

VRAGENLIJST : Welk ayurvedisch type ben ik ?

	Antwoord					
	helemaal niet	nee	voor een deel	ja	dit ben ik helemaal	
Ik slaap zeer diep en liefst 8 uur of meer						
Ik kom makkelijk in gewicht aan en verlies het moeilijker dan anderen						
Ik kan goed een maaltijd overslaan						
Ik heb een goed geheugen vooral op lange termijn						
Ik kan moeilijk dingen wegdoen						
Ik maak me niet snel druk						
Ik kom moeilijk in actie						
Ik ben zwaar en stevig gebouwd						
Ik hou van structuur en vaste gewoontes						
Ik heb een rustige en kalme aard						
TOTAAL KAPHA						
	x 0	x 1	x 2	x 3	x 5	KAPHA

	helemaal niet	nee	voor een deel	ja	dit ben ik helemaal	
	Ik ben zeer precies, een tikkeltje perfectionist					
Ik heb een gevoelige huid en snel huidproblemen						
Ik hou van stevige discussies en krijg graag gelijk						
Ik heb het eerder warm dan koud						
Ik heb een goede spijsvertering en kan van alles veel eten						
Ik ben snel geïrriteerd of boos						
Ik hou van uitdagingen en ben goed in organiseren						
Ik maak makkelijk stoelgang, eerder dun						
Ik zweet gemakkelijk						
Ik heb vaak dorst						
TOTAAL PITTA						
	x 0	x 1	x 2	x 3	x 5	PITTA

	helemaal niet	nee	voor een deel	ja	dit ben ik helemaal	
Ik lach gemakkelijk						
Ik heb snel kou						
Ik ben tenger gebouwd, zowel in botten als in spieren						
Ik ben creatief en met veel dingen tegelijk bezig						
Ik heb droog en stug haar						
Ik heb een droge huid						
Ik ben een beweeglijk type						
Ik ben dikwijls ongerust en angstig						
Ik heb een enthousiaste aard						
Ik praat graag en veel						
TOTAAL VATA						
	x 0	x 1	x 2	x 3	x 5	VATA