

# ★2024年5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】 あれもこれもと気がせきがち。行動力に恵まれています、全部行うのは大変。クオリティーを保てる範囲に絞って

【健康運】 筋力アップのチャンス！頭痛、歯痛は早めに対処を

【幸運の食べ物】 シイタケ

## 牡牛座 4/20~5/20

【全体運】 非常に勢いがあります。無理が通るときなので、よく考えて行動を。周りへの配慮が幸運を招きます。外食が吉

【健康運】 音楽鑑賞でリラックス。ハーブティーもお薦め

【幸運の食べ物】 新ゴボウ

## 双子座 5/21~6/21

【全体運】 観劇やコンサートを楽しめます。友人と出かければ会話も盛り上がり、仲も深まりそう。仕事は下旬から効率アップ

【健康運】 友人と一緒に話題の健康法を試してみても

【幸運の食べ物】 カブ

## 蟹座 6/22~7/22

【全体運】 ちょっとした発見がうれしい月。趣味や友人との時間を増やして。豊かな時間を過ごせます。技能習得の勉強が吉

【健康運】 頑張り過ぎはけがのもと。休憩を入れてリフレッシュ

【幸運の食べ物】 キクラゲ

## 獅子座 7/23~8/22

【全体運】 やりがいは感じられるものとても忙しそう。スケジュールを調整し仕事と遊びのバランスを取ると実り多い月に

【健康運】 スポーツを楽しんで。ハードなトレーニングもOK

【幸運の食べ物】 サンショウ

## 乙女座 8/23~9/22

【全体運】 視野が開け、困り事は解決へと向かいます。人の意見を取り入れて。違う発想で動けば良い展開が待っているはず

【健康運】 睡眠はしっかり取って。ホルモンバランスに留意を

【幸運の食べ物】 クレソン

## 天秤座 9/23～10/23

【全体運】 周囲からの視線が気になりそう。八方丸くは収まらないので妥協点を見いだして。1人で背負い込み過ぎないように

【健康運】 適度な運動とバランスの良い食事が味方

【幸運の食べ物】 ゼンマイ

## 蠍座 10/24～11/22

【全体運】 注目されて大変そうですがメリットもあります。やりたいことをアピールして。力を貸してくれる人が現れるはず

【健康運】 発酵食品を取るよう心がけて。デトックスも◎

【幸運の食べ物】 ナガイモ

## 射手座 11/23～12/21

【全体運】 整理整頓を心がけて。掃除に力を入れると人間関係も整ってきます。去る者は追わないことも大切。連絡はまめに

【健康運】 ランニングなど有酸素運動で心肺機能を高めて

【幸運の食べ物】 ニンニク

## 山羊座 12/22～1/19

【全体運】 難しい問題はあるものの一つ一つ解決していくことで達成感を得られます。追い風が吹くときなので諦めないで

【健康運】 バランス運動を取り入れて。転倒やけがを予防

【幸運の食べ物】 ニラ

## 水瓶座 1/20～2/18

【全体運】 運気は次第に勢いを取り戻します。状況が変わってくるのを待つのも良い方法。頭の中を整理してみましょ

【健康運】 散歩やハイキング、景色を楽しみながら体を動かして

【幸運の食べ物】 コゴミ

## 魚座 2/19～3/20

【全体運】 高め安定運へと移行します。やるべきことがはっきりしてきて動きやすくなります。目標を決め優先順位を付けて

【健康運】 食事はよくかんで。肥満や虫歯予防の効果も

【幸運の食べ物】 ルッコラ