

体質チェックシート

診断結果を参考にアーユルヴェーダ的生活をちょっととりいれて、ドーシャのバランスを整え《こころ・からだ・たましい》をリセットし、さらに人生を美しく・豊かなものにしてください。

	ヴァータ	ピッタ	カパ
体 質	<input type="checkbox"/> 太りにくい	<input type="checkbox"/> 昔から変わらない	<input type="checkbox"/> 太りやすい
体 温	<input type="checkbox"/> 手足が冷える	<input type="checkbox"/> 常に温かい	<input type="checkbox"/> 身体全体が冷たい
皮 膚	<input type="checkbox"/> 皮膚は乾燥ぎみ	<input type="checkbox"/> 皮膚は湿疹がしやすい	<input type="checkbox"/> 皮膚はなめらか
髪 の 毛	<input type="checkbox"/> 乾燥ぎみ・抜け毛	<input type="checkbox"/> 細い・やわらかい	<input type="checkbox"/> 黒く・多い
食 欲	<input type="checkbox"/> 食欲不規則	<input type="checkbox"/> 食欲旺盛	<input type="checkbox"/> 食欲安定
便の調子	<input type="checkbox"/> 便秘しやすい	<input type="checkbox"/> 下痢しやすい	<input type="checkbox"/> 便通は規則的
睡眠状態	<input type="checkbox"/> 不眠型寝つきが悪い	<input type="checkbox"/> 熟睡型・寝つきがよい	<input type="checkbox"/> 過眠型・眠りが深い
記 憶 力	<input type="checkbox"/> 忘れやすい	<input type="checkbox"/> 普通	<input type="checkbox"/> 忘れにくい
食 欲	<input type="checkbox"/> 不規則	<input type="checkbox"/> 食欲旺盛	<input type="checkbox"/> あまりない
話 し 方	<input type="checkbox"/> 早口でおしゃべり	<input type="checkbox"/> 無駄なく鋭い	<input type="checkbox"/> ゆっくりで少ない
体 格	<input type="checkbox"/> 子供の頃からやせ気味	<input type="checkbox"/> 中肉中背	<input type="checkbox"/> がっしり・太っている
肌の状態	<input type="checkbox"/> 乾燥・荒れやすい	<input type="checkbox"/> なめらか・温かい	<input type="checkbox"/> なめらか・しめっている
性 格 ①	<input type="checkbox"/> 活発的・楽観的	<input type="checkbox"/> 知的・情熱的	<input type="checkbox"/> 寛大・温厚的
性 格 ②	<input type="checkbox"/> 注意散漫・悩みやすい	<input type="checkbox"/> イライラ・怒りっぽい	<input type="checkbox"/> 落ち着いている
好みの食事	温かい食事	冷たい食事	乾燥した食べ物
	ヴァータ合計	ピッタ合計	カパ合計