



pinealsoulfood@gmail.com

www.pinealsoulfood.com

| | Características Físicas | VATA | PITTA | KAPHA |
|----|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Forma de la cara | <input type="checkbox"/> Delgada, huesuda y alargada | <input type="checkbox"/> Ovalada, angular y media llena | <input type="checkbox"/> Redonda, llena y atractiva |
| 2 | Tez | <input type="checkbox"/> Oscura, parduzca o negra | <input type="checkbox"/> Blanca, rosada o dorada | <input type="checkbox"/> Luminosa, clara y blanquecina |
| 3 | Movimientos involuntarios del cuerpo | <input type="checkbox"/> Nerviosos, sacudidas y temblores suaves | <input type="checkbox"/> Usualmente quieto | <input type="checkbox"/> Usualmente quieto |
| 4 | Peso del cuerpo | <input type="checkbox"/> Liviana | <input type="checkbox"/> Peso medio | <input type="checkbox"/> Pesado |
| 5 | Contextura | <input type="checkbox"/> Flaca, delgada, alto o bajo | <input type="checkbox"/> Contextura media, peso medio | <input type="checkbox"/> Gruesa, grande, robusta |
| 6 | Color y textura del cabello | <input type="checkbox"/> Delgado, tosco, seco de color oscuro | <input type="checkbox"/> Delgado, fino, suave, rubio o pelirrojo, canas tempranas | <input type="checkbox"/> Grueso, brillante, raíces firmes, ondulado y negro |
| 7 | Forma y calidad de ojos y pestañas | <input type="checkbox"/> Pequeños, abultados, hundidos, con pestañas finas y escasas | <input type="checkbox"/> Mirada aguda, intensa, penetrante, con pestañas rubias, marrones o cobrizas | <input type="checkbox"/> Grandes, atractivos y amplios con pestañas largas y gruesas |
| 8 | Color dominante de la esclerótica | <input type="checkbox"/> Oscura | <input type="checkbox"/> Amarilla, rojiza | <input type="checkbox"/> Blanca, brillante |
| 9 | Características de los ojos | <input type="checkbox"/> Secos, pestañeos frecuentes | <input type="checkbox"/> Sensibles a la luz, de fácil enrojecimiento | <input type="checkbox"/> Lagrimosos o con secreciones |
| 10 | Labios | <input type="checkbox"/> Oscuros, secos y agrietados | <input type="checkbox"/> Suaves, rosados o cobrizos | <input type="checkbox"/> Amplios, gruesos, húmedos, oleosos |
| 11 | Dientes | <input type="checkbox"/> Muy pequeños o sobresalientes, torcidos, fáciles de quebrar | <input type="checkbox"/> Tamaño moderado, amarillos | <input type="checkbox"/> Fuertes, grandes y blancos |
| 12 | Lengua | <input type="checkbox"/> Oscura, parduzca, gruesa, rugosa y con grietas | <input type="checkbox"/> Rosada o roja oscura, suave y larga | <input type="checkbox"/> Rosada suave, gruesa y húmeda |
| 13 | Textura de la piel | <input type="checkbox"/> Seca, tosca, rugosa, agrietada o escamosa, manchas de nacimiento | <input type="checkbox"/> Suave, delicada y sensible con pecas y lunares | <input type="checkbox"/> Suave, lisa y untuosa |
| 14 | Humectación de la piel | <input type="checkbox"/> Seca | <input type="checkbox"/> Humectada y suavemente untuosa | <input type="checkbox"/> Untuosa |
| 15 | Pelo corporal | <input type="checkbox"/> Escaso | <input type="checkbox"/> Moderado | <input type="checkbox"/> Grueso |
| 16 | Tamaño y forma de la uñas | <input type="checkbox"/> Muy cortas o muy largas | <input type="checkbox"/> Largas, angostas, cuadradas u ovaladas | <input type="checkbox"/> Tamaño medio, elegantes |
| 17 | Uñas | <input type="checkbox"/> Rugosas, quebradizas, oscuras y sin brillo | <input type="checkbox"/> Suavemente untuosas, rosadas o cobrizas | <input type="checkbox"/> Gruesas, firmes, suaves, brillantes y blancas |
| 18 | Temperatura corporal | <input type="checkbox"/> Baja, extremidades frías | <input type="checkbox"/> Alta, siempre tiene calor | <input type="checkbox"/> Baja, todo el cuerpo frío |
| 19 | Articulaciones | <input type="checkbox"/> Flojas o rígidas, pronunciadas, crujen | <input type="checkbox"/> Suaves, lisas y flexibles | <input type="checkbox"/> Fuertes, bien escondidas |
| 20 | Venas | <input type="checkbox"/> Prominentes o ramificadas, superficiales | <input type="checkbox"/> Ni escondidas ni superficiales | <input type="checkbox"/> Profundas y escondidas |
| 21 | Pecho | <input type="checkbox"/> Largo, hundido, costillas visibles | <input type="checkbox"/> Mediano en tamaño | <input type="checkbox"/> Amplio, fuerte y cubierto con grasa |
| 22 | Olor corporal | <input type="checkbox"/> Poco o sin olor ni transpiración | <input type="checkbox"/> Fuerte olor, axilas huelen mal | <input type="checkbox"/> Ninguno |
| 23 | Resistencia | <input type="checkbox"/> más | <input type="checkbox"/> Moderada | <input type="checkbox"/> Fuerte |
| | TOTAL | 0 Dosh Vata | 0 Dosh Pitta | 0 Dosh Kapha |

