

Név/Numé:**Dósa teszt/Test de Doshe****Vata teszt/Test Vata**

- 1.) Energikus, fantáziadús vagyok. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Sunt energic/ă, am imaginație bogată, creativ/ă
- 2.) Sokat szeretek beszélni. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Îmi place să vorbesc mult
- 3.) Ingerlékeny vagyok. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Sunt irascibil/ă (mă enervez repede)
- 4.) Könnyen megijedek és izgulok. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Mă speriu ușor și îmi fac griji (mă agit)
- 5.) Nehezen hozok döntéseket. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Mi se pare dificil să iau decizii
- 6.) Gyors a járásom. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Mersul pe jos îmi este rapid
- 7.) Fogékony vagyok új dolgokra. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Sunt receptiv/ă la lucruri noi
- 8.) Nehezen tanulok és memorizálok. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Învăț și memorez greu
- 9.) Nehezen alszom el, és gyakran felébredek. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Adorm greu și adesea mă trezesc
- 10.) Gyakran száraz a bőröm, kezem, lábam hűvös. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
**Pielea îmi este adesea uscată, mâinile și picioarele
îmi sunt reci**
- 11.) Nem szeretem a hideg időt. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Nu îmi place vremea rece
- 12.) Gyakran puffadok. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Mă balonez des
- 13.) Hajlamos vagyok székrekedésre. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Am tendința spre constipație
- 14.) Alacsony súlyú vagyok, és nehezen hízom. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Am greutate mică și mă îngraș greu
- 15.) Hajlamos vagyok a szétszórtságára és a
rendszeretelenségre, noha érzékeny vagyok a változásokra 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
**Tind să fiu dezordonat/ă și nesistematic/ă, deși sunt
sensibil/ă la schimbări**
- 16.) Hajlamos vagyok az aggodalomra és a szorongásra 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Tind spre îngrijorare și anxietate

Eredmény/Rezultat:

Pitta teszt/Test Pitta

- 17.) Éles felfogású, intellektuális vagyok. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Sunt perspicace și intelectual/ă
- 18.) Pedáns vagyok. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Sunt pedant/ă (meticulos/oasă)
- 19.) Dinamikusan és metodikusan dolgozom. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Lucrez dinamic și metodic
- 20.) Saját ötleteimet végrehajtom, célom elérése érdekében 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Îmi aplic ideile pentru a-mi atinge scopurile
- 21.) Akár erőszakos is tudok lenni. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Pot fi chiar violent/ă
- 22.) Könnyen türelmetlenné válok. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Devin repede nerăbdător/oare, intolerant/ă
- 23.) Engem könnyű felidegesíteni. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Sunt ușor de enervat (mă enervez repede)
- 24.) Forró fejű vagyok, de gyorsan megnyugszom. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Mă aprind ușor, dar mă calmez repede
- 25.) Hajam vékony, selymes, világos, vörös, ősz vagy kopasz. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Am părul subțire, mătăsos, deschisă la culoare, roșcat, cărunt sau chel
- 26.) Emésztésem jó, bármilyen ételt meg tudok enni. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Digestia mea este bună, pot mânca orice
- 27.) Többet tudok enni, mint más hasonló típusú ember. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Pot mânca mai mult decât alte persoane asemănătoare mie
- 28.) Rosszul érzem magam, és ideges leszek, ha nem időben eszem. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Nu mă simt bine și devin nervos/oasă dacă nu mănânc la timp
- 29.) Székletem rendszeres, normális és ritkán van székrekedésem. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Scaunul îmi este regulat, normal și sunt rar constipat/ă
- 30.) Melegben rosszul érzem magam. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Când este cald, mă simt rău (nu rezist la căldură)
- 31.) Szeretem a hideg ételeket és italokat. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Îmi place să consum mâncăruri și băuturi reci
- 32.) Könnyen izzadok. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Transpir ușor
- 33.) Szeretem a kihívásokat, közösségben gyakran én 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
vagyok az irányító.
Îmi plac provocările, în societate, adesea eu sunt liderul
- 34.) Szemeim világosak, az erős fényt rosszul tűrik, 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
hajlamosak a gyulladásra.
Am ochi de culoare deschisă, tolerez greu lumina puternică, se inflamează ușor

Eredmény/Rezultat:

Kapha teszt/Test Kapha

- 35.) Alkalmazkodónak tekintenek az emberek. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Oamenii mă consideră adaptabil/ă
- 36.) Nehéz felidegesíteni engem. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Mă enervez greu (mă las enervat/ă greu)
- 37.) Nyugodtan és lassan dolgozom. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Lucrez calm și încet
- 38.) Lassan, egyenesen és biztosan járok. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Mă plimb încet, drept și sigur
- 39.) Hosszútávú, csodálatos memóriám van. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Am o memorie de lungă durată și precisă
- 40.) Szeretem a hideg, nedves, ködös időjárást. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Îmi place vremea rece, umedă, cu ceață
- 41.) Bőröm finom, nedves és puha. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Pielea mea este delicată, umedă și moale
- 42.) Békeszerető ember vagyok. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Sunt un om iubitor de pace (pacifist)
- 43.) Alvásom mély és erős. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Somnul meu este profund și puternic
- 44.) Rosszul érzem magam, ha nem alszom min. 8 órát. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Nu mă simt bine dacă nu dorm minim 8 ore
- 45.) Hajlamom van lerakódásra homloküregben, arcüregben, légutakban. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Adesea am infecții de tract respirator, sinus, gât, plămâni
- 46.) Kicsit kövér vagyok. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Am kilograme în exces
- 47.) Ha elfoglalt vagyok, könnyen kihagyok étkezést. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Dacă sunt ocupat/ă, pot să renunț cu ușurință la masă
- 48.) Olyan a testalkatom, mint egy súlyemelőnek. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Am constituția corpului ca a unui bodybuilder
- 49.) Könnyen hízom és nehezen fogyok. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Mă îngraș ușor și îmi este dificil să scad în greutate
- 50.) Tenyerem nedves, bőröm hűvös. 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6
Palma îmi este umedă, iar pielea rece

Eredmény/Rezultat: