



Constitutie-typen volgens Ayurveda

Het komt niet vaak voor dat alle drie de constituties gelijk vertegenwoordigd zijn. Meestal domineren er 1 of 2 typen. Als je je gezond en prettig voelt, zijn de drie typen in balans. Ben je wat kenmerken betreft bijvoorbeeld voornamelijk een Kapha type, dan zal het eten van Kapha balancerende voedsel dit versterken, en kun je je er prettiger bij gaan voelen. Wil jij meer informatie over Vata, Pitta en Kapha balancerende voeding, stuur dan een mailtje naar info@devicosmetics.nl.



VATA BODY TYPE (ether lucht)



PITTA BODY TYPE (vuur water)



KAPHA BODY TYPE (water aarde)

	Vata	Pitta	Kapha
Lichaamsbouw	Dun, smal	normaal	Groot, breed
Gewicht	Gering, komt niet gauw aan	normaal	Zwaar, komt gauw aan
Beendergestel	Fragiel	normaal	Stevige botten
Huid	Droog, ruw, koud	Zacht, warm, vetzig	Dik, vetzig, koel
Haar	Droog, dun, stug, kroezig	Zacht, vetzig, vroeg grijs	Dik, vetzig, golvend, glanzend
Ogen	Klein, droog, beweeglijk	Scherp, doordringend	Groot, aantrekkelijk
Tanden	Naar voren, niet gepolijst	Gemiddelde grootte, zacht tandvles	Wit gepolijst, goed gevormd, sterk
Eetlust	Wisselend, onregelmatig	Vaak honger, overmatig	Lichte honger, langzaam
Dorst	Wisselend	Overmatig	Gering
Stoelgang	Droog, hard, verstopt	Zacht, vetzig, los, regelmatig, veel	Dik, vetzig, weinig
Lichamelijke activiteiten	Uiterst actief, rusteloos, vluchtig	Wel aanpakkend, gericht	Regelmatig, beheerst, kalm
Stem	Hoog, chaotisch, snel	Duidelijk, zorgvuldig, snijdend	Laag, langzaam, diep, warme stem
Werktempo	Werkt snel	Constante werklust	Langzaam werktempo
Vermoeidheid	Snel, moe	Middelmatig	Niet snel moe
Concentratie	Veel ideeën	Goed	Traag
Besluitvaardigheid	Snel, initiatief nemend	Middelmatig	Denkt lang na
Dromen	Angstig, vliegen, rennen	Vurig, emotioneel, boos, kleurrijk	De zee, zwemmen, romantisch
Slaap	Onderbroken, weinig, rusteloos	Weinig, maar vast, diep	Snel, diep, lang, veel
Stemming	Veranderd snel	Vurig	Diep
Emotie	Opgewonden	Hartstochtelijk	Romantisch
Geest	Vol ideeën, rusteloos, actief, nieuwsgierig	Scherpzinnig, intelligent	Kalm, langzaam, stabiel, ontvankelijk
Negatieve emoties	Angst, onzeker, ongerust	Geïrriteerd, ongeduldig, jaloeers	Hebzuchtig, gehecht, zelfgenoegzaam
Geheugen	Goed op korte termijn	Goed, gemiddeld	Langzaam, goed op lange termijn
Vertrouwen	Wisselvallig, veranderlijk	Vastbesloten	Standvastig, loyaal, bezitterig
Lichaamstemperatuur	Koude handen en voeten	Heet, warm	Koude handen en voeten
Wijze van lopen	Haastig	Stevige tred, hoorbaar	Langzaam
Hartslag	Zwak, flauw	Gemiddeld	Breed, langzaam
Totaal			



Cliëntenkaart

Naam:
Adres:
PC & woonplaats:
Geb.datum:
Tel:
Mob:
Email:
Constitutie huid:

Huidanalyse

Huidsoorten met betrekking tot de talgafscheiding:

Normaal _____
Vet _____
Droog _____
Gecombineerd, welke huidsoort op:
Voorhoofd _____
Wangen _____
Neus _____
Kin _____
Hals _____

Doorbloeding:

Goed, algeheel _____
Niet goed, algeheel _____
Plaatselijk niet goed. Waar: _____

Spier/huidspanning:

Goed, algeheel _____
Verslapt, algeheel _____
Plaatselijk verslapt. Waar: _____

Vochtigheidsgraad:

Goed, algeheel _____
Vochtarm, algeheel _____
Plaatselijk vochtarm. Waar: _____

Afwijkingen in de talgafscheiding:

Verstopte poriën _____
Comedonen _____
Acne: hier en daar verspreid _____

Acne: op grote huidregioenen _____