






Segna con una crocetta i punti che ti descrivono nel modo migliore e scopri il tuo *dosha*!

<b>Struttura fisica</b>	<input type="checkbox"/> Esile, sottile, magro	<input type="checkbox"/> Media	<input type="checkbox"/> Robusta
<b>Peso</b>	<input type="checkbox"/> Scarso, ingrassa difficilmente	<input type="checkbox"/> Medio, un po' di pancia	<input type="checkbox"/> Ingrassa facilmente
<b>Forza fisica</b>	<input type="checkbox"/> Scarsa	<input type="checkbox"/> Buona	<input type="checkbox"/> Eccellente
<b>Pelle</b>	<input type="checkbox"/> Secca, sottile, ruvida	<input type="checkbox"/> Normale, sensibile	<input type="checkbox"/> Grassa, molle, spessa
<b>Carnagione</b>	<input type="checkbox"/> Scura, olivastra	<input type="checkbox"/> Colorita, rosea	<input type="checkbox"/> Chiara, pallida
<b>Capelli</b>	<input type="checkbox"/> Castano scuri, secchi	<input type="checkbox"/> Castano chiaro, biondi, rossi	<input type="checkbox"/> Scuri, folti, grassi
<b>Occhi</b>	<input type="checkbox"/> Piccoli, castani	<input type="checkbox"/> Vivaci, verdi, castani	<input type="checkbox"/> Grandi, luminosi, azzurri
<b>Denti</b>	<input type="checkbox"/> Irregolari	<input type="checkbox"/> Giallastri	<input type="checkbox"/> Bianchi, forti
<b>Labbra</b>	<input type="checkbox"/> Sottili, lunghe e strette	<input type="checkbox"/> Normali, delineate	<input type="checkbox"/> Grandi, carnose
<b>Attività mentale</b>	<input type="checkbox"/> Vivace, veloce, agitata	<input type="checkbox"/> Esigente, efficiente	<input type="checkbox"/> Calma, stabile
<b>Memoria</b>	<input type="checkbox"/> Scarsa, buona ma breve	<input type="checkbox"/> Buona in generale	<input type="checkbox"/> Buona a lungo termine
<b>Sogni</b>	<input type="checkbox"/> Movimento, volare, cadere	<input type="checkbox"/> Focosi, violenti	<input type="checkbox"/> Volti, romantici
<b>Sonno</b>	<input type="checkbox"/> Leggero, irregolare	<input type="checkbox"/> Profondo	<input type="checkbox"/> Profondo, lento risveglio
<b>Condizioni al clima</b>	<input type="checkbox"/> Avversione al freddo	<input type="checkbox"/> Avversione al caldo	<input type="checkbox"/> Avversione all'umidità
<b>Reazioni allo stress</b>	<input type="checkbox"/> Preoccupazione, ansia	<input type="checkbox"/> Si arrabbia facilmente	<input type="checkbox"/> Si deprime facilmente

<b>Appetito</b>	<input type="checkbox"/> Scarso, irregolare	<input type="checkbox"/> Buono, vorace	<input type="checkbox"/> Moderato
<b>Cibo e bevande</b>	<input type="checkbox"/> Preferisce calde	<input type="checkbox"/> Preferisce fredde	<input type="checkbox"/> Preferisce secche
<b>Attività</b>	<input type="checkbox"/> Veloce, frenetica	<input type="checkbox"/> Mediamente veloce	<input type="checkbox"/> Lento ad iniziare
<b>Umore</b>	<input type="checkbox"/> Instabile, cambia frequentemente	<input type="checkbox"/> Cambia lentamente	<input type="checkbox"/> Stabile, non cambia
<b>Andatura</b>	<input type="checkbox"/> Veloce, rapida	<input type="checkbox"/> Determinato	<input type="checkbox"/> Lenta, passo pesante
<b>Rapporto con il denaro</b>	<input type="checkbox"/> Non risparmia, spende	<input type="checkbox"/> Investe	<input type="checkbox"/> Risparmia, accumula
<b>Varie</b>	<input type="checkbox"/> Ama il movimento	<input type="checkbox"/> Lentiggini viso, nel corpo	<input type="checkbox"/> Generoso, perdona
<b>Varie</b>	<input type="checkbox"/> Indeciso	<input type="checkbox"/> Canizie e calvizie precoce	<input type="checkbox"/> Lento nell'apprendere
<b>TOTALE</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
			

Una volta ottenuto il tuo punteggio scopri il pacchetto adatto a te!

