

DOSHA TEST	Vata	Pitta	Kapha
Lichaam	dun, kleine botten ☐	gemiddelde botten ☐	stevig, grote botten ☐
Gewicht	laag ☐	gemiddeld ☐	zwaar ☐
Haar	droog, fijn ☐	zacht, gemiddeld ☐	dik, vet, veel haar ☐
Huid	ruw en droog ☐	zacht, een beetje vet, warm ☐	dik en vochtig ☐
Gebit	ongelijk en verkleurd ☐	gemiddeld, soms gelig ☐	gelijk, wit ☐
Bloedsomloop (bloeddruk)	varieert ☐	normaal ☐	traag ☐
Ogen	klein, beweeglijk ☐	gemiddeld, doordringend ☐	groot, mooie wimpers ☐
Honger gevoel	onregelmatig, weinig ☐	goed, regelmatig ☐	veel ☐
Eten	vlug ☐	normale snelheid ☐	langzaam ☐
Voedsel (voorkeur)	liever warm ☐	koud of op kamertemperatuur ☐	liever warm en droog ☐
Manier van lopen	snel ☐	normale snelheid ☐	rustig ☐
Transpiratie	weinig ☐	overvloedig, sterke geur ☐	langzaam, maar veel ☐
Hartslag	onregelmatig ☐	regelmatig ☐	langzaam, gelijkmatig ☐
Manier van praten	snel, hoge stem ☐	duidelijk ☐	lage stem- rustig ☐
Slaap	licht, onderbroken ☐	goed, gemiddeld ☐	diepe slaap lang ☐
Weerstand	weinig ☐	gemiddeld ☐	sterk ☐

Werk en activiteiten	beweeglijk, snel, druk ☐	actief en doelgericht ☐	traag, maar stabiel ☐
Geest	rusteloos, nieuwsgierig ☐	slim, actief ☐	rustig en conservatief ☐
Geheugen	kort ☐	scherp, goed ☐	lang ☐
Structuur en routine	hekel aan routine en plannen ☐	houdt van plannen ☐	houdt van routine ☐
Temperament	veranderlijk, nervus ☐	temperamentvol, warm ☐	rustig, stabiel ☐
Stemming	veranderlijk ☐	geeft uiting aan stemming ☐	gelijkmatig ☐
Financiën	geeft snel geld uit ☐	gemiddeld, luxe artikelen ☐	zuinig, spaarzaam ☐
Hobby	reizen, kunst filosofie ☐	sport, politiek, cultuur, luxe ☐	ontspannen, weinig doen ☐
Expressie en Creativiteit	veel originele ideeën ☐	georganiseerd, creatief, ondernemend ☐	klassiek, praktisch ☐
Reactie op het weer	kou, wind, droogte ☐	hitte en vocht ☐	kou, mist, vochtigheid ☐
Dromen	angstig, vliegen ☐	met passie, rijkdom ☐	romantisch, rustig ☐
TOTAAL	VATA:	PITTA:	KAPHA