

УДК 133.5  
ББК 86.42  
Д18

**Данилова, Лидия Владимировна.**

Д18 Семейный лунный календарь 2019. Дача, дом, красота и здоровье / Лидия Данилова. — Москва : Эксмо, 2018. — 384 с. — (Лунные календари 2019).

ISBN 978-5-04-094753-9

Лунный календарь для всей семьи содержит подробную информацию о благоприятных днях для работы по дому, в саду и огороде. Ориентируясь на лунные циклы, вы легко выберете удачный день для визита к парикмахеру, косметологу или массажисту, время для эффективного ухода за комнатными растениями; узнаете, как укрепить здоровье, улучшить свой эмоциональный настрой, когда пообщаться с деловыми партнерами или друзьями.

Следуйте лунным ритмам и делайте свою жизнь насыщенной и полной приятных эмоций!

УДК 133.5  
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-094753-9

© ИП Крылова О.А., текст, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

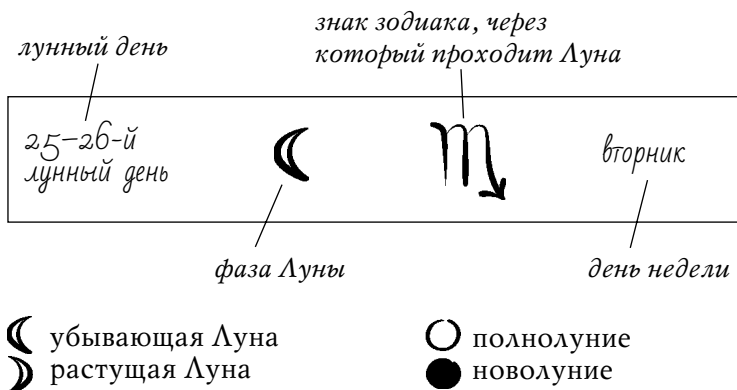
# Введение

Уже в древние времена люди обратили внимание на то, что Луна оказывает влияние на все живое. В результате длительных наблюдений они выяснили, что значение имеет не только фаза Луны, но и то, через какое зодиакальное созвездие она проходит.

Из нашего Лунного календаря вы узнаете положение Луны и ее фазу в каждый день года, влияние лунных суток на эмоциональное состояние и здоровье человека. Вы сможете планировать рабочие, финансовые и бытовые дела, будете знать, когда можно интересно и весело провести время с семьей или друзьями, а когда следует побыть в одиночестве. В календаре указаны дни, удачные для путешествий и поездок, время, на которое можно планировать визит к парикмахеру и косметологу и как тренироваться, чтобы не навредить организму.

Информация, представленная в Лунном календаре, будет полезна людям, нацеленным на максимальный результат, привыкшим достигать поставленных целей и не упускать шансы, которые предоставляет им жизнь.

В календаре используются следующие условные обозначения.



# Январь

Число	Эмоциональ- ный настрой	Работа	Дом	Уход за собой	Здоровье
1	-	±	±	±	-
2	-	±	±	+	±
3	±	+	±	+	±
4	+	+	±	-	+
5	±	±	±	+	±
6	-	-	-	-	+
7	+	+	+	+	+
8	±	+	+	+	+
9	+	+	+	+	±
10	±	+	+	+	-
11	-	+	+	+	±
12	±	+	+	-	-
13	±	-	-	±	+
14	±	±	+	-	±
15	+	+	+	±	±
16	±	+	+	+	±
17	+	±	+	±	+
18	±	+	-	+	+
19	+	+	+	+	-
20	-	±	+	-	±
21	±	-	+	+	-
22	+	+	+	+	+
23	±	+	+	+	+
24	±	±	+	+	-
25	+	+	+	±	+
26	+	+	+	+	+
27	±	±	-	±	±
28	-	±	-	-	-
29	+	+	+	+	±
30	-	±	±	+	±
31	-	-	±	-	±

+ благоприятный день  
- неблагоприятный день

± нейтральный день

# 1 января

25-26-й  
лунный день



вторник



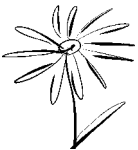
## Эмоциональный настрой

День отличается низкой энергетикой, вы будете чувствовать себя опустошенными. Лучше оградите себя от нежелательных контактов, так как они могут закончиться конфликтом или другими неприятностями.



## Деятельность

Сегодня можете заняться любой интеллектуальной или творческой работой, которая не требует физических усилий. День может быть успешным для решения проблем, которые долгое время вам не поддавались. Не следует начинать ничего нового, сейчас благоприятное время для подведения итогов. Не планируйте поездок и путешествий.



