**MioDottore: l’oroscopo 2021 della salute**

***Suggerimenti wellness e consigli pratici per corpo e mente, in base al proprio segno zodiacale***

**Milano, 4 gennaio 2021** – Per cominciare al meglio un nuovo anno è importante sapere di poter affrontare opportunità e sfide con energia e vitalità. **Ma cosa riserverà il cielo del 2021 in ambito benessere ai segni dello zodiaco?** [**MioDottore**](https://www.miodottore.it) – piattaforma specializzata nella prenotazione online di visite mediche e parte del gruppo DocPlanner – indica per ciascun segno zodiacale i punti di debolezza in termini di salute, suggerendo a cosa prestare attenzione. Ecco quindi i *wellness tips* per ogni segno astrale.

**Ariete**

La sfera lavorativa si prospetta positiva e soddisfacente, progetti iniziati tempo fa prenderanno sempre più forma, ma l’impazienza nel raggiungere i risultati sperati potrebbe generare stress. L’istinto passionale che descrive l’Ariete, non va lasciato in panchina, è uno dei suoi marchi di fabbrica. Ritagliare dei momenti per fare sport e concentrarsi sul benessere fisico sono la chiave per stemperare fatiche e ossigenare la testa, punto dove si concertano più spesso i fastidi di questo segno, nello specifico: **testa, occhi e denti**.

**Toro**

Si apre un ciclo di 12 mesi caratterizzato da mutamenti e qualche scossone, tendenzialmente poco apprezzati dal segno di terra che preferisce la concretezza della propria *comfort zone*. Niente panico, la tenacia del Toro fa invidia a tutti gli altri segni e sarà l’alleata vincente per contrastare un Giove che causa stress e stimola la fame nervosa. Parole d’ordine: organizzazione. Come solo i nati tra aprile e maggio sanno avere, coccole e monitoraggio dei propri punti deboli: **gola, collo** e **polmoni.**

**Gemelli**

Comunicativo, socievole e affidabile, chi è nato sotto il segno dei Gemelli avrà moltissimi progetti da intraprendere. Bene però trovare sempre un momento da trascorrere all’aria aperta per ricaricare corpo e mente e ossigenare **polmoni e apparato respiratorio**, nota dolente di chi è nato sotto questa stella. Inoltre, è importante prestare attenzione al sistema nervoso: abolite quindi sregolatezze e tensioni, meglio fermarsi e riposarsi per non prosciugare tutte le energie.

**Cancro**

L’anno appena iniziato ha le carte in regola per procedere a tutta velocità, questo segno d’acqua ha voglia di mettersi in gioco ed è alla ricerca di nuove esperienze. Ci sarà più voglia di muoversi, prendersi cura del proprio aspetto e praticare sport. Timidi, riservati e sognatori, spesso però la sensibilità mette a dura prova il **sistema digerente e lo stomaco** dei nati sotto questo segno. Rigenerarsi assieme agli affetti più cari è una buona soluzione, in fondo sono proprio loro il vero toccasana per i nati tra giugno e luglio.

**Leone**

Il ruggito dei nati a luglio e agosto è noto a tutto lo zodiaco e il suo eco si espande anche nei prossimi 12 mesi, ma i generosi e teneri leoncini dovranno fare i conti con alcuni momenti di nervosismo, che si sa non giova particolarmente alla salute. **Cuore, petto** e **schiena** potrebbero creare qualche fastidio, ma la sicurezza e l’intuito dei Leoni nello scegliere la giusta strada da percorrere, li guideranno in un’annata che si prospetta costellata da piccoli e grandi successi.

**Vergine**

Nei primi mesi dell’anno per la Vergine potrebbero verificarsi un abbassamento delle energie ed episodi di stanchezza. **Il sistema nervoso e l’apparato digerente**, un vero e proprio “secondo cervello”, sono i punti più delicati per questo segno secondo gli astri e dovranno ricevere maggiori attenzioni; ma la serietà e la razionalità che caratterizzano il segno, sapranno fornire i giusti input. Una corretta alimentazione riuscirà a far tornare la tempra e un sano esercizio fisico, anche solo semplici passeggiate, libereranno la mente dai pensieri negativi.

**Bilancia**

Per i nati sotto questo segno, si apre un anno di riorganizzazione che potrebbe prevedere cambiamenti di alcuni equilibri consolidati. Il favore di Giove, consentirà di affrontare i problemi con ottimismo e spronerà a superare qualche alternanza tra periodi sereni e momenti di stress. Parola d’ordine per i nati tra settembre e ottobre sarà: fermarsi e ascoltarsi, per captare i segnali che il corpo invia loro. **Reni e pelle** sono tra le parti del corpo più vulnerabili e che potranno mettere i bastoni tra le ruote durante il nuovo anno.

