

Adm y Políticas Públicas

¿Te interesan los asuntos públicos? Vení a conocer la carrera.



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."

- ▶ [Gimnasia facial contra las mejillas caidas](#)
- ▶ [Como alojarse en un hotel de lujo al precio de un 3 estrellas](#)
- ▶ [Trucos para divertirte con tu computadora](#)
- ▶ [Baja 15 kilos con la dieta exitosa](#)
- ▶ [Como es cada signo en el amor y la pareja?](#)
- ▶ [Masaje facial contra los dolores de cabeza](#)
- ▶ [Ejercicios para combatir la flacidez](#)
- ▶ [Como hacer jabon contra los picores y el acne](#)
- ▶ [Como hacer crecer las plantas con cafe](#)
- ▶ [Como descubrir en que se te va el dinero](#)
- ▶ [Como adelgazar sin esfuerzo con la dieta de los cinco factores](#)
- ▶ [Como liberar un iphone](#)
- ▶ [Los hoteles mas lujosos del mundo](#)
- ▶ [Los errores de las mujeres en la cama](#)
- ▶ [Churros: la receta original](#)
- ▶ [Horoscopo de tu coche](#)
- ▶ [Como ganar dinero creando y vendiendo bisuteria de plata](#)
- ▶ [Como lograr que te hagan ganar dinero sin pedirlo](#)
- ▶ [Como respirar para combatir el estres](#)
- ▶ [Como usar los colores en la decoracion de tu casa](#)
- ▶ [Como hacer un marco para fotos](#)
- ▶ [Como controlar a tus hijos con el celular](#)
- ▶ [Como saber si tienes un perfil ganador](#)
- ▶ [Como se usan los anticonceptivos?](#)



Compartelo:



[TU HOROSCOPO GRATIS](#)



[CURSOS GRATIS](#)

[LIBROS GRATIS](#)

[NUMEROS ANTERIORES](#)

A disfrutar!: [Como alojarse en un hotel de lujo al precio de un 3 estrellas](#)

▶ <http://www.enplenitud.com/viajes/quality-low-cost.asp>

 <p>Gimnasia facial contra las mejillas caidas Con esta efectiva rutina de ejercicios podras combatir la flacidez y poner bien firme todo tu cuerpo... http://www.enplenitud.com.mx/fitness/tonificar-mejillas1.asp</p>	<p>Ultimo momento</p> <p>Como es cada signo en el amor y la pareja? Es el ultimo grito de la moda: cosmeticos que no solo promete sensaciones al tacto y al olfato, sino que son productos comestibles y elaborados con materias primas naturales http://www.enplenitud.es/astrologia/compatibilidad-amor.asp</p>
 <p>Trucos para divertirte con tu computadora Una compilacion de buenisimos trucos para divertirte con tu PC, que te enseñamos a realizar paso a paso http://www.enplenitud.com/computacion/divertirte-con-tu-pc1.asp</p>	<p>Masaje facial contra los dolores de cabeza Aprende como aliviar los sintomas de la molesta sinusitis, con estas tecnicas de masaje facial http://www.enplenitud.net/fitness/masaje-facial-contra-la-sinusitis1.asp</p>
<p>Ejercicios para combatir la flacidez Mas alla del aspecto estetico, tener un buen tono muscular en los gluteos previene la flaccidez y la celulitis. Te sugerimos algunos ejercicios para realizar en casa... http://www.enplenitud.org/fitness/ejercicios-combatir-flacidez.asp</p>	<p>Baja 15 kilos con la dieta exitosa" Cómo bajar hasta 15 kilos con una dieta y consejos prácticos que le permitirán alcanzar esa meta sin desfallecer... http://www.enplenitud.com.mx/dietas/dieta-exitosa.asp</p>
<p>Como hacer crecer las plantas con cafe Sabias que el cafe es una gran amigo de las plantas? Enterate como aprovechar sus propiedades beneficas para tus plantas... http://www.enplenitud.com/jardin/cafe.asp</p>	<p>Como hacer jabon contra los picores y el acne Este jabon de leche de cabra, avena y manzanilla con esencia de lavanda tiene propiedades nutritivas, hidratantes y suavizantes http://www.enplenitud.com.mx/belleza/jabondeavena1.asp</p>
<p>Como adelgazar sin esfuerzo con la dieta de los cinco factores Consigue la figura de un superhéroe del cine con este nuevo plan de alimentación y ejercicios, para adelgazar sin esfuerzo http://www.enplenitud.es/dietas/dieta5factores.asp</p>	<p>Como descubrir en que se te va el dinero Consejos para controlar tus impulsos de compra y conocer tus habitos de consumo, clave para descubrir en que se te va el dinero... http://www.enplenitud.com/dinero/enqueseva.asp</p>
<p>Nuevos cursos gratis ▶ Primeros auxilios http://www.enplenitud.com/cursos/primeros-auxilios.asp Cuidado natural de la piel http://www.enplenitud.com/cursos/cuidado-de-la-piel.asp</p>	<p>Libros gratis recomendados ▶ Lo importante, ¿es lo de adentro? http://www.enplenitud.com/libros/lo-importante.asp Terapia Asistida Con Perros http://www.enplenitud.com/libros/terapia-asistida-con-perros.asp</p>

