

# ★2023年3月のあなたの運勢★

モナ・カサンドラ

## 牡羊座 3/21~4/19

【全体運】上昇運の影響でかなり忙しくなりそう。優先順位を決め、あなたにとって重要なものに注力して。新規のものにツキ

【健康運】適度な運動で心身共にリフレッシュ

【幸運の食べ物】クレソン

## 牡牛座 4/20~5/20

【全体運】後回しにしてきたことに取りかかるのに良い時期です。用事を先に終わらせた方が自分の時間も楽しめます

【健康運】食べた分、体を動かしてカロリーを消費して

【幸運の食べ物】タマネギ

## 双子座 5/21~6/21

【全体運】周囲から頼られそう。手助けしないとびっくりするほど非難されることも。事情を丁寧に説明することが大事

【健康運】発熱に注意。ビタミンCを取って風邪を予防

【幸運の食べ物】シイタケ

## 蟹座 6/22~7/22

【全体運】状況は次第に好転。冷静に分析すればグッドアイデアを思い付きそう。感情に流されず実行すれば好結果に

【健康運】心の健康に目を向けて。音楽鑑賞がお勧め

【幸運の食べ物】ニラ

## 獅子座 7/23~8/22

【全体運】転換期です。変わる方を選べば良い方向へ。計画は長期スパンで考えて。目の前のことに振り回されないように

【健康運】友人たちとの会話が気分転換に。一緒に体操も◎

【幸運の食べ物】アシタバ

## 乙女座 8/23~9/22

【全体運】吉凶混合運。厳しい状況が表面化しそう。ただ、問題が見えるようになり解決しやすくなる面も。冷静に対応を

【健康運】規則正しい生活を心がけて。休養日も大切

【幸運の食べ物】ナバナ

**天秤座 9/23～10/23**

【全体運】やらなければならないことが増えて大変そう。一方で、お楽しみのお機会も増加。上手にスケジュールを組んで

【健康運】楽しみながらできるスポーツで健康増進

【幸運の食べ物】ミツバ

**蠍座 10/24～11/22**

【全体運】追い風に恵まれ前へと進めます。好意は素直に受け入れ助けてもらいましょう。1人にならないのが開運のこつ

【健康運】持病のケアを。名医に出会える予感も

【幸運の食べ物】シュンギク

**射手座 11/23～12/21**

【全体運】山積みの問題に頭が痛いかも。幸い下旬にはトンネルを抜けられます。駄目なものは駄目と割り切ることも大切

【健康運】体調不良は次第に解消。焦らず様子を見て

【幸運の食べ物】ウド

**山羊座 12/22～1/19**

【全体運】春の兆しが見えています。ものは試しと何でもやってみて。うまくいかなければ修正を。方向転換は吉と出ます

【健康運】薬の飲み忘れに注意。サプリはほどほどに

【幸運の食べ物】カブ

**水瓶座 1/20～2/18**

【全体運】2つのことを同時進行することも可能です。あまりこだわらずに、いろいろ試してみる姿勢が吉と出ます

【健康運】バランスの良い食事と運動で体力アップ

【幸運の食べ物】ワケギ

**魚座 2/19～3/20**

【全体運】注目度がアップ。周囲への配慮がキラリと光ります。思いやりのある態度で人気者に。うわさ話は控えて正解

【健康運】ヨーグルトを食べて腸の健康をキープ

【幸運の食べ物】パセリ