

# Testtípusok

Az ayurvedikus gyógyászatban három testtípust különböztetnek meg: a VATA, a PITTA és a KAPHA típusokat. Egy online teszt segítségével meghatározható, hogy ki melyik testtípusba tartozik.

A következő ábrán a bekarikázott betűk Laura válaszait jelölik.

Kérdés sorszáma	Válasz		
1.	A	<b>B</b>	C
2.	A	B	<b>C</b>
3.	A	B	<b>C</b>
4.	A	<b>B</b>	C
5.	<b>A</b>	B	C
6.	A	<b>B</b>	C
7.	A	<b>B</b>	C
8.	A	B	<b>C</b>
9.	<b>A</b>	B	C
10.	A	<b>B</b>	C
11.	A	B	<b>C</b>
12.	<b>A</b>	B	C

A válaszok alapján a teszt kiértékelése a következők szerint történik.

1. Adjuk össze a válaszokra kapott pontokat!

Válasz	Pontszám
A	0
B	1
C	2

2. A szerzett pontszám alapján határozzuk meg a testtípust!

Szerzett pontszám	Testtípus
0-8	VATA
8-16	PITTA
17-24	KAPHA

**Melyik testtípusba tartozik Laura a teszt alapján?**

Laurának összesen  pontja van, ezért a  testtípusba tartozik.