

ayurvedeguide

Ayurveda Kochschule & Manufaktur

Bereich	VATA (Luft / Äther)	PITTA (Feuer / Wasser)	KAPHA (Wasser / Erde)
Körperbau	<input type="checkbox"/> schlank, leicht, feingliedrig, nimmt nicht leicht an Gewicht zu	<input type="checkbox"/> sportliche, mittlere Statur	<input type="checkbox"/> kräftige, starke Statur, schwer, nimmt leicht an Gewicht zu, neigt zu Übergewicht
Haut	<input type="checkbox"/> trocken, rau, dunkel, gebräunt	<input type="checkbox"/> geschmeidig, warm, rosa bis rot, Sommersprossen	<input type="checkbox"/> weich, fettig, ölig, blass, weiß
Haare	<input type="checkbox"/> dünn oder kraus, trocken	<input type="checkbox"/> blond, rot, frühzeitig grau oder kahl	<input type="checkbox"/> dick, dicht, dunkel
Augen	<input type="checkbox"/> klein (braun, schwarz)	<input type="checkbox"/> auffallend, stechend, durchdringend (grün, grau)	<input type="checkbox"/> groß (blau, braun)
Nägel	<input type="checkbox"/> schmal, brüchig, Nagelkauer	<input type="checkbox"/> oval, elastisch	<input type="checkbox"/> breit, groß
Geist	<input type="checkbox"/> kreativ, ideenreich,, ruhelos, klar	<input type="checkbox"/> scharfer Verstand, zielgerichtet, sehr kritisch	<input type="checkbox"/> ruhig, bedachtsam, geduldig
Wetterempfindungen (Was mögen Sie NICHT?)	<input type="checkbox"/> kalt, windig	<input type="checkbox"/> heiß, schwül	<input type="checkbox"/> kalt, feucht
Schlafverhalten	<input type="checkbox"/> leichter, unterbrochener Schlaf	<input type="checkbox"/> tiefer Schlaf, aber kurz	<input type="checkbox"/> tiefer und langer Schlaf
Gedächtnis	<input type="checkbox"/> vergißt leicht	<input type="checkbox"/> allgemein gutes Gedächtnis	<input type="checkbox"/> sehr gutes Langzeitgedächtnis
Sprache	<input type="checkbox"/> sehr gesprächig, redengewandt und schnell sprechend	<input type="checkbox"/> klar, überzeugungsstar, guter Redner	<input type="checkbox"/> angenehme, tiefe Stimme, spricht wenig, zurückhaltend, hört zu
Verhalten bei Streß	<input type="checkbox"/> ängstlich, schnell nervös oder erschöpft	<input type="checkbox"/> impulsiv, aggressiv, ärgerlich	<input type="checkbox"/> ruhig, abwartend, selten gereizt
Bewegung	<input type="checkbox"/> schnell	<input type="checkbox"/> exakt	<input type="checkbox"/> langsam und bestimmt
Hungerempfindungen	<input type="checkbox"/> regelmäßig bis unregelmäßig, wenn abgelenkt kein Hunger, vergißt zu essen	<input type="checkbox"/> groß, benötigt regelmäßig Nahrung	<input type="checkbox"/> kann gut eine Mahlzeit überspringen
Naturell	<input type="checkbox"/> künstlerisch, spielerisch und flexibel	<input type="checkbox"/> sportlich, initiativ, kämpferisch	<input type="checkbox"/> friedvoll, ausgeglichen, ausdauernd, Harmoniemensch
Eigenarten	<input type="checkbox"/> kann sich schlecht entscheiden	<input type="checkbox"/> ausgezeichnete Beobachtungsbabe	<input type="checkbox"/> Gewohnheitsmensch, mag ungern Veränderungen
Verhalten	<input type="checkbox"/> begeisterungsfähig, lebendig jedoch wechselhaft	<input type="checkbox"/> dynamisch humorvoll, mutig	<input type="checkbox"/> bodenständig, systematisch
Sinne	<input type="checkbox"/> feines Tastempfinden und akustische Wahrnehmung	<input type="checkbox"/> ausgeprägter, optischer Wahrnehmungssinn	<input type="checkbox"/> ausgeprägter Geschmacks- und Geruchssinn, mag alles was die Sinne "betört"
AUSWERTUNG PUNKTE	_____ Punkte	_____ Punkte	_____ Punkte