

c) Constitución kapha

En el momento de responder, es bueno que alguien que lo conoce a usted, esté presente para que le aporte con pequeños detalles o correcciones	Este no es mi caso		Ocurre algunas veces		Generalmente, me suele ocurrir		Puntos
	1	2	3	4	5	6	
1. Mi tendencia natural es hacer las tareas de modo lento y relajado							
2. Aumento de peso con más facilidad que la mayoría y me cuesta más adelgazar							
3. Tengo un temperamento plácido y sereno, no me altero con facilidad							
4. Puedo saltarme comidas sin malestares significativos							
5. Tiendo a un exceso de moco, flema, congestión crónica, asma o problemas en los senos paranasales							
6. Debo dormir al menos ocho horas para estar bien al día siguiente							
7. Duermo muy profundamente							
8. Soy sereno por naturaleza y difícil de enojar							
9. No aprendo tan fácilmente como otros, pero tengo excelente retención y larga memoria							
10. Tiendo a engordar; acumulo grasa con facilidad							
11. Me molesta el tiempo fresco y húmedo							
12. Mi pelo es grueso, oscuro y ondeado							
13. Tengo la piel suave y tez algo pálida							
14. Mi cuerpo es grande y sólido							
15. Las siguientes palabras me describen bien: sereno, dulce, afectuoso y con propensión a perdonar							
16. Tengo digestión lenta, por lo cual me siento pesado después de comer							
17. Tengo muy buen vigor y resistencia física y un nivel de energía parejo							
18. Generalmente camino a paso lento y medido							
19. Tiendo a dormir demasiado, al aturdimiento al despertar y, en general, soy lento para entrar en actividad por la mañana							
20. Como con lentitud; soy lento y metódico en mis actos							
Puntaje total kapha							

