

Характеристика знаков зодиака

# Узнаёте себя?



## Овен (21.03–20.04)

Нежная, ранимая душа, но для любимого человека наплюёт на себя. За внешней агрессивностью (иногда, что реже, пассивной) скрывается хрупкий цветочек. У этого человека всё на максималках: и любовь, и ненависть. Делает больно всем без разбора, если хоть немного задеть его самолюбие, но перед близкими и важными для него людьми всегда искренне извиняется. Вспыльчивый, но тут же отходит. Его нужно любить за прямоту и полное отсутствие лицемерия. Очень верный друг, если вы его зацепили.

## Телец (21.04–20.05)

С ним всегда весело, хоть и держится он всегда серьёзно. Очень привлекательный как внешне, так и своим поведением. Имеет большой круг знакомых, но настоящим другом не может никого назвать. Часто чувствует себя одиноком. Домосед. Очень спокойный. Любит деньги.

Плохая черта: часто слушает

мнение со стороны (от недоброжелателей) и верит ему, при этом отстраняясь от близких. Даже не проверяет, правду ему наплели или нет. Очень сильно привязывается и ведёт себя осторожно. Его нужно любить за его деловую хватку и целеустремлённость. Именно он готов будет выслушать тебя среди ночи.

## Близнецы (21.05–21.06)

Сам не знает, что ему надо. Сегодня одно, завтра другое, а ещё всё прямо сейчас и немедленно. Отличный лжец и лицемер, но не надо его винить за это. Такова его натура. Сам он считает, что всё сделал правильно. Он лёгок на подъём, весел, любит приключения, интересный собеседник. Это идеальный знакомый. Не лезет вперёд, но если дать ему возможность – станет душой любой компании. Не способен перебороть свои стереотипы и часто судит по обложке. Его нужно любить за его авантюризм и общительность. Этот человек поддержит любую вашу идею, чем безумнее, тем лучше.

## Рак (22.06–22.07)

Король драмы. Влюбившись, Раки отдадут всех себя, полностью и без остатка. Самый альтруистичный знак. Но если вы ему не понравитесь, станет самым холодным и отстранённым, ему будет приятно причинить вам боль. Либо до одури нерешительный, либо прирождённый лидер. Очень приятно воспитанный, тихий, с неплохим чувством юмора. Скрытный, часто закрывается в себе из-за проблем, не принимая помощь со стороны. Он поддержит тебя в любой момент, даже если ему в миллион раз хуже, чем кому-либо.

## Лев (23.07–23.08)

Если вы не в его элите, вам будет тяжело с ним. Если он по какой-либо причине плохо к вам относится, он сделает вашу жизнь адом. Очень эгоцентричный, за своим самолюбием часто скрывает неуверенность в себе. Большой круг знакомых, всегда в компании, при желании наладит контакт со всеми. Любит приключения и путешествия. Если вы ему дороги,

сделает для вас всё. Немерно щедрый. Часто отстранённый и не понимает, почему люди на него обижаются, хотя явно проявляет эгоизм в этот момент. Себя ставит высоко, а любимых людей – с собой рядом. Защитит тебя от всего на свете. Его нужно любить за его чувство юмора и ранимое большое сердце. Он пойдёт с тобой на край света, лишь бы повеселиться.

## Дева (24.08–23.09)

Помешаны на уборке. Любят этот процесс, когда можно всё разложить по полочкам, упорядочить, может иметь идеальный книжный шкаф, где все книги расставлены по цвету и размеру, при этом он будет жить в сарае. Очень общительный, максимальный. Любит говорить о себе и своих увлечениях, о темах, которые его волнуют. К каждому делу подходит со всей ответственностью. Очень жёстко себя критикует, каждое дело выполняет идеально. Симпатию выражает сразу, и словами, и делом. Часто необоснованно бывает пассивно-агрессивным с близкими людьми. Берёт меньше, чем заслужил. Любит делать приятно. Его нужно любить за его дружелюбие и объективный взгляд на вещи. Он никогда не откажет вам в помощи, возможно, даже решит половину ваших проблем за вас.

## Весы (24.09–23.10)

Приятные, добрые, милые. Могут показаться лицемерными от того, что не могут высказать всё человеку в лицо из-за своей нерешительности. И ещё из-за того, что боятся обидеть. Очень интеллектуальные. Хорошие собеседники, любят слушать. Венера щедро наградила людей этого знака Зодиака добротой, нежностью, справедливостью, элегантностью, изяществом, способностью любить. Им свойственна наивность.

## Скорпион (24.10–22.11)

Выглядит отстранённым и загадочным, в душе очень глубокий и понимающий, а также лишён фальши. Вспыльчивый и мстительный. За каждое дело берётся основательно. Его нужно любить за его отдачу. Он всегда стремится сделать больше и лучше, чем его просят. У него гипнотический, пронизывающий взгляд, он прекрасно понимает намерения и мотивы поведения других, его трудно ввести в заблуждение, от него невозможно что-то скрыть. С какой-то таинственной силой он притягивает к себе людей, вызывает влечение к себе, которому трудно противостоять.

