



EZOTERIKA 16. 09. 2023

Zdravotní horoskop 2024: Udržujte se v kondici, cvičte a snažte se zachovat čistou mysl

Zdraví je nejdůležitějším aspektem našeho života. Chceme-li být šťastní a spokojení, pak musíme být i zdraví. Zdravotní horoskop 2024 však upozorňuje, že je nezbytné o své zdraví pravidelně dbát. A v tomto roce nám to mnohokrát ještě připomene. Pečujte o sebe a dělejte pro své fyzické i duševní zdraví maximum.

Najděte si své znamení a přečtěte si, co vám hvězdy pro tento rok přichystaly. **Zdravotní horoskop 2024** nás letos nutí, abychom vzali odpovědnost za naše zdraví do svých rukou. Dbejte tedy na **zdravý jídelníček, pravidelný pohyb, dostatečný spánek, ale i na eliminaci stresu.** Ten nás

totiž ničí víc než si vůbec dokážeme připustit.

Zdravotní horoskop 2024: BERAN

21. 3. - 20. 4.

Roční zdravotní horoskop 2024 varuje, že oblast zdraví bude pro Berany v letošním roce **plná vzestupů a pádů**. Měli byste si uvědomit, že o své zdraví musíte pečovat. Na začátku roku vám sice bude dobře, ale postupně se bude vaší zdraví zhoršovat. Napomůže k tomu především stres a nepohoda. I když budete mít stále dost energie a veškeré úkoly **doma i v práci budete zvládat s nadšením**, nebude vám příliš dobře. Hned během ledna a února byste se měli zaměřit na svůj životní styl a trochu jej poupravit. Přemýšlete i nad tím, co jíte. Pozor si dávejte během léta **na dehydrataci**.

Zdravotní horoskop 2024: BÝK

21. 4. - 21. 5.

Milí Býci, zdravotní horoskop 2024 odhaduje, že **letos budete trapět slabostí**. S vaším zdravím to nebude žádná sláva. Velkou pozornost byste měli věnovat především své zdravě. Projevit se u vás může i nějaké chronické onemocnění. Jestliže na něj však přijdete včas, **máte poměrně vysokou šanci, že se jen zbavíte**. Také byste si měli zajít na preventivní prohlídku k lékaři. Celkově se však po celý rok budete cítit dost unaveni, bude to především kvůli starostem a stresu. **Naučte se odpočívat i meditovat**. Nejlepším měsícem pro vás bude prosinec.

Nastudujte si i náš [lunární kalendář](#) na rok 2024.



Zdravotní horoskop 2024: BLÍŽENCI

22. 5. - 21. 6.

Zdravotní horoskop 2024 vám předpovídá **poměrně dobrý rok**. I když budou měsíce, kdy budete čelit menším zdravotním problémům. Především na začátku roku, v lednu, byste si měli dávat velký pozor na své zdraví. Nejspíš půjde o nějaké kožní problémy. Jestliže si nedokážete poradit sami, měli byste navštívit dermatologa. Během roku vám hvězdy doporučují zaměřit se na pohyb. Zapiště se na **kurzy jógy, volejbalu nebo stolního tenisu**. Pamatujte si, že ve zdravém těle je i zdravý duch. Cvičení totiž prospěje i vašemu duševnímu zdraví, což nutně potřebujete. Opatrně v prosinci, hrozí vám nějaké vážnější respirační onemocnění.

Zdravotní horoskop 2024: RAK

22. 6. - 22. 7.

Raci, čeká vás náročnější rok a odrazí se to i na vašem zdraví. **Zdravotní horoskop 2024** proto varuje, abyste se snažili vyhnout stresu. Nepřemýšlejte tolik a dělejte všechno svým vlastním tempem. Doporučený je i pohyb, neboť vás dokáže zbavit psychického stresu a úzkostí. Opatrní byste měli být i na cestách, hrozí vám velká únava. Na cestu se vždy pohodlně oblékněte a jezte lehkou stravu. **Mezi červencem a zářím** se mohou objevit bolesti hlavy, horečka nebo nachlazení. Na

podzim hrozí bolesti kloubů.

Zdravotní horoskop 2024: LEV

23. 7. - 22. 8.