## Дом, сад, огород

Уделите время несложной и необременительной работе по дому — вы можете навести порядок, избавиться от ненужных вещей.



## Красота, здоровье

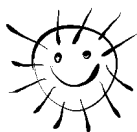
На коже благоприятно отразятся различные очищающие процедуры. Уход за волосами напротив, не даст видимого результата. Физические упражнения принесут наибольшую пользу, если вы будете выполнять их в умеренном темпе. Переутомление и упадок сил могут привести к простудным заболеваниям. Откажитесь от острой и соленой пищи.

# 2 января

26-27-й  
лунный день



среда



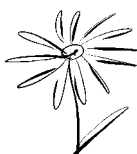
## Эмоциональный настрой

Сегодня опасный день, когда легко вспыхивают ссоры и конфликты. Поэтому постарайтесь свести к минимуму общение с людьми, не планируйте встреч и деловых переговоров.



## Деятельность

День благоприятен для подведения итогов и анализа событий. Поскольку запас энергии на исходе, не планируйте на сегодня дела, требующие высокой активности. Проведите день в одиночестве, займитесь творчеством, интеллектуальными занятиями, получением новых знаний.



## Дом, сад, огород

Займитесь повседневными домашними делами. Полейте комнатные цветы, подкормите минеральными удобрениями.



## Красота, здоровье

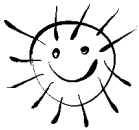
День благоприятен для проведения оздоровительных процедур. Можете посетить косметолога или парикмахера. Во время занятий спортом не перегружайтесь, избегайте силовых нагрузок. Сделайте акцент на растяжке и дыхательных упражнениях. Сегодня в пищу разрешено употреблять мясо и острые приправы. Избегайте переохлаждения, так как под ударом может оказаться мочеполовая система.

# 3 января

27–28-й  
лунный день



четверг



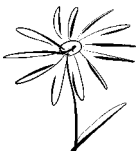
## Эмоциональный настрой

Первая половина дня характеризуется нестабильностью и высокой вероятностью возникновения конфликтов. Прислушайтесь к своему внутреннему голосу, полагайтесь на интуицию. Во второй половине дня общение с людьми принесет удовольствие и будет продуктивным.



## Деятельность

Первую половину дня посвятите текущим делам, избегайте общения с людьми. Зато на вторую половину дня может смело планировать встречи, важные переговоры, вечер посвятите общению с близкими. Удачный день для совершения покупок, любое вложение денег окажется выгодным.



## Дом, сад, огород

Можете заниматься привычными домашними делами, а также подготовить почвенные смеси для посева семян цветов на рассаду.



## Красота, здоровье

Уделите время кардиотренировкам, дыхательным упражнениям, йоге. Можете нанести визит косметологу, провести ухаживающие процедуры для кожи и ногтей.

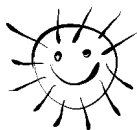
Сегодня ослаблены печень и желчный пузырь, поэтому отдайте предпочтение легким блюдам, например, из овощей и диетических сортов мяса.

4 января

28-29-й  
лунный день



пятница



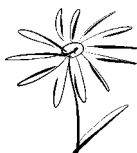
### Эмоциональный настрой

Сегодня спокойный благоприятный день, постарайтесь провести его в хорошем настроении. Держите эмоции под контролем и сохраняйте позитивный настрой.



### Деятельность

Не планируйте важные дела. Посвятите время общению, подведению итогов, обдумыванию новых дел. Особенно благоприятен день для созерцания прекрасного, поэтому можете посетить музеи, выставки, концерты. Удачными будут новые знакомства. На вечер можете запланировать вечеринку, романтическое свидание.



### Дом, сад, огород

Не занимайтесь домашней работой, связанной с тяжелой физической нагрузкой. Займитесь лучше уборкой или побалуйте себя очередным кулинарным шедевром. В хранилище можете перебрать посадочный материал.



### Красота, здоровье

Кожа и волосы сейчас невосприимчивы к процедурам. Не стоит экспериментировать с образом. Но можно подстричь челку или секущиеся кончики волос. В еде предпочтение отдайте мучным и молочным продуктам, сладким фруктам, откажитесь от алкоголя.

5 января

29-й  
лунный день



суббота



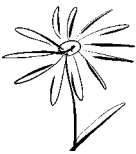
### Эмоциональный настрой

Сегодня не позволяйте себе мрачных мыслей, неприятных воспоминаний, которые могут лишить вас душевных сил. Концентрируйте в организме положительную энергию.