## Стрелец (23.11–21.12)

Может быть очень приятным, но и очень отталкивающим. Из-за своей гиперактивности иногда выглядит устрашающе. Умеет за себя постоять. Воитель, но в душе добряк, каких ещё поискать. Всегда улыбка, юморной, любит приключения и всегда их успешно находит. Долго не обижается, но если его разозлить, то пощадить не ждите. Его нужно любить за его шутки и жизнерадостие. Любой день в компании с ним запоминается надолго. С ним никогда не бывает скучно.

## Козерог (22.12–19.01)

Очень серьёзный и ответственный. У него всё получается, за что бы он ни взялся. В общении бывает суховат, но с близкими людьми искренний. Если вы ему нравитесь, будет очень навязчив, если нет, будет вас избегать. Вы сразу узнаете о неприязни. Иногда даже слишком холодный, но на самом деле чувственный, просто это глубоко внутри. С ним интересно проводить время, он острый на язык. Хоть и домосед, обычно не против активной деятельности. Его нужно любить за его нежное отношение к близким и стремление к своим целям. С его помощью вы добьётесь чего угодно, он поддержит вас делом и словом, очень надёжный.

## Водолей (20.01–19.02)

Интересный, загадочный, холодный. Скрывает свои яркие чувства, делает вид, будто их нет, хотя сам буквально разрывается от эмоций. Всегда полон идей и готов к их реализации. Хитрый, не любит привязываться, умеет управлять людьми. Остро любит свободу, боится остаться загнанным. Любит компанию, но легко переносит одиночество. Его нужно любить за его уникальность. Это действительно один из самых интересных знаков, это самый душевный весельчак, которого ты никогда не поймёшь до конца.

## Рыбы (20.02–20.03)

Очень нерешительны, никогда не признают ошибок, всегда строят из себя жертву. Но очень глубокие, заботливые и чувственные. Они в любой момент с лёгкостью идут против общественного мнения в пользу здравого смысла. Очень романтичны, но часто бывают проблемы в отношениях. Им нравится идея любви, но как доходит до отношений – теряются и отталкивают потенциального партнёра. Если вы им дороги, будут вам очень преданы. Их нужно любить за их эмпатию и верность. Они подарят вам уют и комфорт даже в самые ужасные дни вашей жизни.

Здоровье

# С пользой для души и тела

**Улучшить качество и продолжительность жизни можно в любом возрасте. Отговорками не станут ни хронические болезни, ни плохая экология.**

От вас не потребуется особых подвигов. Всё, что нужно, – это немного скорректировать свои привычки и отношение к окружающему миру.

## Позитивные установки

Всё, что происходит в нашей голове, неизбежно отражается на самочувствии. Если мысли позитивные, здоровье становится крепче, и наоборот. А мишенью

становится иммунная система, от состояния которой зависит работа всего организма. Что же делать? Относитесь к жизни легко. Не преувеличивайте проблемы, не делайте из мухи слона. Из каждой, даже самой сложной ситуации обязательно есть выход.

## Борьба со стрессом

При стрессе в кровь выбрасывается гормон кортизол, который не только поражает нервную и иммунную системы, но и ускоряет процессы старения и набора веса. Выделяйте хотя бы 20–30 минут в день, чтобы расслабиться и снять накопившееся напряжение. Например, займитесь тем, что вас

успокаивает и радует: рукоделием, разгадыванием сканвордов, пением. Избавиться от стресса помогают физические нагрузки. Больше двигайтесь, ходите пешком, танцуйте.

## Ближе к людям и природе

Не стремитесь к одиночеству, больше общайтесь. Доказано: социальные контакты улучшают работу мозга, поддерживают сердечно-сосудистую и гормональную системы в норме – а значит, продлевают молодость и повышают качество жизни.

Прекратите критиковать других (и себя тоже!) – акцентируйте внимание только на хорошем.

Людей всё равно не переделать, а вы сохраните и преумножите свои здоровье и молодость.

Почаще выезжайте на природу, любуйтесь пейзажами, слушайте пение птиц. Прекрасно, если вы заведёте домашнего питомца. Общение с ним полезно для сердца и нервной системы.

## Меньше калорий

Исследования показывают: если потреблять на 30–40 процентов калорий меньше, чем вы привыкли, сохраняя при этом необходимое количество витаминов и питательных веществ, организм омолаживается, проходят многие хронические заболевания. Чтобы не испытывать чувства голода, правильно и регулярно питайтесь. Не забывайте пить достаточно воды – она необходима вашим клеткам.

## Полноценный сон

Наши клетки обновляются ночью, пока мы спим. Именно в это время в нашем организме вырабатываются важнейшие гормоны, регулирующие аппетит, а также отвечающие за сжигание лишних жиров, наше настроение, красоту и молодость. Если вас беспокоит бессонница, пересмотрите свой рацион. Полностью исключите кофе – замените его на цикорий или сократите его употребление до одной чашки утром. Проверьте, нет ли у лекарств, которые вы принимаете, побочных эффектов типа нарушения сна. Откажитесь от алкоголя и сигарет.

При дефиците сна организм стареет ускоренными темпами, развиваются серьёзные заболевания, возникают проблемы с нервной системой и психикой. Причём женщины страдают от недосыпа намного сильнее, чем мужчины.