

... Scopri qual è la tua costituzione ayurvedica!**1. Corporatura, peso e altezza:**

- a) Molto alto o molto basso, fisico magro e asciutto
- b) Statura media, peso moderato, muscolatura sviluppata
- c) Alto o basso, tarchiato, massiccio, tendenza ad ingrassare

2. Testa e viso:

- a) Testa minuta, lunga con rigidità del collo. Viso allungato, ossuto, mento piccolo
- b) Testa media. Volto a forma di cuore, mento appuntito
- c) Testa grande e quadrata. Viso tondo, grande e pieno

3. Occhi:

- a) Occhi piccoli e scuri
- b) Occhi medi colore nocciola o verde
- c) Occhi grandi blu o marroni

4. Capelli:

- a) Scuri, ricci, sottili, secchi, crespi
- b) Biondi o rossi, lisci, tendono a cadere e ad imbiancare presto
- c) Castani, mossi, folti, grassi

5. Labbra:

- a) Sottili e screpolate
- b) Rosse, medie
- c) Carnose, oleose, pallide

6. Pelle e unghie:

- a) Pelle secca, sottile, scura. Unghie piccole, irregolari, mangiucchiate.
- b) Cute rosea, calda, presenta nei/lentiggini, si scotta al sole facilmente. Unghie rosate.
- c) Pelle spessa, fredda, oleosa, pallida. Unghie lisce, robuste e larghe.

7. Mani:

- a) Secche, fredde, spesso screpolate
- b) Calde, con le vene evidenti
- c) Fredde e umide

8. Sudorazione e temperatura:

- a) Sudore scarso, preferisci il clima caldo
- b) Sudi molto e spesso, non sopporti il caldo
- c) Sudore costante ma leggero, non ti piace il freddo-umido

9. Appetito:

- a) Irregolare, mangi frettolosamente
- b) Regolare e abbondante
- c) Regolare, mangi con calma e con le persone che ami

10. Digestione ed evacuazione:

- a) Digestione irregolare, flatulenza, tendi alla costipazione
- b) Digestione rapida, evacuazione abbondante e frequente
- c) Digestione lenta, sonnolenza dopo i pasti, feci morbide

11. La tua camminata è...

- a) Rapida, veloce

- b) Decisa, risoluta
- c) Lenta e rilassata

12. In una giornata estiva al mare...

- a) Non vedi l'ora di sdraiarti al sole
- b) Non vedi l'ora di tuffarti nell'acqua
- c) Il caldo non ti infastidisce ma preferisci restare all'ombra

13. Sonno:

- a) Leggero, non riposante
- b) Breve ma profondo
- c) Pesante e prolungato

14. Modo di parlare:

- a) Veloce, talvolta confusionario
- b) Chiaro e preciso
- c) Lento, tendente al monotono

15. Meteo che non sopporti:

- a) Freddo
- b) Caldo
- c) Pioggia

16. Attività mentale e memoria:

- a) Mente attiva, rapida, creativa, cambia spesso idea, dimentichi facilmente
- b) Logico, preciso, intellettuale, forti convinzioni, buona memoria per quello che ti interessa
- c) Mente calma, ragioni lentamente, determinato e costante, impari lentamente ma poi non dimentichi più

17. Temperamento:

- a) Ansioso, spontaneo, imprevedibile, aperto agli altri
- b) Facilmente irritabile e aggressivo, ambizioso, ottimo oratore
- c) Pacifico, premuroso, avido, tendi alla depressione

18. Rapporto con il denaro:

- a) Guadagni rapidamente e rapidamente spendi il denaro
- b) Investi il denaro
- c) La tua tendenza è accumulare denaro

19. Predisposizione alla malattia:

- a) Dolori, insonnia, sistema nervoso e locomotorio
- b) Eruzioni cutanee, infiammazioni, febbre, infezioni
- c) Ritenzione idrica, vie respiratorie, obesità

Prevalenza di A= il tuo dosha dominante è VATA

Prevalenza di B= il tuo dosha dominante è PITTA

Prevalenza di C= il tuo dosha dominante è KAPHA