**Scorpione**

Enigmatici, intuitivi e tenaci, i nati sotto il segno dello scorpione non si lasciano spaventare tanto facilmente. Il 2021 sarà all’insegna del successo nel lavoro e con cupido a fare da sfondo, ma non poi così tanto. Si sa che si sta parlando comunque del segno più passionale dello zodiaco, eppure, sembra uno scherzo del destino, lo Scorpione è anche il più incline a soffrire di fastidi legati all’area genitale. Cautela dunque e un occhio di riguardo a **vescica e organi riproduttivi** e poi non li fermerà più nessuno.

**Sagittario**

Carico e pieno di vitalità, l’arciere dello zodiaco è in fase di recupero e riuscirà a riprendere in mano i progetti lasciati in *stand-by*. Voglia di provare e sperimentare non riescono a tener fermi i nati tra novembre e dicembre. Il benessere fisico ha tutta l’aria di essere buono, ma bisogna ricordare che **fegato e gambe** talvolta creano dei rallentamenti, meglio allora impostare un buon programma alimentare senza eccessi e combinarlo all’attività fisica per raggiungere risultati sorprendenti.

**Capricorno**

Per gran parte del nuovo anno, i pianeti – e nello specifico il rivoluzionario Urano – esorteranno gli introversi e metodici Capricorno a seguire maggiormente il proprio istinto, provando ad abbandonare la vecchia mentalità, qualche volta considerata troppo “rigida”. Non pare dunque stupire se l’apparato scheletrico, tra **ossa e articolazioni**, sia il punto debole di questo segno, che deve tenere monitorato e curare maggiormente **ginocchia e denti.**

**Acquario**

Non amano costrizioni e regole troppo rigide, desiderano invece tracciare la propria strada in autonomia. Fondamentale è partire con il piede giusto, ma attenzione a **caviglie e polpacci**. Sono proprio queste le parti del corpo che fanno soffrire maggiormente gli spiriti liberi dello zodiaco. Giove nel segno aiuta a lanciare nuovi progetti e promette grande energia, ma attenzione alle esagerazioni: anche **cuore e circolazione** vanno tenute d’occhio.

**Pesci**

Romantici e sensibili, i nati sotto il segno dei Pesci vivranno un 2021 all’insegna della riflessione e del benessere psico-emotivo, e ritroveranno un po’ di tempo per se stessi. Lavoro, amore e amicizie si inquadrano in un disegno più ampio volto a far riaffiorare la propria reale natura e a cogliere l’essenziale. Si apre quindi un percorso nuovo per il quale è bene essere preparati: importante quindi coccolare i **piedi**, punto debole segnalato dalle stelle, per prepararli al “nuovo cammino”.

Per far fronte a dubbi e domande relative al proprio stato di salute, MioDottore mette a disposizione degli utenti la funzionalità di **consulenza online, con circa 7.000 esperti disponibili**. Nato per far fronte alle esigenze sorte con il primo lockdown, il progetto consente di incontrare via video gli specialisti della piattaforma, sia che si tratti di un primo colloquio o di appuntamenti di consueto monitoraggio del proprio benessere.

[MioDottore.it](https://protect-au.mimecast.com/s/G_RmCyojMAiLGPkFZZSOE?domain=miodottore.it) fa parte del [Gruppo DocPlanner](https://protect-au.mimecast.com/s/aG1QCzvk94T4XY9uXwBSk?domain=docplanner.com) ed è la piattaforma leader al mondo dedicata alla sanità privata che connette i pazienti con gli specialisti ed è pensata per rendere l’esperienza sanitaria più umana. [MioDottore.it](https://protect-au.mimecast.com/s/G_RmCyojMAiLGPkFZZSOE?domain=miodottore.it) offre ai pazienti uno spazio dove trovare e recensire lo specialista più adatto alle proprie esigenze e allo stesso tempo fornisce ai professionisti sanitari e ai centri medici utili strumenti per gestire il flusso di pazienti, migliorare l'efficienza e la propria presenza online e acquisire nuovi pazienti. Il Gruppo DocPlanner attualmente serve 35 milioni di pazienti e gestisce 3 milioni di prenotazioni ogni mese. Conta oltre 2 milioni di professionisti e circa 4 milioni di recensioni sui suoi siti in 12 paesi. L’azienda, fondata nel 2012 in Polonia, ad oggi si avvale di un team di 1.300 persone con sedi a Varsavia, Barcellona, Istanbul, Roma, Città del Messico, Curitiba e Bologna. Arrivato in Italia nel novembre 2015, ha già registrato numeri record con oltre 200.000 dottori disponibili sulla piattaforma.

Per ulteriori informazioni visitare il sito: <https://www.miodottore.it/>

.............................................

**Informazioni per i media:**

**Hotwire PR**

Ufficio stampa

+39 349 57 88 052

MioDottoreIT@hotwireglobal.com