las estrategias adecuadas. Te contamos cuales son...

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

[Nuevos cursos gratis](#) ▶

Ultimo momento



[5 consejos para saber si le gustas](#)

Te mira, tu miras, parece que algo podria pasar entre ustedes... pero la duda te paraliza Como saber si le gustas?

<http://www.enplenitud.com/pareja/saber-si-le-gustas1.asp>

[Como bajar el colesterol sin remedios](#)

Una rutina de tonificacion de 10 minutos que ayuda a bajar el colesterol y muy sencilla de realizar

<http://www.enplenitud.net/fitness/ejercicios-bajar-colesterol1.asp>

[Como tener una biblioteca gratis en tu movil o tableta](#)

Las mejores aplicaciones para transformar tu tablet en una biblioteca que te acompañe a todas partes...ambio que las ondas producen en las comidas?

<http://www.enplenitud.com/computacion/biblioteca-gratis1.asp>

[Dieta del vinagre de manzana para quemar mas grasa corporal](#)

Beber vinagre de manzana, es bueno para la salud? Si, si usted quiere controlar su apetito y quemar grasas. Los estudios dicen que funciona!

<http://www.enplenitud.es/dietas/dieta-de-vinagre-de-manzana1.asp>

[Ejercicios australianos para perder barriga](#)

Cientificos australianos han descubierto un sistema de ejercicios que provoca una respuesta metabolica que contribuye a quemar grasas. Aunque los resultados han comprobado la eficacia del metodo, no hay que olvidar la dieta y demas detalles que mostramos en este articulo

<http://www.enplenitud.com/fitness/perder-barriga1.asp>

[Los mejores cruceros, mas baratos que nunca](#)

Los glaciares de Alaska! Los brillantes capitales del Mediterraneo! Las islas mas atractivas del Caribe! Una nueva generacion de mega-buques y una guerra de precios en la industria hacen que estos y otros cruceros de ensueño sean mas accesibles que nunca...

<http://www.enplenitud.com/viajes/mejores-cruceros.asp>

[Libros gratis recomendados](#) ▶

EMPECEMOS CON UNA SONRISA UNA CARICIA EN EL ALMA

Los chistes mas graciosos de la semana

1) Las publicidades mas graciosas y delirantes del mundo:

Esta selección de los mejores anuncios japoneses te harán sonreír y reírte a carcajadas...

<http://www.enplenitud.com/humor/publicidades-japonesas.asp>

2) Para que sirve una Coca Diet?:

Para tomar un refresco que te gusta sin engordar, claro. ¿Y para qué más...?

<http://www.enplenitud.com/humor/coca-diet1.asp>

3) Como arreglar las peores metidas de pata:

Sea en la oficina, en tu casa, haciendo las compras o en una cita romántica, todo tiene solución en Tailandia...

<http://www.enplenitud.com.ar/humor/metidas-de-pata.asp>

4) El cafe con leche más sano del mundo:

¿Sabes cuál es la leche más saludable? ¿La querrias en tu café?

<http://www.enplenitud.com/humor/cafe-con-leche1.asp>

5) Demasiada crema batida:

¿Cuáles son las consecuencias de comer demasiada crema batida? Mira esto y verás...

<http://www.enplenitud.com/humor/crema-batida1.asp>

6) Como viajar en el tiempo y volver a ser niño de nuevo:

La manera más rápida de viajar en el tiempo, y ser un niño de nuevo

<http://www.enplenitud.com/humor/viajar-con-evian1.asp>

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

Reenvialo ahora mismo a quien tu deseas, 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>

Amigo, siempre amigo

Cuenta una leyenda que dos amigos viajaban por el desierto y, en un determinado momento, comenzaron a discutir y uno le dio una bofetada al otro.

El otro, ofendido y sin poder hacer otra cosa, escribió en la arena:

HOY, MI MEJOR AMIGO ME DIO UNA BOFETADA EN EL ROSTRO

Siguieron su camino hasta llegar a un oasis, en donde decidieron bañarse. El que había sido abofeteado comenzó a ahogarse, pero fue salvado por su amigo.

Al recuperarse, escribió en una piedra:

HOY, MI MEJOR AMIGO SALVO MI VIDA

Intrigado, el amigo preguntó:

¿Por qué escribiste en la arena después que te pegué, y ahora escribes en la piedra?

Sonriendo, el amigo respondió:

Cuando un gran amigo nos ofende, debemos escribir donde el viento del olvido y el perdón se encarguen de borrar y apagar el recuerdo.

Por otro lado, cuando nos pasa algo grandioso debemos grabarlo en la piedra de la memoria del corazón, donde ningún viento podrá ser capaz de borrarlo.

“Es necesario sólo un minuto para simpatizar con alguien, una hora para gustar de alguien, un día para querer bien a alguien, pero se precisa de toda una vida para poder olvidarlo”.

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

Reenvialo ahora mismo a quien tu deseas, 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 deseas, 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 redacción 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 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/>