

Vata-Dosha: Testfragen		Ja	Nein
1.	Sind Sie schlank, zierlich und nehmen wenig an Gewicht zu?		
2.	Besitzen Sie eine trockene, eher spröde Haut?		
3.	Frieren Sie leicht und haben schnell kalte Hände und Füße?		
4.	Sind Sie häufig besorgt und ängstlich?		
5.	Tendieren Sie zu nervösen Magen- und Darmstörungen?		
6.	Neigen Sie zu Blähungen?		
7.	Bewegen Sie sich gern und viel?		
8.	Haben Sie eine schnelle Auffassungsgabe?		
9.	Lieben Sie scharf gewürzte Speisen?		
10.	Regen Sie sich leicht auf?		
11.	Haben Sie einen leichten, unruhigen Schlaf?		
12.	Wechselt Ihre Stimmung schnell?		
13.	Sind Sie lebhaft und begeisterungsfähig?		
14.	Lieben Sie spontane Aktionen?		
15.	Läuft Ihr Leben in geordneten Bahnen?		
16.	Sind vorwiegend fröhlich und heiter?		
17.	Schwitzen Sie selten?		
18.	Haben Sie ein gutes Kurzzeitgedächtnis?		
19.	Mögen Sie warme Speisen?		
20.	Sprechen Sie schnell?		