

Cuestionario para Constitucion Kapha

*Instrucciones: Para cada afirmación suma 0 puntos si es nada identificad@
1 puntos si es algo identificad@
2 puntos si es totalmente identificad@.*

- 1-Mi cuerpo es grande,robusto,voluminoso.
- 2-Mis músculos están bien desarrollados, son grandes y redondos.
- 3-Tengo tendencia a subir de peso y me cuesta mucho bajarlo después.
- 4-Mis huesos son grandes y fuertes. Sensación de general de solidez y fortaleza.
- 5-Tengo tanto los hombros como las caderas anchas.
- 6-Tengo la piel gruesa, blanca, suave, hidratada y no suelo tener muchas arrugas.
- 7-Los labios son gruesos,grandes y carnosos.
- 8-Mis ojos son grandes y atractivos. Mi mirada es tranquila, no suelo parpadear mucho.
- 9-Mi cabello es abundante, grueso y con tendencia a grasa.
- 10-Mi cara es grande, redonda, cara de luna. Mi rostro es infantil.
- 11-Tengo los dientes de tamaño grande,fuertes y alineados. Mis encías son suaves y rosadas.
- 12-Tengo la digestión muy lenta. Sensación de pesadez después de comer.
- 13-Tengo un transito intestinal lento,con tendencia la estreñimiento, pero cuando voy al baño las heces son grandes y mucosas.
- 14-Mi hambre es emocional,cuando me siento triste o con falta de amor, tengo muchas de ganas de comer.
- 15-Mi temperatura del cuerpo suele ser fría, tengo como una sensación de humedad y tacto fresco en la piel , sobre todo en manos y pies.
- 16-Tengo poca sudoración, mi sudor tiene un olor agradable, de tipo dulce.
- 17-Suelo tener congestión en pulmones, garganta, nariz, senos paranasales.
- 18-Suelo tener una capa blanca en la lengua.

- 19-Tengo tendencia a las mucosidades y cuando hace frío me suelo resfriar.
- 20-Suelo tener tendencia a la alergia primaveral, con mucho moco y congestión.
- 21-Tengo mucha tendencia a la retención de líquidos y a que se formen edemas. Problemas linfáticos.
- 22-Puede ser que se me hayan formado calcificaciones: piedras en vesícula biliar, piedras en riñón, espolón calcáneo...
- 23-Se me han formado en el cuerpo quistes, bultos, acné quístico, seborreico...
- 24-Mi menstruación tiene unos ciclos largos de más de 30 días y mi flujo menstrual es abundante, con coágulos y dura también muchos días. Durante la menstruación suelo retener muchos líquidos, sobre todo en las piernas y en las mamas.
- 25-En general soy una persona poco habladora, soy tranquila a la hora de hablar, de forma pausada.
- 26-Soy muy familiar, me encanta estar con los míos. Mantengo mi círculo social de siempre y no me gusta cambiar de amistades.
- 27-Prefiero quedarme en casa y no me gusta viajar.
- 28-Mi memoria es muy emocional. Tengo tendencia a pensar en el pasado, en otros tiempos.
- 29-A la hora de aprender me cuesta asimilar nueva información pero después no lo olvido.
- 30-Soy una persona tímida, muy sentimental, complaciente y con tendencia a evitar el conflicto.
- 31-Suelo sentir apego por las personas, por las cosas, me cuesta deshacerme de los recuerdos.
- 32--Me da pereza hacer ejercicio ,pero una vez que me pongo tengo bastante resistencia con una fuerza física aceptable.
- 33-Mi tendencia emocional es a sentir nostalgia, tristeza , apatía y depresión.
- 34-Suelo postergar las cosas, tengo tendencia a la desmotivación.
- 35-Me cuesta tomar decisiones y a veces necesito que me aconsejen y me ayuden a tomarlas.

36-Siento mi sueño pesado, me cuesta mucho activarme por las mañanas. Tengo somnolencia diurna y sobre todo después de comer. Me encanta dormir y levantarme tarde por las mañanas.

37-Recuerdo muy bien mis sueños, suelo soñar con familiares o también con situaciones donde hay agua.

38-En el trabajo me gusta algo que sobre todo sea estable y rutinario, no me gusta cambiar de trabajo.

39-Me gusta el ocio de naturaleza pasiva: ver películas, leer, cocinar, los juegos de mesa, pasear por la naturaleza, cenar con los amigos...

40-En general mi estilo de vida es pausado y relajado

Total de puntos



www.lauraduarteayurveda.com

