

Cuestionario para Constitucion Pitta

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

- 1-Mi altura es intermedia.
- 2-Mi complexión es atlética.
- 3-Mi peso se suele mantener estable, cuando aumento algo de peso en cuanto hago ejercicio o me cuido con el alimento se vuelve a equilibrar.
- 4-El tamaño de mis huesos es intermedio.
- 5-Mi piel es sonrosada, caliente. Tendencia a lunares, granitos rojos, rosácea y manchas de sol.
- 6-Mis ojos son penetrantes y brillantes.
- 7-Mis labios son rojos, de tamaño mediano, con labios igualados.
- 8-Tengo el cabello fino, con tendencia a la grasa.
- 9-Canas prematuras o calvicie.
- 10-Mi cara es media, con tendencia a arrugas y con forma de corazón.
- 11-Tengo los dientes de tamaño mediano y alineados. Tendencia a sangrado de encías.
- 12-Mi digestión es muy buena. Casi siempre me sienta todo bien.
- 13-Puedo tener tendencia a la acidez, gastritis, diarrea y heces sueltas o con sensación de ardor.
- 14-Mi apetito suele ser intenso y regular, no me gusta saltarme ninguna comida. Necesito comer en cuanto tengo hambre si no me irrito o sufro de dolor de cabeza.
- 15-Puedo tener picores en la piel, urticarias, dermatitis, eritemas, sarpullidos
- 16-La temperatura de mi cuerpo suele ser caliente. Suelo tener sensación de calor en el cuerpo.
- 17-Puedo tener mucha sudoración, o con un olor fuerte, como ácido. A veces la orina también la noto con olor fuerte o de color amarillo fuerte.
- 18-Mis ojos se suelen irritar, se enrojecen o me pican.

- 19-Tengo tendencia a que se produzcan inflamaciones en el cuerpo, afecciones que terminan en -itis.
- 20-Suelo padecer alergias reactivas, picores, escozores y respuestas exageradas del cuerpo como por ejemplo exceso de picor o rojez ante una picadura de insecto.
- 21-Mucha sed, necesidad de tomar bebidas muy frías.
- 22-Mi menstruación es muy regular, abundante-- dolor intermedio y se puede acompañar de diarrea.
- 23-Soy muy convincente a la hora de expresarme, muy buen discurso, gran orador. Defiendo mis ideas a capa y espada.
- 24-Soy una persona muy sincera, no me gusta andarme con rodeos, soy muy directa , a veces demasiado.
- 25-Soy una persona inteligente y perfeccionista conmigo misma.
- 26-Me gusta mucho trabajar con la idea del reto o del desafío. Soy muy autoexigente.
- 27-Tengo buena memoria, de tipo visual, se pueden grabar las cosas a fuego.
- 28-Soy persistente y convincente
- 29-Me enfoco bien en lo que quiero y no me rindo hasta conseguirlo
- 30-No me cuesta nada tomar decisiones, incluso pudiendo llegar a tomar decisiones por los demás.
- 31-Me gusta mucho el orden y la limpieza. Mi casa esta siempre perfecta y con tendencia al minimalismo, no me gustan los adornos excesivos.
- 32-Mi tendencia emocional es a sentir enfado, ira. Me encantan las discusiones y debates polémicos.
- 33-No me gusta mostrarme vulnerable ni débil, siempre soy muy optimista y positiva.
- 34-Mi carácter es algo impaciente.

35-Tengo una alta sensibilidad al calor, me altero mucho en los espacios en que hay demasiado calor y prefiero el clima frío

36-Mi sueño es bueno,suelo dormir entre 5 o 7 horas y me despierto con mucha energía, con una especie de sensación de alerta.

37-Mis sueños suelen ser muy intensos, algo violentas, con discusiones. Hay muchos colores, luces y recuerdo mucho las imágenes, no tanto los diálogos.

38-Me gustan los deportes de competición y también me llaman mucho la atención los deportes de riesgo.

39-Suelo ser líder en el trabajo y me gusta tomar el comando de las situaciones.

40-En general mi vida suele estar bastante ocupada.

Total de puntos



www.lauraduarteayurveda.com

