CLAUDIA
FIGUEREDO

TEST PARA DETERMINAR TU DOSHA

Los doshas son energías biológicas que están en tu cuerpo y mente. Se manifiestan en tus características únicas de personalidad y funciones biológicas.
Los doshas son a la medicina ayurvédica, lo que los genes son a la medicina occidental.
A continuación, tienes las características de cada dosha. Lee con detenimiento y marca las características que te identifican. Luego suma el total por cada dosha y el resultado mayor es el dosha que domina.

CARACTERÍSTICAS DE VATA

- ☐ Contextura delgada, ligera, músculos delgados, huesos delgados.
- ☐ Haces las actividades rápidamente y caminas rápido.
- ☐ Piel seca y áspera.
- ☐ Cabello fino y quebradizo.
- ☐ A veces tienes hambre, otras no.
- ☐ Comes en distintos horarios.
- ☐ Te cuestan las rutinas.
- ☐ Tienes problemas para dormir, tendencia al insomnio.
- ☐ Eres entusiasta, vivaz y te emocionas fácilmente.
- ☐ Tus estados de ánimo son cambiantes.
- ☐ Eres creativo.
- ☐ Eres rápido para aprender nueva información, pero te olvidas rápido también.
- ☐ Tienes tendencia a preocuparte y te sobre exiges a ti mismo.
- ☐ Tendencia a ser estreñido(a), heces duras y en bolitas.
- ☐ Apetito sexual variable, depende del estado de ánimo.
- ☐ Tu energía física y mental va y viene.
- ☐ Desbalances asociados: eres propenso para accidentes por lo atolondrado, sufres de gases, dolores en digestión, colon inflamable.

TOTAL_____

CLAUDIA
FIGUEREDO

CARACTERÍSTICAS DE PITTA

- ☐ Contextura mediana con músculos bien formados.
- ☐ Hambre y sed agudas.
- ☐ Tienes buena digestión, puedes comer cualquier cosa.
- ☐ Tu caminar es determinado.
- ☐ Tu sueño es reparador.
- ☐ Tendencia a la rabia cuando las cosas no te salen como quieres.
- ☐ Cabello fino y con tendencia a canas prematuras.
- ☐ Piel grasosa y puedes tener tendencia al acné.
- ☐ Aversión al calor y el sol.
- ☐ Evacúas de manera regular con heces suaves.
- ☐ Valiente y atrevido(a).
- ☐ Líder, de intelecto agudo y te gustan los retos.
- ☐ Perfeccionista y controlador(a).
- ☐ Preciso(a) y articulado(a) al hablar.
- ☐ No puedes saltarte comidas.
- ☐ Tienes un apetito sexual fuerte independiente del estado de ánimo.
- ☐ Desbalances asociados: eruptivas en la piel, acidez, úlceras, alergias con alimentos (en particular los frutos secos), exceso de hambre y sed.

TOTAL_____

CLAUDIA
FIGUEREDO

CARACTERÍSTICAS DE KAPHA

- ☐ Bien formado(a), huesos pesados, contextura gruesa, caderas amplias.
- ☐ Energía estable, te cansas poco.
- ☐ Apetito moderado, te puedes saltar comidas y levantarte sin hambre.
- ☐ Caminar lento y elegante.
- ☐ Personalidad relajada, difícil que te molestes.
- ☐ Piel lisa, gruesa, grasosa, pálida.
- ☐ Lento(a) para aprender nueva información, pero tienes buena memoria.
- ☐ Sueño pesado, te cuesta levantarse en las mañanas.
- ☐ Tienes tendencia a engordar, buscas confort emocional al comer.
- ☐ Eres de digestión lenta.
- ☐ Concilias en la familias y grupos sociales.
- ☐ Apetito sexual muy enfocado en la sensualidad.
- ☐ Afectivo(a), tolerante, perdonas.
- ☐ Tendencia a ser posesivo(a), complaciente.
- ☐ Lento en tomar decisiones, reflexionas mucho las ideas, una vez que la tomas eres determinado.
- ☐ Evacúas de manera regular, heces suaves pueden tener capa de grasa.
- ☐ Desbalances asociados: retienes agua, engordas fácil, tendencia a depresión, bajo funcionamiento de la tiroides, cuadros gripales frecuentes.

TOTAL_____