

Date :

Bilan Vata :

Pitta :

kapha :

Nom, prénom :

<b>Test Vata</b>	Ne s'applique pas à moi		S'applique à moi quelques fois		S'applique à moi très souvent	
	1	2	3	4	5	6
Mon activité s'accomplit très rapidement.						
J'ai des difficultés à mémoriser les choses et à m'en souvenir ensuite.						
Je suis d'un naturel vif et enthousiaste.						
Je suis mince, je ne prends pas facilement de poids						
J'assimile rapidement de nouvelles choses.						
Ma démarche est vive et légère.						
J'ai des difficultés à prendre des décisions.						
Je suis sujet aux flatulences ou à la constipation.						
J'ai tendance à avoir froid aux mains et aux pieds.						
Je suis fréquemment anxieux ou inquiet.						
Je supporte moins bien le temps froid que la plupart des gens.						
Je parle rapidement et mes amis me trouvent bavard.						
Mes humeurs changent rapidement et je suis de nature plutôt émotive.						
J'ai souvent du mal à m'endormir ou à avoir un sommeil profond.						
Ma peau à tendance à être très sèche.						
Mon esprit est très vif, parfois agité, mais aussi très imagitatif.						
Mes mouvements sont vifs et dynamiques.						
Je suis facilement excitable.						
Quand je suis seule, mes habitudes de sommeil et d'alimentation ont tendance à devenir irrégulières.						
J'apprends vite, mais j'oublie vite également.						
<b>Total</b>						
<b>Résultat final</b>						

<b>Test Pitta</b>	Ne s'applique pas à moi		S'applique à moi quelques fois		S'applique à moi très souvent	
	1	2	3	4	5	6
J'ai le sentiment d'être très efficace.						
Dans mes activités, j'ai tendance à être très précis et ordonné.						
Je suis entêté(e) et j'aime plutôt utiliser la manière forte.						
Par temps chaud, je me sens mal à l'aise ou me fatigue plus vite que la plupart des gens.						
J'ai tendance à transpirer facilement.						
Même si je ne le montre pas toujours, je deviens irritable ou me mets en colère aisément.						
Si je saute un repas ou si je dois attendre pour manger, je ne me sens pas bien.						
Mes cheveux sont : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grisonnants ou calvitie précoce</li> <li>- Minces, fins et raides</li> <li>- Blonds ou roux.</li> </ul>						
J'ai bon appétit						
Beaucoup de gens me trouvent têtu(e).						
Je vais à la selle régulièrement (plutôt diarrhées que constipation)						
Je m'impatiente très facilement.						
J'ai tendance à être perfectionniste sur des détails.						
Je me mets facilement en colère mais ça passe vite.						
J'adore les aliments froids (glaces, boissons glacées)						
Je suis très facilement enclin à ressentir qu'une pièce est trop chaude plutôt que froide.						
Je ne supporte pas les aliments épicés.						
Je ne tolère pas facilement les désaccords.						
J'aime les défis et quand je veux quelque chose, je suis très déterminé(e) à faire des efforts pour l'obtenir.						
J'ai tendance à avoir l'esprit critique sur les autres et sur moi-même.						
<b>TOTAL</b>						
<b>Résultat final</b>						

<b>Test Kapha</b>	<b>Ne s'applique pas à moi</b>		<b>S'applique à moi quelques fois</b>		<b>S'applique à moi très souvent</b>	
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Je fais les choses de façon calme et lente.</b>						
<b>Je prends du poids plus facilement que la plupart des gens et le perds plus lentement.</b>						
<b>Je suis de nature placide et calme : je ne m'irrite pas facilement.</b>						
<b>Je peux facilement sauter des repas sans me sentir mal.</b>						
<b>J'ai tendance à avoir des mucosités abondantes, des congestions chroniques, de l'asthme ou des problèmes de sinus.</b>						
<b>J'ai besoin d'au moins 8 h de sommeil pour me sentir bien.</b>						
<b>Je dors très profondément.</b>						
<b>Je suis d'un naturel calme et ne me mets pas facilement en colère.</b>						
<b>Je n'apprends pas facilement mais je me souviens très bien des choses et pendant longtemps.</b>						
<b>J'ai tendance à l'embonpoint</b>						
<b>Le temps frais et humide ne me convient pas.</b>						
<b>Mes cheveux sont épais et foncés.</b>						
<b>J'ai la peau douce et lisse et le teint pâle.</b>						
<b>J'ai une structure physique robuste et solide.</b>						
<b>Je suis serein, d'un naturel doux, affectueux et enclin au pardon.</b>						
<b>Ma digestion est lente ce qui me donne une sensation de lourdeur après les repas.</b>						
<b>J'ai une bonne résistance et endurance physique et un niveau d'énergie stable.</b>						
<b>Ma démarche est lente et mesurée.</b>						
<b>J'ai tendance à trop dormir, me sentir vaseux au réveil et à m'activer lentement le matin.</b>						
<b>Je mange lentement et suis lent et méthodique dans mes actions.</b>						
<b>TOTAL</b>						
<b>Résultat final</b>						