

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



Eleccion 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.**

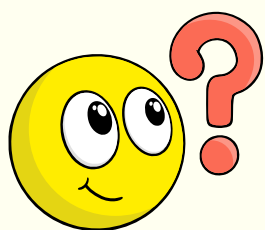


**¡Es una herramienta
poderosa para tu
bienestar integral!**

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...