



Vikruti-Test (IST-Zustand)

Vorname, Nachname

	VATA	PITTA	KAPHA
Mein Gewicht ist aktuell	<input type="checkbox"/> untergewichtig	<input type="checkbox"/> normalgewichtig	<input type="checkbox"/> übergewichtig
Mir ist zurzeit eher	<input type="checkbox"/> kalt	<input type="checkbox"/> weich und ölig	<input type="checkbox"/> keines von beiden, eher angenehm warm
Mein Stuhlgang ist zurzeit eher	<input type="checkbox"/> Hart und trocken	<input type="checkbox"/> mittelgross, locker	<input type="checkbox"/> Schwer und voluminös
Ich neige zurzeit eher zu	<input type="checkbox"/> Verstopfung und/oder Blähungen?	<input type="checkbox"/> Sodbrennen und/oder Durchfälle?	<input type="checkbox"/> zu Schwerfällige Verdauung und nehme ständig zu
Ich habe am ehesten folgende körperliche Beschwerden	<input type="checkbox"/> Sodbrennen, entzündliche Hautausschläge, starker Körpergeruch	<input type="checkbox"/> Sodbrennen, entzündliche Hautausschläge, starker Körpergeruch	<input type="checkbox"/> Nebenhöhlen-Entzündungen, Verschleimungen, Übergewicht
Meine Haut ist derzeit	<input type="checkbox"/> trocken und empfindlich	<input type="checkbox"/> ölig und neigt zu entzündlichen Unreinheiten	<input type="checkbox"/> es zeigen sich Wassereinlagerungen
Mein Immunsystem und meine Abwehrkräfte sind derzeit	<input type="checkbox"/> sehr schwach, ich bin sehr häufig krank	<input type="checkbox"/> zu stark, Autoimmunerkrankungen und Allergien sind ein Thema	<input type="checkbox"/> genau richtig, ich habe wenig Infekte
Mein Schlaf ist aktuell	<input type="checkbox"/> Sehr unruhig. Ich habe Mühe mit dem Ein- und Durchschlafen und habe einen leichten Schlaf.	<input type="checkbox"/> Ich schlafe gut und tief. Ich komme mit sehr wenig Schlaf aus.	<input type="checkbox"/> Ich brauche viel Schlaf und schlafe tief und lange. Häufig bin ich dann aber immer noch müde.
Mein Durstgefühl ist zurzeit	<input type="checkbox"/> unterschiedlich. Häufig vergesse ich zu trinken und fühle mich abends ganz ausgetrocknet.	<input type="checkbox"/> Ich habe immer viel Durst und trinke auch dementsprechend viel.	<input type="checkbox"/> Beständig. Ich trinke regelmäßig und habe nicht viel Durst.
Mein Energielevel ist zuerst	<input type="checkbox"/> stark schwankend. Entweder sprühe ich vor Energie oder bin sehr müde.	<input type="checkbox"/> Grundsätzlich gut. Ich bin sehr leistungsfähig, übernehme mich aber manchmal und bin dann sehr erschöpft.	<input type="checkbox"/> Konstant niedrig. Ich fühle mich derzeit konstant ausgelaugt.



Vikruti-Test (IST-Zustand)

Vorname, Nachname

	VATA	PITTA	KAPHA
Ich konsumiere zurzeit	<input type="checkbox"/> viel trockene, kalte rohe Nahrung? (Salat, Kohl, Hülsenfrüchte, Brot, Gebäck und trockene Snacks wie Chips und Brezeln)	<input type="checkbox"/> viel saure, scharfe, heiße Nahrung (Tomaten, Zitrusfrüchte, Fleischprodukte, Chilis, Kaffee, Alkohol und eingelegte Snacks wie saure Gurken oder pikante Oliven)	<input type="checkbox"/> viel schwere, süße und ölige Nahrung? (Süßigkeiten, Kuchen, Eiscreme, Weizen, Fleisch- und Milchprodukte, öliges Essen oder kalorienreiche Snacks wie Nüsse und Schokolade)
Ich erlebe zurzeit	<input type="checkbox"/> viel Stress/Hektik und muss vieles gleichzeitig erledigen	<input type="checkbox"/> eine gewisse unterschwellige Aggression und Gereiztheit oder sogar Wut	<input type="checkbox"/> andauernde Müdigkeit und fühle mich schwer und langsam
Sport ist für mich	<input type="checkbox"/> Ich mag es sehr abwechslungsreich und spielerisch (z.B. Tanzen)	<input type="checkbox"/> Ich bewege mich gerne und liebe Leistungssport und Wettbewerbe	<input type="checkbox"/> Nicht so meins. Entspannendes Yoga oder Spaziergänge mag ich aber ganz gerne.
Mein Körper braucht derzeit am ehesten	<input type="checkbox"/> Wärme und mehr Substanz	<input type="checkbox"/> Entspannung und mehr Leichtigkeit	<input type="checkbox"/> Aktivierung und mehr Energie