| | Características Comportamiento | VATA | PITTA | KAPHA |
|----|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Realiza la actividad | <input type="checkbox"/> Muy rápido | <input type="checkbox"/> Con velocidad moderada | <input type="checkbox"/> Lentamente |
| 2 | Digestión | <input type="checkbox"/> Inconsistente, varía entre débil y fuerte | <input type="checkbox"/> Usualmente fuerte | <input type="checkbox"/> Débil, lenta |
| 3 | Apetito | <input type="checkbox"/> Variable, puede saltar las comidas ocasionalmente | <input type="checkbox"/> Fuerte, consistente, no puede saltar las comidas | <input type="checkbox"/> Usualmente leve, puede saltar las comidas |
| 4 | Cantidad de comida ingerida | <input type="checkbox"/> Variable | <input type="checkbox"/> Prefiere comidas abundantes | <input type="checkbox"/> Prefiere comidas pequeñas |
| 5 | Sabores preferidos | <input type="checkbox"/> Dulce, ácido o salado | <input type="checkbox"/> Dulce, amargo y astringente | <input type="checkbox"/> Picante, amargo y astringente |
| 6 | Sed | <input type="checkbox"/> Variable | <input type="checkbox"/> Frecuente | <input type="checkbox"/> Escaza |
| 7 | Comida preferida | <input type="checkbox"/> Caliente | <input type="checkbox"/> Fría | <input type="checkbox"/> Caliente, sexa |
| 8 | Bebida preferida | <input type="checkbox"/> Caliente, humectada | <input type="checkbox"/> Fría | <input type="checkbox"/> Caliente |
| 9 | Frecuencia de evacuación | <input type="checkbox"/> Irregular | <input type="checkbox"/> Dos o más veces al día | <input type="checkbox"/> Regular |
| 10 | Consistencia de las heces | <input type="checkbox"/> Duras, secas | <input type="checkbox"/> Seltas, suaves | <input type="checkbox"/> Bien formadas |
| 11 | Transpiración | <input type="checkbox"/> Moderada | <input type="checkbox"/> Abundante con olor corporal | <input type="checkbox"/> Leve |
| 12 | Deseo sexual | <input type="checkbox"/> Poco | <input type="checkbox"/> Poco a moderado | <input type="checkbox"/> Mucho |
| 13 | Horas de sueño | <input type="checkbox"/> 5-6 horas | <input type="checkbox"/> 6-8 horas | <input type="checkbox"/> 8 horas o más |
| 14 | Calidad del sueño | <input type="checkbox"/> Liviano, interrumpido | <input type="checkbox"/> Profundo e ininterrumpido | <input type="checkbox"/> Profundo y pesado |
| 15 | Tipo de sueños | <input type="checkbox"/> Miedos, volar, correr, saltar, escalar, árboles y montañas | <input type="checkbox"/> Enfados, guerras, violencia, conflicto, fuego, luz, sol, oro | <input type="checkbox"/> Agua, lagos, ríos, océanos, amor, nubes, flores |
| 16 | Hablar | <input type="checkbox"/> Rápido, omite palabras | <input type="checkbox"/> Rápido, pero claro y preciso | <input type="checkbox"/> Lento, claro y dulce |
| 17 | Andar | <input type="checkbox"/> Rápido, con paso liviano | <input type="checkbox"/> Velocidad media, con precisión | <input type="checkbox"/> Lento, con paso estable y determinado |
| 18 | Motivado, entusiasta, excitable | <input type="checkbox"/> Muy fácilmente | <input type="checkbox"/> Moderadamente | <input type="checkbox"/> Lentamente |
| 19 | Ánimo | <input type="checkbox"/> Cambia rápidamente | <input type="checkbox"/> Cambia rápidamente e intensidad | <input type="checkbox"/> Sin cambios, estable |
| 20 | Aprendizaje | <input type="checkbox"/> Muy rápido y fácil | <input type="checkbox"/> Algo rápido y fácil | <input type="checkbox"/> Lento |
| 21 | Calidad de la mente | <input type="checkbox"/> Rápida, creativa e imaginativa, pero inquieta | <input type="checkbox"/> Inteligente, intelecto penetrante | <input type="checkbox"/> Estable |
| 22 | Memoria | <input type="checkbox"/> Corto plazo | <input type="checkbox"/> Media | <input type="checkbox"/> Largo plazo |
| 23 | Respuesta a los desafíos | <input type="checkbox"/> Incierta, preocupada e indecisa | <input type="checkbox"/> Enfadada, irritable e impaciente | <input type="checkbox"/> Clara, estable y paciente |
| | TOTAL | 0 Dosh Vata | 0 Dosh Pitta | 0 Dosh Kapha |