

KAPHA

		Nie dotyczy		Dotyczy czasami		Dotyczy przeważnie		Moja ocena						
1.	Mam tendencję do powolnego i zrelaksowanego działania	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
2.	Łatwo tyję i trudniej chudnę niż większość osób	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
3.	Jestem spokojny i zrównoważony- rzadko tracę równowagę	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
4.	Bez problemu opuszczam posiłki	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
5.	Mam tendencje do chronicznych zapaleń, astmy, problemów z zatokami, wydzielania nadmiaru śluzu, flegmy	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
6.	Potrzebuję minimum 8 godzin snu by dobrze się czuć nazajutrz	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
7.	Śpię bardzo głęboko	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
8.	Nie wpadam łatwo w gniew	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
9.	Nie uczę się tak szybko jak inni lecz długo i dokładnie pamiętam	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
10.	Mam skłonność do tycia	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
11.	Nie lubię chłodnej i wilgotnej pogody	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
12.	Mam gęste, ciemne i faliste włosy	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
13.	Mam gładką, delikatną, dość bladą skórę	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
14.	Jestem solidnie zbudowany	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
15.	Następujące słowa dobrze mnie określają: pogodny, łagodny, uczuciowy, wybaczący	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
16.	Powoli trawię i po posiłku czuje się ociężały	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
17.	Jestem wytrzymały i mam stały poziom energii	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
18.	Zazwyczaj chodzę wolnym, odmierzonym krokiem	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
19.	Jestem śpiochem i trudno mi rano wstać	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
20.	Jem wolno, jestem powolny i metodyczny w tym, co robię	1	•	2	•	3	•	4	•	5	•	6	•	
Suma punktów:														