### Деятельность

Не начинайте сегодня важные дела. Также не следует обращаться к руководству или в органы власти. Предпочтение надо отдать монотонной работе, а также всему, что связано с саморазвитием: чтению книг, изучению иностранного языка, просмотру научно-познавательных фильмов.



### Дом, сад, огород

Сегодня можете заниматься уборкой, стиркой, приготовлением пищи. Посейте семена салата, листовой горчицы, редиса в теплицу или в ящики на подоконниках для получения раннего урожая витаминной зелени.



### Красота, здоровье

День хорошо этого подходит для смены прически. Благоприятное время для посещения косметолога. А от маникюра и педикюра лучше отказаться. Сегодня высок риск получения различных травм, поэтому будьте осторожны на тренировках. Откажитесь от жирных блюд, употребляйте больше овощей, фруктов, бобовых.



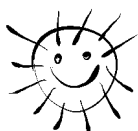
6 января

1-2-й  
лунный день



♆

воскресенье



### Эмоциональный настрой

Вас могут захлестнуть отрицательный эмоции и нежелание заниматься привычными делами. Поэтому постарайтесь ограничить общение, иначе вы можете их незаслуженно обидеть. Настройтесь на положительную волну.



### Деятельность

Не планируйте на сегодня дела, связанные с физическим или эмоциональным напряжением, общением с людьми. Также не рекомендуется тратить или давать в долг большие суммы денег. Посвятите день отдыху. Самое главное — получить положительные эмоции.



### Дом, сад, огород

Отложите все домашние дела на другой день, не стоит сегодня наводить порядок в доме или начинать ремонт, проводить работы в саду или теплице.



### Красота, здоровье

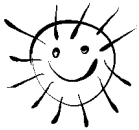
Перенесите визит к парикмахеру на другое время. Сегодня неблагоприятный день для стрижки. Пища должна быть разнообразной. Никаких ограничений в выборе продуктов нет, но не забудьте о фруктах — употребление их, особенно цитрусовых, будет способствовать восполнению внутренней энергии.

# 7 января

2-3-й  
лунный день



понедельник



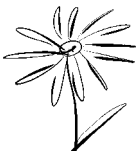
## Эмоциональный настрой

Сегодня вы можете почувствовать прилив энергии. Постарайтесь направить ее в нужное русло. Эмоциональное состояние стабилизируется, хотя в первой половине дня возможны перепады настроения. При общении с людьми лучше не обращаться к темам, которые могут вызвать конфликт.



## Деятельность

День особенно благоприятен для творческой и интеллектуальной работы. Вы можете заниматься любимым делом, строить планы на будущее. День благоприятен для перемен, на которые вы, возможно, долго не решались. Проведите вечер с близкими людьми, семьей.



## Дом, сад, огород

Займитесь тем, что вам по душе. Это может быть приготовление нового блюда или уход за домашними растениями. Откажитесь от дел, связанных с разрушением чего-либо, ремонтом, не выбрасывайте старые вещи.



## Красота, здоровье

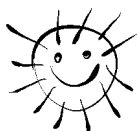
Благоприятный день для косметологических процедур, укрепления здоровья. Побалуйте себя очищающими, укрепляющими и питательными масками. А вот стричь волосы не рекомендуется. Можете устроить разгрузочный день.

8 января

3-4-й  
лунный день



вторник



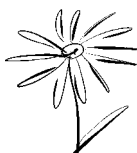
### Эмоциональный настрой

Сегодня лучше проявить сдержанность в чувствах и сохранять нейтральную позицию в спорных вопросах, иначе можете оказаться в центре конфликта. Прежде чем принять важные решения, хорошенько их обдумайте.



### Деятельность

Энергетика дня способствует высокой активности, поэтому можете заниматься любой физической работой, а также делами, требующими напора, инициативы и внедрения новых идей, участвовать в спортивных мероприятиях.



### Дом, сад, огород

Накопившуюся энергию можно направить на рутинную домашнюю работу, например, заняться уборкой или ремонтом. В саду проверьте, насколько хорошо укрыты многолетние цветы, уплотните снег вокруг деревьев.



### Красота, здоровье

Хороший день для смены образа, поэтому можете смело отправляться в парикмахерскую за новой прической. День подходит для интенсивных занятий спортом, сегодня могут начать тренировки даже те, кто долго на это не решался. Разнообразная пища вызовет положительные эмоции.

# 9 января

4-5-й  
лунный день



среда



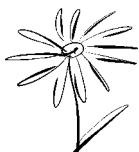
## Эмоциональный настрой

Сегодня вы почувствуете прилив сил. Хорошее настроение и высокая физическая активность будут вашими спутниками. Не бойтесь поверить в свои силы и открыто проявлять эмоции.



