



VATA	Sim	Às Vezes	Não
1. Ando, falo e exerço as atividades rapidamente			
2. Sou entusiasmado(a), excitável e imaginativo(a) por natureza			
3. Sou magro e não ganho peso com facilidade			
4. Minha pele e meus cabelos são ressecados			
5. Prefiro clima quente, e comida e bebida aquecidas			
6. Quando sozinho(a), durmo e me alimento irregularmente, e meu apetite é irregular			
7. Minha mente é agitada e tenho dificuldade para adormecer à noite			
8. Aprendo com rapidez, mas também esqueço facilmente			
9. Sinto indecisão e ansiedade frequentemente			
10. Gasto dinheiro facilmente, e é difícil economizar			

Sim = 2 pontos
Às vezes = 1 ponto
Não = 0 ponto

Calcule a somatória dos pontos e anote ao lado

TOTAL VATA DOSHA

PITTA	Sim	Às Vezes	Não
1. Tenho estatura e peso medianos			
2. Minha pele é rosada ou avermelhada			
3. Meu cabelo é grisalho ou calvo precocemente, fino, liso, louro, ou ruivo			
4. Sinto desconforto no calor (transpiro facilmente), prefiro ambientes frescos ou frios			
5. Tenho bom apetite, e não me sinto bem se perco ou atraso alguma refeição			
6. Gosto de sorvetes, bebidas e alimentos congelados			
7. Sou eficiente, preciso(a), ordenado(a), e perfeccionista nas atividades			
8. Tenho força de vontade e determinação e gosto de desafios			
9. Sou impaciente, crítico com os outros e comigo mesmo, e me irritado facilmente			
10. Gasto dinheiro regularmente, mas sei economizar			

Sim = 2 pontos
Às vezes = 1 ponto
Não = 0 ponto

Calcule a somatória dos pontos e anote ao lado

TOTAL PITTA DOSHA

KAPHA	Sim	Às Vezes	Não
1. Eu faço tudo lenta e calmamente			
2. A estrutura do meu corpo é forte e sólida, e tenho facilidade de ganhar peso			
3. Meu cabelo é espesso, oleoso, escuro e ondulado ou crespo			
4. Tenho pele oleosa e macia, fina e um pouco pálida			
5. Sou tranquilo(a) por natureza e não me irritado facilmente			
6. Tenho tendência a excesso de muco, catarro, congestão crônica, asma ou sinusite			
7. Não aprendo tão facilmente quanto os outros, mas guardo o que sei e tenho memória longa			
8. Sou amável, afetuoso(a) e generoso(a)			
9. Tenho sono profundo e costumo dormir demais (mínimo 7-8 horas de sono)			
10. Prefiro não gastar dinheiro, costumo economizar.			

Sim = 2 pontos
Às vezes = 1 ponto
Não = 0 ponto

Calcule a somatória dos pontos e anote ao lado

TOTAL KAPHA DOSHA