



## Test de constitución o prakruti

Responde este test tomando como referencia hasta tus 20 años de edad, momento en el cual aun no teníamos tantos desequilibrios, visualízate de niña /adolescente.

VATA	p	PITHA	p	KAPHA	p
<b>Constitución:</b> Alto/Bajo y delgado Delgado		Mediano, bien proporcionado Medio		Constitución ancha Mas bien grande	
<b>Huesos:</b> Ligeros y con articulaciones prominentes		Estructura ósea mediana		Estructura ósea fuerte	
<b>Peso:</b> Dificultad para ganar peso		Puede ganar o perder peso con facilidad		Gana peso con facilidad, dificultad para perderlo	
<b>Cara:</b> Delgada, huesuda y larga		Oval		Redonda	
<b>Pelo:</b> Fino, seco, rizado, escasa cantidad, se enreda fácilmente		Fino, liso, ligeramente graso, cantidad normal		Grueso, ondulado, brillante, fuerte y muy abundante	
<b>Cuero cabelludo:</b> Seco, con tendencia a caspa		Mediano, con tendencia a calentarse		Graso	
<b>Frente:</b> Pequeña y estrecha		Mediana		Ancha	
<b>Ojos:</b> Pequeños, oscuros, hundidos/saltones Tendencia a sequedad Córnea opaca		Medianos, verdes, grises o color miel Sensibles al calor y a la luz, con tendencia a inflamaciones Córnea con tendencia amarillenta o a enrojecerse		Grandes, oscuros Tendencia a lagrimeo Córnea blanca	
<b>Cejas y pestañas:</b> Finas, escasas y opacas		Finas, color claro		Gruesas y oscuras	
<b>Nariz:</b> Pequeña e irregular/aguileña		Mediana, sensible y con tendencia al sangrado		Grande	
<b>Labios:</b> Forma irregular, tendencia a researse		Forma regular, finos		Forma regular, gruesos	
<b>Dentadura:</b> Color opaco, tamaño/forma irregular, frágiles		Color amarillento, tamaño mediano, sangrado de encías		Color blanco, tamaño grande y forma regular	
<b>Lengua:</b> Seca, agrietada		Mediana, flexible, rosada		Grande y gruesa, poco flexible	
<b>Uñas:</b> Opacas, irregulares y frágiles		Forma regulares y flexibles		Forma regular, gruesas y fuertes	

VATA	p	PITHA	p	KAPHA	p
<b><u>Palmas de las manos y plantas de los pies:</u></b> Secas, arco definido y temperatura fría		Suaves, arco medio y temperatura caliente		Pies y palmas planos, tamaño grande	
<b><u>Piel:</u></b> Fina, seca, marcas de nacimiento, +oscura en artic. Bronceado fácil		Mixta, lunares, sensible al calor Tendencia a quemarse con el sol		Gruesa, verrugitas de nacimiento Bronceado lento y progresivo	
<b><u>Sudoración:</u></b> Poco sudor		Bastante sudor, decoloración amarilla en el sudor		Relativamente poco sudor	
<b><u>Temperatura corporal:</u></b> Fría		Caliente		Templada/Fría	
<b><u>Tipo de clima preferido:</u></b> Calor y humedad		Fresco		Cualquier clima mientras no sea húmedo	
<b><u>Sistema circulatorio:</u></b> Mala circulación		Buena circulación		Mala circulación	
<b><u>Vello corporal:</u></b> Escaso y muy fino		Fino, cantidad media y color claro		Gruoso, color oscuro y fuerte	
<b><u>Articulaciones:</u></b> Prominentes, con tendencia a rigidez		Flexibles con tenencia a inflamaciones		Fuertes y flexibles	
<b><u>Afecciones y enfermedades en la infancia:</u></b> Dolores agudos y relacionados con el sistema nervioso		Fiebres, inflamaciones y sarpullidos		Congestión, exceso de fluidos y flemas	
<b><u>Movimientos:</u></b> Rápidos		Medios		Lentos	
<b><u>Apetito:</u></b> Variable		Buen apetito. Irritado si se salta alguna comida		Menor apetito. Puede saltarse comidas	
<b><u>Cantidad de comida ingerida:</u></b> Variable		Gran cantidad		Menor cantidad	
<b><u>Digestión:</u></b> Irregular, tendencia al estreñimiento		Buena, evacua 2 o 3 veces al día		Muy regular, evacua cada día a la misma hora	
<b><u>Tipo de comida:</u></b> Caliente y moist (jugosa)		Fría		Caliente y seca (no grasa)	
<b><u>Gusto/Sabores:</u></b> Dulce, agrio, salado		Dulce, amargo, astringente		Amargo, picante y astringente	

VATA	p	PITHA	p	KAPHA	p
<b>Sed:</b> Variable		Normalmente sediento		Poca sed	
<b>Cantidad de Horas/ Calidad de sueño:</b> Sueño ligero, 5-6 horas		Buena calidad de sueño, 6-8 horas		Sueño muy profundo, 8 horas o mas	
<b>Sueños:</b> Suele soñar pero no recuerda sus sueños		Sueña en color, recuerda sus sueños		Sólo recuerda sueños intensos	
<b>Habla:</b> Habla rápido y omite palabras		Habla rápido y conciso		Habla despacio	
<b>Sistema inmunitario:</b> Bajo		Moderado		Fuerte	
<b>Menstruación:</b> Tendencia a ciclo menstrual irregular y sangrado irregular		Ciclo menstrual regular con exceso de sangrado		Ciclo muy regular con sangrado normal	
<b>Mente/Rutina:</b> No le gusta la rutina, multitarea sin completar ninguna  Motivación fácil Creativo/a  Cambia de opinión fácilmente Cambia de idea y decisión fácilmente Se pone nervioso y lo contagia cuando está bajo presión Tiene muchas relaciones y no es estable Aprende rápido y se olvida rápido  El dinero está para gastarlo		Es planificador/a. Frustración si no alcanza sus objetivos Motivación media  Buena iniciativa y buen líder Le gusta compartir sus opiniones.  Determinado/a, una vez tomada la decisión, no cambia de idea Enfado, irritabilidad y frustración bajo presión Muy selectivo con sus relaciones, muy intensas Aprende rápido y retiene la información El dinero es para invertirlo		Trabaja muy bien con rutinas. Realiza tareas 1 por 1 Motivación lenta  Disfruta de lo cotidiano Cambia de opinión y de ideas lentamente  Constante en la toma de decisiones Alta tolerancia al stress, evita complicaciones Pocas relaciones pero muy duraderas Aprende despacio y retiene la información Puede ahorrar con facilidad	
total	0		0		0

VATA	
PITTA	
KAPHA	