## Деятельность

День благоприятен для любой творческой и интеллектуальной деятельности, новых начинаний. Сегодня можете принимать важные решения и строить долгосрочные планы. Удачными будут деловые переговоры и финансовые сделки. Вечером посетите вечеринку, запланируйте романтическое свидание или проведите время в кругу семьи.



## Дом, сад, огород

Сегодня можете заниматься обычными делами или провести время перед телевизором, главное, чтобы любое занятие приносило вам удовольствие. Проверьте в хранилище клубни и луковицы цветов, удалите пораженные экземпляры.



## Красота, здоровье

Будут полезны ухаживающий массаж, лечебные ванны. Сегодня уязвима пищеварительная система, не налегайте на тяжелую пищу, но не позволяйте себе голодать. Сердечно-сосудистая система, напротив, находится в тонусе, можете увеличить спортивные нагрузки.

10 января

5-6-й  
лунный день



четверг



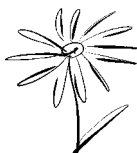
### Эмоциональный настрой

Сегодня нельзя поддаваться отрицательным эмоциям. Не критикуйте себя и свою жизнь, принимайте ситуацию такой, какая она есть. Благотворным будет общение с близкими друзьями, семьей, противоположным полом.



### Деятельность

День не подходит для интенсивной умственной и физической работы. Сегодня можно продолжать начатые дела, а также начинать новые, если вы уверены, что хорошо продумали свои действия. Благоприятный день для торговли, при этом неважно, выступаете вы в роли продавца или покупателя.



### Дом, сад, огород

Не слишком тяжелая работа по дому благоприятно скажется на вашем самочувствии и настроении. Полейте и подкормите минеральными удобрениями растения дома и в теплице.



### Красота, здоровье

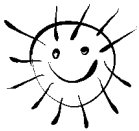
День подходит для посещения косметолога и массажиста. Так как сегодня наиболее уязвимыми стопы, откажитесь от массажа нижней части ног и водных процедур. При первых признаках заболевания примите необходимые меры, так как начавшаяся сегодня болезнь может затянуться. В еде избегайте жирной и острой пищи.

11 января

6-7-й  
лунный день



пятница



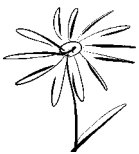
### **Эмоциональный настрой**

Постарайтесь не говорить ничего лишнего, так как слова могут обернуться против вас либо претвориться в жизнь. Не желайте никому зла, не лгите, избегайте сплетен. Благие мысли и пожелания могут исполниться.



### **Деятельность**

Благоприятный день для творческой работы, планирования будущего. Серьезных дел начинать не стоит. Удачными будут начинания, направленные на получение быстрого результата. Хороший день для посещения культурных мероприятий.



### **Дом, сад, огород**

Сегодня удачный день для приобретения вещей, которые украсят ваш дом. Проверьте комнатные растения и зелень в теплице на наличие вредителей и болезней, при необходимости обработайте их специальными препаратами.



### **Красота, здоровье**

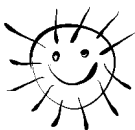
Сегодня удачный день для посещения косметолога и парикмахера. Показаны процедуры по уходу за кожей лица и тела, массаж, маникюр, педикюр. Позвольте себе интенсивные тренировки, только постарайтесь избегать больших нагрузок на ноги. В пищу можно употреблять любые продукты, исключите алкоголь.

12 января

7-8-й  
лунный день



суббота



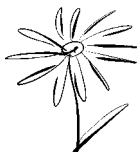
### Эмоциональный настрой

Постарайтесь контролировать свои эмоции, так как вами могут овладеть раздражительность, обидчивость. Повышенная физическая и эмоциональная активность приведут к тому, что вы будете чувствовать достаточно сил, чтобы свернуть горы. Направьте энергию в нужное русло.



### Деятельность

Сегодня можете общаться с людьми, планировать будущее, совершать финансовые сделки и принимать важные решения. Хороший период для различных начинаний, обращения к руководству. Вечер проведите с близкими.



### Дом, сад, огород

Можете сделать дома перестановку или заняться ремонтом. В хранилище переберите овощи, удалите подпорченные экземпляры.



### Красота, здоровье

Не стоит на сегодня планировать посещение парикмахера, косметолога и массажиста. Можете сделать дома питательные маски для кожи лица. День наиболее удачен для избавления от вредной привычки. Постарайтесь избегать большой нагрузки на глаза, не подвергайте себя стрессам. Отдайте предпочтение белковой пище — нежирным сортам мяса, молочным продуктам.