



Test ayurvédico para determinar el tipo físico

Vata – Pitta – Kapha

| | Nunca | A veces | General- mente |
|--|-------|---------|-------------------|
| SECCIÓN 1 – VATA | | | |
| 1. Realizo mis actividades muy deprisa | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 2. No se me da bien memorizar cosas ni recordarlas más adelante | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 3. Soy entusiasta y vivaz por naturaleza | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 4. Tengo una figura delgada; no aumento de peso con facilidad | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 5. Siempre he aprendido cosas nuevas con rapidez | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 6. Mis andares característicos son ligeros y rápidos | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 7. Me cuesta tomar decisiones | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 8. Tiendo a tener gases o a estreñirme | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 9. Suelo tener las manos y los pies fríos | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 10. Me pongo ansioso o me preocupo frecuentemente | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 11. No tolero el frío tanto como la mayoría | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 12. Hablo muy deprisa, Y mis amigos me consideran una persona parlanchina | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 13. Cambio de humor con facilidad y tengo una naturaleza emotiva | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 14. Me cuesta conciliar el sueño o dormir de un tirón toda la noche | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 15. Tengo la piel muy seca, especialmente en invierno | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 16. Mi mente es mi activa, a veces inquieta, pero también muy imaginativa | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 17. Mis movimientos son rápidos y enérgicos; tengo arranques de actividad | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 18. Me exalto con facilidad | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 19. Si de mí depende, mis hábitos de alimentación y descanso son irregulares | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 20. Olvido con la misma rapidez con que aprendo | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |

TOTAL

| | Nunca | A veces | General- mente |
|--|-------|---------|-------------------|
| SECCIÓN 2 – PITTA | | | |
| 1. Me considero muy eficiente | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 2. Soy sumamente preciso y ordenado en mis actividades | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 3. Soy una persona decidida y de carácter fuerte | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 4. El calor me provoca más incomodidad o fatiga que a la mayoría | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 5. Tiendo a respirar con facilidad | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 6. Aunque no siempre lo demuestre, me irrito o me enfado con facilidad | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 7. Saltarme la comida o no tomarla a su hora me produce malestar | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 8. Uno o más de los siguientes calificativos es aplicable a mi cabello: prematuramente cano o ralo, lacio, rubio, rojizo o fino | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 9. Tengo un buen apetito; si lo deseo, puedo comer en gran cantidad | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 10. Mucha gente me considera una persona obstinada | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 11. El intestino me funciona con gran regularidad; en mi es más común la diarrea que el estreñimiento | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 12. Me impaciento con mucha facilidad | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 13. Tiendo ser perfeccionista respecto a los detalles | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 14. Me enfado con bastante facilidad, pero el enfado se me pasa enseguida | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |

| | |
|---|-----------------------|
| 15. Me gustan mucho los alimentos fríos, como el helado, y las bebidas heladas | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 |
| 16. Noto con mayor facilidad si hace mucho calor en una habitación que si hace demasiado frío | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 |
| 17. No tolero los alimentos demasiado picantes o condimentados | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 |
| 18. No soy muy tolerante con quienes disienten conmigo | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 |
| 19. Me gustan los desafíos y cuando me fijo una meta no se cejo en mi empeño de alcanzarla | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 |
| 20. Tiendo a ser crítico con los demás y con mi persona | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 |

TOTAL _____

SECCIÓN 3 – KAPHA

| | Nunca | A veces | Generalmente |
|---|-------|---------|---------------|
| 1. Mi tendencia natural es hacer mis tareas de modo lento y relajado | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 2. Aumento de peso con más facilidad que la mayoría y me cuesta más adelgazar | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 3. Tengo un temperamento plácido y sereno; no me altero con facilidad | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 4. Puedo sentarme comidas sin sufrir malestares significativos | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 5. Tiendo a producir un exceso de mucosidad y flemas, y padezco congestión crónica, asma o problemas en los senos paranasales | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 6. Necesito dormir como mínimo ocho horas para estar bien al día siguiente | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 7. Tengo un sueño muy profundo | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 8. Soy de natural tranquilo y no me enfado con facilidad | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 9. No aprendo tan fácilmente como otros, pero tengo una excelente retentiva y buena memoria | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 10. Tiendo a engordar y a acumular grasa | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 11. Me molesta el tiempo fresco y húmedo | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 12. Tengo el cabello grueso, abundante, oscuro y ondulado | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 13. Tengo la piel suave y la tez algo pálida | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 14. Soy una persona corpulenta y de constitución sólida | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 15. Soy una persona serena, dulce, afectuosa, y perdono con facilidad | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 16. Soy de digestión lenta, por lo cual siento cierta pesadez después de comer | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 17. Tengo mucho aguante y resistencia física, y un nivel de energía estable | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 18. Camino con paso lento y acompasado | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 19. Tiendo a dormir demasiado, siento aturdimiento al despertar y, en general, me cuesta ponerme en marcha por la mañana | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |
| 20. Como con lentitud; soy lento y metódico en mis actos | 1 | 2 | 3 - 4 - 5 - 6 |

TOTAL _____



Puntuación final:

VATA: _____ PITTA: _____ KAPHA: _____