

1. **Corporatura, peso e altezza:**
  - a) Molto alto o molto basso, fisico magro e asciutto
  - b) Statura media, peso moderato, muscolatura sviluppata
  - c) Alto o basso, tarchiato, massiccio, tendenza ad ingrassare
2. **Testa e viso:**
  - a) Testa minuta, lunga con rigidità del collo. Viso allungato, ossuto, mento piccolo
  - b) Testa media. Volto a forma di cuore, mento appuntito
  - c) Testa grande e quadrata. Viso tondo, grande e pieno
3. **Occhi:**
  - a) Occhi piccoli e scuri
  - b) Occhi medi colore nocciola o verde
  - c) Occhi grandi blu o marroni
4. **Capelli:**
  - a) Scuri, ricci, sottili, secchi, crespi
  - b) Biondi o rossi, lisci, tendono a cadere e ad imbiancare presto
  - c) Castani, mossi, folti, grassi
5. **Labbra:**
  - a) Sottili e screpolate
  - b) Rosse, medie
  - c) Carnose, oleose, pallide
6. **Pelle e unghie:**
  - a) Pelle secca, sottile, scura. Unghie piccole, irregolari, mangiucchiate.
  - b) Cute rosea, calda, presenta nei/lentiggini, si scotta al sole facilmente. Unghie rosate.
  - c) Pelle spessa, fredda, oleosa, pallida. Unghie lisce, robuste e larghe.
7. **Mani:**
  - a) Secche, fredde, spesso screpolate
  - b) Calde, con le vene evidenti
  - c) Fredde e umide
8. **Sudorazione e temperatura:**
  - a) Sudore scarso, preferisci il clima caldo
  - b) Sudi molto e spesso, non sopporti il caldo
  - c) Sudore costante ma leggero, non ti piace il freddo-umido
9. **Appetito:**
  - a) Irregolare, mangi frettolosamente
  - b) Regolare e abbondante
  - c) Regolare, mangi con calma e con le persone che ami

**10. Digestione ed evacuazione:**

- a) Digestione irregolare, flatulenza, tendi alla costipazione
- b) Digestione rapida, evacuazione abbondante e frequente
- c) Digestione lenta, sonnolenza dopo i pasti, feci morbide

**11. La tua camminata è...**

- a) Rapida, veloce
- b) Decisa, risoluta
- c) Lenta e rilassata

**12. In una giornata estiva al mare...**

- a) Non vedi l'ora di sdraiarti al sole
- b) Non vedi l'ora di tuffarti nell'acqua
- c) Il caldo non ti infastidisce ma preferisci restare all'ombra

**13. Sonno:**

- a) Leggero, non riposante
- b) Breve ma profondo
- c) Pesante e prolungato

**14. Modo di parlare:**

- a) Veloce, talvolta confusionario
- b) Chiaro e preciso
- c) Lento, tendente al monotono

**15. Meteo che non sopporti:**

- a) Freddo
- b) Caldo
- c) Pioggia

**16. Attività mentale e memoria:**

- a) Mente attiva, rapida, creativa, cambia spesso idea, dimentichi facilmente
- b) Logico, preciso, intellettuale, forti convinzioni, buona memoria per quello che ti interessa
- c) Mente calma, ragioni lentamente, determinato e costante, impari lentamente ma poi non dimentichi più

**17. Temperamento:**

- a) Ansioso, spontaneo, imprevedibile, aperto agli altri
- b) Facilmente irritabile e aggressivo, ambizioso, ottimo oratore
- c) Pacifico, premuroso, avido, tendi alla depressione

**18. Rapporto con il denaro:**

- a) Guadagni rapidamente e rapidamente spendi il denaro
- b) Investi il denaro
- c) La tua tendenza è accumulare denaro

**19. Predisposizione alla malattia:**

- a) Dolori, insonnia, sistema nervoso e locomotorio
- b) Eruzioni cutanee, infiammazioni, febbre, infezioni
- c) Ritenzione idrica, vie respiratorie, obesità

Prevalenza di A= il tuo dosha dominante è VATA  
Prevalenza di B= il tuo dosha dominante è PITTA  
Prevalenza di C= il tuo dosha dominante è KAPHA