

**VATA**

	Nie dotyczy		Dotyczy czasami		Dotyczy przeważnie	
1. Działam bardzo szybko	1	2	3	4	5	6
2. Zapamiętuję z trudem i nie pamiętam długo	1	2	3	4	5	6
3. Łatwo się entuzjazmuję i jestem żywy z natury	1	2	3	4	5	6
4. Jestem szczupły, z trudem przybieram na wadze	1	2	3	4	5	6
5. Szybko uczę się nowych rzeczy	1	2	3	4	5	6
6. Mój krok jest lekki, szybki	1	2	3	4	5	6
7. Miewam trudności z podejmowaniem decyzji	1	2	3	4	5	6
8. Mam tendencję do gazów i zaparć	1	2	3	4	5	6
9. Miewam zimne dłonie i stopy	1	2	3	4	5	6
10. Często się denerwuję i martwię	1	2	3	4	5	6
11. Zimno znoszę gorzej niż większość ludzi	1	2	3	4	5	6
12. Mówię szybko i znajomi uznają mnie za gadułę	1	2	3	4	5	6
13. Łatwo ulegam emocjom i zmiennym nastrojom	1	2	3	4	5	6
14. Mam trudności z zasypianiem i mój sen nie jest głęboki	1	2	3	4	5	6
15. Mam suchą skórę, szczególnie zimą	1	2	3	4	5	6
16. Mój umysł jest aktywny, czasem niespokojny, z bujną wyobraźnią	1	2	3	4	5	6
17. Jestem szybki i aktywny; miewam wybuchy energii	1	2	3	4	5	6
18. Łatwo się podniecam	1	2	3	4	5	6
19. Gdy jestem sam, mam tendencję do nieregularnych posiłków i snu	1	2	3	4	5	6
20. Szybko się uczę i szybko zapominam	1	2	3	4	5	6

Punkty: .....

## PITTA

	Nie dotyczy		Dotyczy czasami		Dotyczy przeważnie	
1. Uważam, że działam bardzo efektywnie	1	2	3	4	5	6
2. Mam zamiłowanie do precyzji i porządku	1	2	3	4	5	6
3. Jestem stanowczy i narzucam swoją wolę	1	2	3	4	5	6
4. W czasie upałów czuję się niedobrze i męczę się bardziej niż większość ludzi	1	2	3	4	5	6
5. Łatwo się pocę	1	2	3	4	5	6
6. Mimo że nie zawsze to okazuję, łatwo się złościę i irytuję	1	2	3	4	5	6
7. Gdy opuszczam posiłek lub jest on spóźniony, czuję się niedobrze	1	2	3	4	5	6
8. Jedna lub więcej z podanych cech charakteryzuje moje włosy: wczesnie siwiejące lub łysiejące, cienkie, słabe, proste, blond, rude, piaskowe	1	2	3	4	5	6
9. Mam dobry apetyt; mogę zjeść bardzo dużo	1	2	3	4	5	6
10. Wiele osób uważa mnie za upartego	1	2	3	4	5	6
11. Mam regularny stolec - częściej luźny niż zaparcia	1	2	3	4	5	6
12. Łatwo się niecierpliwę	1	2	3	4	5	6
13. Jestem perfekcjonistą, jeśli chodzi o szczegóły	1	2	3	4	5	6
14. Łatwo się złościę, lecz szybko zapominam	1	2	3	4	5	6
15. Lubię zimne dania, lody i bardzo zimne napoje	1	2	3	4	5	6
16. Częściej odczuwam, że w pomieszczeniu jest zbyt gorąco niż zbyt zimno	1	2	3	4	5	6
17. Nie toleruję potraw zbyt gorących i ostrych	1	2	3	4	5	6
18. Nie jestem dostatecznie tolerancyjny	1	2	3	4	5	6
19. Lubię wyzwania i gdy czegoś pragnę - z uporem dążę do celu	1	2	3	4	5	6
20. Łatwo krytykuję innych, lecz siebie też	1	2	3	4	5	6

Punkty: .....

**KAPHA**

	Nie dotyczy		Dotyczy czasami		Dotyczy przeważnie	
1. Mam tendencję do powolnego i zrelaksowanego działania	1	2	3	4	5	6
2. Łatwiej tyję i trudniej chudnę niż większość osób	1	2	3	4	5	6
3. Jestem spokojny i zrównoważony - rzadko tracę równowagę	1	2	3	4	5	6
4. Bez problemu opuszczam posiłki	1	2	3	4	5	6
5. Mam tendencję do chronicznych zapaleń, astmy, problemów z zatokami, wydzielania nadmiaru śluzu, flegmy	1	2	3	4	5	6
6. Potrzebuję minimum 8 godzin snu, by dobrze się czuć nazajutrz	1	2	3	4	5	6
7. Śpię bardzo głęboko	1	2	3	4	5	6
8. Z natury jestem zrównoważony i nie wpadam łatwo w gniew	1	2	3	4	5	6
9. Nie uczę się tak szybko jak inni, lecz długo i dokładnie pamiętam	1	2	3	4	5	6
10. Mam skłonności do tycia - łatwo przybieram na wadze	1	2	3	4	5	6
11. Nie lubię chłodnej i wilgotnej pogody	1	2	3	4	5	6
12. Mam gęste, ciemne i faliste włosy	1	2	3	4	5	6
13. Mam gładką, delikatną i dość bladą skórę	1	2	3	4	5	6
14. Jestem solidnie zbudowany	1	2	3	4	5	6
15. Następujące słowa dobrze mnie określają: pogodny, łagodny, uczuciowy, wybaczący	1	2	3	4	5	6
16. Powoli trawię i po posiłku czuję się ociężały	1	2	3	4	5	6
17. Jestem wytrzymały i mam stały poziom energii	1	2	3	4	5	6
18. Zazwyczaj chodzę wolnym, odmierzonym krokiem	1	2	3	4	5	6
19. Jestem śpiochem i trudno mi rano wstawać	1	2	3	4	5	6
20. Jem wolno, jestem powolny i metodyczny w tym, co robię	1	2	3	4	5	6

Punkty: .....