Di seguito le caratteristiche delle diverse costituzioni

### **Costituzione Vata**

- Corporatura sottile, longilinea.
- Di solito magro, con tessuti muscolare poco consistenti
- Colorito olivastro o scuro.
- Occhi piccoli ed incavati, molto mobili, di colore scuro.
- Vene e tendini sporgenti. Le articolazioni scricchiolano facilmente.
- Pelle secca, e sottile. Capelli sottili e fragili.
- Temperatura cutanea bassa
- Estremità sempre fredde.
- Appetito e digestione irregolari. Tendenza alla stitichezza.
- Predilige cibi caldi e liquidi, dal sapore dolce, acido e salato.
- Scarsa resistenza fisica.
- Sonno leggero e disturbato.
- Carattere nervoso ed irrequieto.

- Tende all'ansia e alle preoccupazioni.
- Dinamico ed entusiasta, ma sempre indeciso.
- Lavora velocemente e cammina velocemente.
- Apprende con facilità ma dimentica velocemente.
- Mente vigile ed allerta, ma instabile. Cambia frequentemente opinione.
- Silenzioso o al contrario prolisso.
- Gesticola mentre parla.
- Ama la musica ed il movimento
- Irregolare nelle abitudini e nei comportamenti.

### **Costituzione Pitta**

- Corporatura media, con tessuto muscolare ben rappresentato.
- Colorito roseo o giallo-rossastro. Pelle luminosa.
- Occhi brillanti ed intelligenti, di colore verde o arrossati.
- Capelli biondi, castano chiaro o ramati. Tende precocemente alla calvizie
- Pelle morbida e delicata, con nei e lentiggini.
- Temperatura cutanea alta. Soffre il clima caldo e traspira abbondantemente.
- Appetito e digestione ottimi. Tenzionalmente goloso e buon mangiatore.
- Predilige cibi e bevande fresche o fredde, di sapore dolce, amaro ed astringente.
- Evacua l'intestino una o più volte al giorno, con feci molli.
- Ha bisogno di poche ore di sonno per sentirsi riposato.
- Carattere forte e deciso, spesso egocentrico.
- Facilmente irritabile. Tende alla collera.
- L'intelletto è acuto e brillante. Ha doti di intuizione ed è abile nel prevedere le situazioni.
- Buon oratore, spesso pungente e tagliente nei giudizi.
- Ama circondarsi di oggetti belli e lussuosi.
- E' preciso spesso fino alla pignoleria.

### **Costituzione Kapha**

- Corporatura robusta con tendenza ad ingrassare. Tutti i tessuti sono ben rappresentati.
- Colorito chiaro, bianco latteo.
- Pelle morbida e grassa.
- Denti forti e bianchi. Sorriso luminoso.
- Occhi grandi e chiari.
- Capelli forti e spessi, di frequenti neri.
- Appetito moderato. Digerisce lentamente.

- Predilige cibi caldi e secchi, dal sapore piccante, amaro ed astringente.
- L'evacuazione è regolare. Le feci sono morbide e ben formate.
- Il sonno è lungo e profondo.
- Resiste bene alla fatica fisica.
- Lento nell'apprendere nuove cose, ritiene bene ciò che ha imparato.
- Lento nell'attività e tendenzialmente pigro.
- Generoso e facile al perdono.
- Ha un forte impulso sessuale ed ama procreare.
- Ha carattere stabile e difficilmente si altera.

Note:

Nelle costituzioni miste (ad esempio: Vata-Pitta, Pitta-Kapha, Vata-Kapha o Sama-Dosha) si ha una mescolanza dei caratteri di questi tre tipi fondamentali.

Anche se ogni individuo può venire inquadrato nell'una o nell'altra categoria, è bene ricordare che esiste uno spettro molto vasto di sfumature e differenze che rendono ogni individuo assolutamente unico e diverso da ogni altro.

E ora guarda subito il pacchetto adatto a te!

Hotel Esplanade Tergesteo  
Via Roma, 54  
35036 Montegrotto Terme (PD)  
Tel. 049 8911777 Fax 0498910488  
[www.esplanadetergesteo.it](http://www.esplanadetergesteo.it)  
[info@esplanadetergesteo.it](mailto:info@esplanadetergesteo.it)