EMPECEMOS CON UNA SONRISA

Los chistes mas graciosos de la semana

- 1) La cumbia de Travolta:
De "Fiebre de sábado por la noche" a la cumbia hay solo un paso...
<http://www.enplenitud.com.ar/humor/travolta1.asp>
- 2) El secreto de la eterna juventud:
Qué darías por llegar a ser como él?
<http://www.enplenitud.com.mx/humor/eterna-juventud1.asp>
- 3) Te conoces esta nueva canción de Mariah Carey?:
Se llama Ken Lee. ¿Cómo que no la conoces...?
<http://www.enplenitud.mx/humor/mariah-carey1.asp>
- 4) Cuidado con el perro:
Ladrón: la profesión más insalubre del mundo...
<http://www.enplenitud.net/humor/cuidado-perro1.asp>
- 5) Aventuras y desventuras de un congelador congelado:
Si puede salir mal, va a salir mal...
<http://www.enplenitud.org/humor/ice-bucket-challenge1.asp>
- 6) Van Damme se descontrola:
Mueve las caderas, muévelas...
<http://www.enplenitud.es/humor/van-damme1.asp>

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

Reenvíalo ahora mismo a quien tu desees, o envíanos 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

La nuera y la suegra

Hace mucho tiempo, una joven llamada Lili se casó y fue a vivir con el marido y la suegra. Después de algunos días, no se entendía con ella.

Sus personalidades eran muy diferentes y Lili fue irritándose con los hábitos de la suegra, que frecuentemente la criticaba. Los meses pasaron y Lili y su suegra cada vez discutían más y peleaban.

De acuerdo con una antigua tradición china, la nuera tiene que cuidar a la suegra y obedecerla en todo. Lili, no soportando más vivir con la suegra, decidió tomar una decisión y visitar a un amigo de su padre.

Después de oírla, el tomó un paquete de hierbas y le dijo: "No deberás usarlas de una sola vez para liberarte de tu suegra, porque ello causaría sospechas. Deberás darle varias hierbas que irán lentamente envenenando a tu suegra.

Cada dos días pondrás un poco de estas hierbas en su comida. Ahora, para tener certeza de que cuando ella muera nadie sospechará de ti, deberás tener mucho cuidado y actuar de manera muy amigable.

Sigue leyendo en:

<http://www.enplenitud.com/la-nuera-y-la-suegra.html>

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

Reenvíalo ahora mismo a quien tu desees, o envíanos 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?

Reenvía este boletín ahora mismo a quien desees, o envíanos 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, **envíanos 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 información de utilidad para el lector).

[Suscribirse](#)

[Eliminar](#)

[Cambiar de email](#)

[Version resumida](#)

Todas las opiniones y artículos recogidos en este Newsletter pertenecen exclusivamente a sus respectivos autores, y son publicados a efectos meramente informativos. Este correo-e es enviado únicamente a quienes se han suscrito voluntariamente al mismo. EnPlenitud.com no realiza envíos no solicitados de correo-e, y nuestra [política de privacidad](#) no admite la comercialización 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 reenvío de esta revista mientras la misma se realice sin cambios. Se autoriza su reproducción total o parcial con mención de la fuente e inclusión de un link activo hacia <http://www.enplenitud.net/>

