

10 PREGUNTAS PARA DESCUBRIR TUS DOSHAS

Haz este cuestionario

Y descubre tu
constitución corporal!



POR

@MICATAIBI.YOGA

DESCUBRE MÁS EN
[MICATAIBI.COM](https://micataibi.com)

DOSHAS QUIZ

CONTESTA ESTAS 10 PREGUNTAS
Y LUEGO SUMA!

	VATA	PITTA	KAPHA
• FORMA CORPORAL	MUY PEQUEÑO O ALARGADO, DELGADO	MEDIANO, PROMEDIO, MUSCULOSO	HUESOS GRANDES, HOMBROS Y/O CADERAS ANCHAS
• PIEL	SECA, FINA, RUGOSA	SENSIBLE, COLORADA, ALÉRGICA	OLEOSA, GRUESA
• CABELLO	FINO, OSCURO, CON FRIZ, RIZADO	FINO, RUBIO O COLORADO	GRUESO, BRILLANTE, ONDULADO, MARRON
• OJOS	PEQUEÑOS, MARRONES O GRISES	AZUL CLARO, GRIS CLARO, AVELLANA	AZUL O MARRON CLARO
• CLIMA (PREFIERO...)	CALIENTE Y HÚMEDO	FRÍO Y SECO	CALIENTE Y SECO

POR @MICATAIBI.YOGA

DESCUBRE MÁS EN [MICATAIBI.COM](https://micataibi.com)

DOSHAS QUIZ

CONTESTA ESTAS 10 PREGUNTAS
Y LUEGO SUMA!

VATA

PITTA

KAPHA

• PESO
(TENDENCIA)

PIERDO PESO
CON FACILIDAD

CONSISTENTE,
ESTABLE

SUBO DE PESO
CON FACILIDAD

• APETITO

MI HAMBRE
FLUCTUA

FUERTE -
NECESITO TODAS
MIS COMIDAS

ESTABLE - ME
LLENO LUEGO DE
CADA COMIDA

• SUEÑO

INSOMNIO O
SUEÑO LIGERO

MODERADO - 7/8
HORAS

ME DUERMO
FACIL Y
PROFUNDO

• ME
CONSIDERO...

ANSIOSO,
CREATIVO,
ESPONTÁNEO

IRRITABLE,
ORGANIZADO,
PRODUCTIVO

TRANQUILO,
PREDECIBLE,
SIMPÁTICO

• DIGESTION

HINCHAZÓN,
GASES,
ESTREÑIMIENTO

ACIDEZ,
GASTRITIS,
DIARREA

DIGESTIÓN
LENTA, PESADEZ

POR @MICATAIBI.YOGA

DESCUBRE MÁS EN [MICATAIBI.COM](https://micataibi.com)

DOSHAS QUIZ

SUMA TUS RESPUESTAS

VATA

ELEMENTOS: AIRE Y ÉTER

FRÍO, LIGERO, SECO, FLUIDO

POR LO GENERAL DELGADO, ENÉRGICO Y CREATIVO.

APRENDE RÁPIDO, PUEDE REALIZAR VARIAS TAREAS A LA VEZ, MUY FLEXIBLE

SE DISTRAE FÁCILMENTE, TIENDE A ABRUMARSE Y A LA ANSIEDAD

PUEDE TENER PROBLEMAS DIGESTIVOS COMO GASES O ESTREÑIMIENTO

DEBE SEGUIR UNA RUTINA DIARIA, EVITAR EL CLIMA FRÍO, COMER ALIMENTOS CALIENTES Y NUTRITIVOS, BEBER MUCHA AGUA TIBIA.

PITTA

ELEMENTOS: FUEGO Y AGUA

CALIENTE, LIGERO, ACEITOSO, MÓVIL

COMPLEXIÓN MUSCULOSA, ATLÉTICO, LÍDER, INTELIGENTE, ORIENTADO A OBJETIVOS

PUEDE VOLVERSE AGRESIVO, ENOJADO, SIEMPRE HAMBRIENTO, SENSIBLE A LAS ALTAS TEMPERATURAS Y ALERGIAS EN LA PIEL.

PUEDE TENER PROBLEMAS DIGESTIVOS COMO GASTRITIS O DIARREA

DEBE SEGUIR UNA VIDA EQUILIBRADA, EVITAR EL CALOR EXTREMO, COMER ALIMENTOS FRESCOS Y NO PICANTES.

KAPHA

ELEMENTOS: TIERRA Y AGUA

FRÍO, ESTABLE, PESADO, LENTO, SUAVE

GENERALMENTE FUERTE, DE HUESOS GRUESOS, CARIÑOSO, FRÍO, PACIENTE

FÁCILMENTE ENGORDA, DUERME DEMASIADO, PUEDE TENER ENFERMEDADES RESPIRATORIAS, FALTA DE MOTIVACIÓN

PUEDE TENER DIGESTIÓN LENTA, SENSACIÓN DE SACIEDAD DURANTE MUCHAS HORAS

DEBE CENTRARSE EN EL EJERCICIO REGULAR, UNA DIETA SALUDABLE, RUTINAS ACTIVANTES

POR @MICATAIBI.YOGA

DESCUBRE MÁS EN [MICATAIBI.COM](https://micataibi.com)