



VÁTA



ENERGIE POHYBU- POTŘEBA UKOTVIT A ZPOMALIT

POSTAVA:	štíhlá, nesouměrná, vystupující kosti, velmi vysokí nebo malí
OBLIČEJ:	nepravidelné rysy, tenký a štíhlý krk, nerovný nos, nepravidelné zuby
OČI:	menší, hnědé, šedé, modré
VLASY:	tmavé, vlnité, jemné, suché, hrubé, třepí se
CITLIVOST:	slabé prokrvení- často pocit zimy, studené ruce a nohy, vyhledávat teplo a slunce
KŮŽE:	suchá, hrubá, chladná, tenká
OBLÍBENÉ CHUTĚ:	sladké, kyselé, slané, horké
PAMĚT:	nestálá, rychle se učí, ale i zapomíná
SPÁNEK:	lehký, snadno se vzbudí, zdají se hodně sny, trpí nespavostí
TRÁVENÍ:	pomalé, nepravidelný hlad, trpí nadýmáním
PENÍZE:	rychle vydělávají, snadno utrácejí
ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY:	trávicí obtíže, bolesti hlavy a kloubů, svalové křeče, nervové problémy, neplodnost, nespavost
SKLONY A VLASTNOSTI:	nepravidelný rytmus, ve stresu hubnou, rychlá ztráta energie, kreativita, nepokoj, úzkost, strach, nepředvídatelnost, náladovost



PITTA

ENERGIE PŘEMĚNY A OHNĚ- POTŘEBA OCHLADIT



POSTAVA:	střední vzrůst i váha, pevná a aktraktivní postava
OBLIČEJ:	ptavidelné rysy, výrazná brada, obličej ve tvaru srdce
OČI:	středně velké, světlé, pronikavé, citlivé
VLASY:	blond, zrzavé, jemné a lesklé, mastné, brzy šediví, muži brzy plešatí
CITLIVOST:	na slunce, namají rádi horko, nebývá jim zima
KŮŽE:	hladká, mastná, mateřská znaménka a pihy, světlá, snadno se spálí, akné, potí se
OBLÍBENÉ CHUTĚ:	sladká, slaná, kyselá, ostrá, studené nápoje
PAMĚŤ:	dobrá paměť i soustředění
SPÁNEK:	chodí spát pozdě, pracují do noci, střední potřeba spánku, často chrápou
TRÁVENÍ:	rychlé, potřebují jíst pravidelně, jinak jsou nervózní, často pálení žáhy
PENÍZE:	rádi vydělávají a utrácejí, pořizují si atraktivní věci, rádi nakupují oblečení
ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY:	záněty, vyrážky, infekce, vředy, potíže se zrakem, chudokrevnost, játra, žlučník
SKLONY A VLASTNOSTI:	soutěživí, perfekcionalisti, orientovaní na cíl, puntičkáři, vznětliví, žárliví, kritičtí, netrpěliví, podnikaví, rozhodní



KAPHA



ENERGIE KLIDU A VÝŽIVY- POTŘEBA POHYBU

POSTAVA:	velké kosti, široká ramena, silné svaly, zaoblenost, vyšší váha
OBLIČEJ:	kulatější, větší, zaoblený nos, plné rty
OČI:	modré nebo světle hnědé, velké, klidné, jasné, vlhké
VLASY:	hnědé, husté, zářivé, lesklé, vlnité
CITLIVOST:	chladné a vlhké počasí, nedostatek aktivity, dlouhý spánek
KŮŽE:	chladná, jemná, vlhká, mastná, lesklá
OBLÍBENÉ CHUTĚ:	sladké, kyselé, slané
PAMĚŤ:	učí se pomalu, ale nezapomínají
SPÁNEK:	dlouhý a hluboký, ráno se těžko probouzejí, rádi se povalují
TRÁVENÍ:	pomalé, vyrovnaná chuť k jídlu
PENÍZE:	umí vydělat, velmi spořiví až lakomí
ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY:	sklony k depresím, tloustnutí, zadržování vody, zahlenění, astma, cukrovka, alergie, špatná lymfa
SKLONY A VLASTNOSTI:	cílevědomí, klidní, tiší, vytrvalí, soucitní, přemýšliví, upřímní, věrní, paličatí, lakomí, lpějí na věcech