Zdravotní horoskop 2024 předpovídá, že zdraví Lvů bude letos dobré. V prvních měsících roku můžete být nachlazení nebo mít chřipku, kvůli čemuž pocítíte **fyzickou únavu a nedostatek energie**. Od poloviny února byste však měli být zase fit. Dobré zdraví vám pomůže udržet jóga nebo nějaké podobné pomalé a vyvážené cvičení. Během roku se však nárazově mohou objevit bolesti břicha, zažívací obtíže, bolesti hlavy, kašel atd. Žádný zdravotní problém byste však nikdy neměli brát na lehkou váhu. **Raději si pár dní odpočítejte a trochu zvolněte**. Rovněž byste se měli držet dál od kouření a alkoholu. Alespoň na čas nasadte vegetariánskou stravu a meditujte. V druhé půli roku pozor na problémy s očima.

Zdravotní horoskop 2024: PANNA

23. 8. - 23. 9.

Hvězdy předpovídají, že zdraví u vás zažije v tomto roce **vzestupy a pády**. Začátkem roku budete mít dobrou náladu, budete plni optimismu a energie, avšak fyzické síly vám budou postupně ubývat. Mohou se objevit i nemoci způsobené výkyvy počasí. V práci se budete přepínat a **pracovat nad své síly**, což vám rozhodně neprospěje, varuje zdravotní horoskop 2024. **Měli byste pravidelně cvičit**. Nejlepšími měsíci pro vaše zdraví budou květen, srpen a září. Dodržujte pitný režim a omezte maso a alkohol.

Jaké vůně vám dělají dobře pro tělo i pro duši? [Pročtěte si, které vůně jsou ideální](#) právě pro vaše znamení!

Zdravotní horoskop 2024: VÁHY

23. 9. - 23. 10.

Milé Váhy, **zdravotní horoskop 2024 vám předpovídá dobrý rok**. Alespoň tedy, co se zdraví týče. Dokonce se možná konečně zbavíte chronických nebo vleklých onemocnění. Zkuste se začít věnovat nějakému sportu nebo alespoň pravidelně docházejte do posilovny. To by vám mohlo pomoci zbavit se psychického stresu, který vás nějakou měrou trápit v tomto roce bude. **Budte opatrní ve výběru jídla**, vhodné rozhodně nejsou mastné potraviny nebo polotovary a rychlé občerstvení. Jestliže máte nějaký kilogram navíc, je ideální čas zbavit se jej. **V listopadu či prosinci** můžete mít problém s nachlazením a kašlem. Budte na sebe opatrní.



Zdravotní horoskop 2024: ŠTÍR

24. 10. - 22. 11.

Zdravotní horoskop 2024 uvádí, že byste se měli v tomto roce o své zdraví více starat. Nedbalost v oblasti zdraví by vás mohla vyjít draho. Cvičte a snažte se posílit svou fyzickou kondici. Vhodný je **ranní běh, procházky nebo posilovna**. Zde si vezměte k ruce trenéra, ať má vaše cvičení skutečně

smysl. A vzdejte se lenosti. Neprospívá vám a před zimní měsíce vás posouvá k depresivním náladám. Zvláštní pozornost věnujte svému **jídelníčku**. A pozor na úrazy! Hrozí především v květnu a červnu.

Zdravotní horoskop 2024: STŘELEC

23. 11. - 21. 12.

Roční horoskop z oblasti zdraví nevidí u Střelců nic výjimečného. Zjednodušeně řečeno, po celý rok na tom budete tak, jak jste právě teď. Nehrozí vám žádné **zdravotní problémy, komplikace ani úrazy**. Především pak březen a duben budou pro vaše zdraví přínosné. Jestliže máte problémy s klouby, mohou vás potrápit i letos, uvádí zdravotní horoskop 2024. Stejně tak se mohou **nárazově vyskytnout bolesti zad**. Pravidelně byste měli posilovat svůj imunitní systém a opatrní buďte na cestách, mohou vás fyzicky vyčerpat. Z toho důvodu buďte nadměrně opatrní především za volantem. A **pozor na stres a hněv**, mohou oslabit vaše játra!

Zdravotní horoskop 2024: KOZOROH

22. 12. - 20. 1.

Kozoroh by měl sledovat zvednutý prst hvězd, které **varují před zdravotními problémy**. Ty se však objeví jen v případě, že zrozenci tohoto znamení nebudou o své zdraví dbát. V takovém případě vás může potrápit i fyzická bolest. Především se může jednat o nemoci očí, bolesti kloubů či žaludeční potíže. Při nadměrně stresu jsou pak možné i problémy s nespavostí. Snažte se letos za všech okolností **udržet v dobré kondici**, radí zdravotní horoskop 2024. V letošním roce vás může potrápit i únava, nedostatek energie a určitý druh neklidu. Jezte ideálně jen čerstvé potraviny a **dodávejte tělu dostatek tekutin**, nejlépe čisté vody.

Zdravotní horoskop 2024: VODNÁŘ

21. 1. - 20. 2.

Zdraví je naše bohatství a tím byste se měli řídit, milí Vodnáři. **Zdravotní horoskop 2024** uvádí, že váš zdravotní stav by měl být letos dobrý. Dokonce se budete po většinu roku cítit nabití energií. Bude na vás vidět nadšení, radost a hbitost. Potrápit vás mohou jen změny počasí, na které můžete být citlivější. V takový čas se mohou objevit bolesti hlavy, nespavost nebo zvýšená teplota. **Držte se dál od negativních lidí** a snažte se vždy a za každých okolností udržet dobrou náladu. A **opatrní buďte při jízdě**. Neřidte po požití alkoholu nebo v případě velké únavy.

Zdravotní horoskop 2024: RYBY

21. 2. - 20. 3.

Zdravotní horoskop 2024 předpovídá Rybám poměrně klidný rok v oblasti zdraví. I když vás může trápit poněkud větší únava a kvůli ní můžete být pomalejší. Je třeba, abyste se trochu rozhýbali. Cvičte a udržujte se pravidelně v kondici. Dopřejte si dostatek spánku a meditujte. Bude vás trápit stres a někdy i nepohoda. Vaše mysl může být mnohdy dost labilní a s tím bude **kolísat i vaše psychické rozpoložení**. Hrozí i bolesti žaludku. Zdravotní problémy vám hrozí v lednu, březnu a v září. Naopak klidný rok po stránce zdravotní bude v květnu a červnu. Vyšlápněte si na horskou túru, **udělá to dobře vašemu tělu i duši**.

HOROSKOPY NA ROK 2024:

[Horoskop 2024](#)

[Čínský horoskop 2024 - Rok Draka](#)

[Čínský horoskop 2024: Partnerský horoskop na rok Draka](#)

[Finanční horoskop 2024: Vzestupy i pády, více peněz z podnikání i nutnost šetřit. Hvězdy nás chtějí naučit lépe zacházet s penězi](#)

[Partnerský horoskop 2024: Posuny v lásce, nová setkání i vyřešení dlouhodobých vztahových problémů](#)

[Zdravotní horoskop 2024: Udržujte se v kondici, cvičte a snažte se zachovat čistou mysl](#)

[Pracovní horoskop 2024: Sklidíte ovoce své dlouhodobé práce. Budou příležitosti na posun, ale i na změny. Co připravily hvězdy právě vám?](#)

[Cestovní horoskop 2024: Jakou dovolenou vám naplánovaly hvězdy na další rok? Dobrodružnou, duchovní i pracovní](#)

[Bylinkový horoskop 2024: Krásky přírody odhalí váš osud v dalším roce. Víte, která bylinky drží ochranné ruce právě nad vámi?](#)

[Andělský horoskop 2024: Věštba andělů pro všechna znamení horoskopu. Co přichystali právě vám?](#)

[Keltský horoskop 2024: Předpověď na celý rok pro všechna znamení](#)

[Indický horoskop 2024: Posvátný horoskop podle starých Indů nasměruje vaše kroky v dalším roce tím správným směrem](#)

[Africký horoskop 2024: Pomůže lépe nasměrovat vaše životní kroky. Jaké změny vás tento rok čekají?](#)

[Egyptský horoskop 2024: Bohové pečují o vaši duši a postarají se o posun v životě tím správným směrem](#)

[Květinový horoskop 2024: Přivoňte si ke své květině a zjistěte, co vám přichystala do dalších dnů](#)

[Cyklický horoskop 2024: Předpověď budoucnosti na základě přírodních cyklů](#)

[Mayský horoskop 2024: Staří Mayové odkrývají vaši budoucnost na příštích 365 dní](#)

[Arabský horoskop 2024: Vyrazte do boje a postavte se čelem nepřízni osudu!](#)

Autor článku: **[Monika Poledníková](#)**