

Existen varias posibilidades de constituciones:

*Vata*

*Pitta*

*Kapha*

*Vata/ Kapha*

*Vata / pitta*

*Pitta/ Kapha*

*Tridoshica V-P-K*



## **Equilibrio = Salud**

Cada *dosha* tiene características específicas, cuando están en equilibrio, promueven la salud.

Conocer tu *dosha* te permite identificar desequilibrios y tomar medidas para corregirlos.



**Te ayuda a entender tu constitución física, mental y emocional única.**



## **Dieta Personalizada .**

( una persona Vata puede necesitar comida caliente y nutritiva, mientras que Pitta se beneficia de alimentos frescos y calmantes)



## **Estilo de Vida Adaptado**



## **Elección de rutinas, ejercicios y actividades que armonicen con tu naturaleza.**

( Kapha puede necesitar actividad física vigorosa, mientras que Vata requiere más relajación).



## **Prevención de Enfermedades**

(Al entender tu dosha, puedes **anticipar tendencias a ciertos problemas de salud** y tomar medidas preventivas).



## **Bienestar Mental y Emocional,**

(Cada dosha influye en cómo piensas y sientes.

Conocer tu dosha, te permite conocerte mejor y manejar mejor el estrés, las emociones y mejorar tu claridad mental).





Conocer tu Constitución es  
**un paso esencial para vivir  
una vida equilibrada y saludable**

Te permite tomar **decisiones conscientes** sobre tu **dieta, estilo de vida y cuidado personal**, adaptados a tu naturaleza única.

Al vivir en **armonía con tu Constitución**,  
no solo **previenes enfermedades**,  
sino que también,  
promueves un **estado de bienestar integral**, tanto físico como  
mental y emocional.



Cada individuo **es único.**



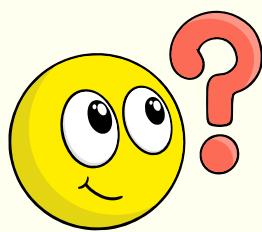
La verdadera salud se alcanza cuando  
**respetamos y nutrimos nuestra propia  
naturaleza.**



En resumen,  
conocer tu *dosha* es como tener un mapa personalizado para vivir en armonía con tu cuerpo, mente y entorno.



# Ahora que conoces tu constitucion



## ¿Cual es tu dosha ?

Para iniciar el reto de una salud perfecta y bienestar

te ofrecemos dos cursitos adicionales



**Comer segun mi propia constitucion  
( una alimentación que equilibre tus Doshas )**



**Estilo de vida adecuado para mi constitución (Dinacharya)**

**"¡Gracias por acompañarnos en este viaje de autodescubrimiento a través del Ayurveda!"**



**Ahora que conoces tu dosha dominante (Vata, Pitta o Kapha), tienes en tus manos el primer paso para vivir en equilibrio y plenitud.**

**Recuerda: esta sabiduría ancestral es un regalo para toda la vida.**

**Si quieres profundizar en cómo aplicar estos conocimientos en tu día a día, dieta o rutinas personalizadas**

**¡te esperamos en nuestro próximo curso “Comer de acuerdo a mi dosha” !**

**Con gratitud,**





Gracias

CONAYUR divulga  
Ayurveda...

