



# Test Kapha

## Antes de empezar...

Cada cuerpo tiene sus propias señales. Si quieres saber si este recetario está hecho para ti, tómate un momento para responder este sencillo test.

Observar tus síntomas y tendencias es el primer paso para elegir lo que realmente te nutre y te ayuda a sentirte mejor.

## ¿Listo(a) para descubrirlo?

1. ¿**Te sientes** frecuentemente cansado(a), lento(a) o con dificultad para activarte en el día?
2. ¿**Has notado** aumento de peso, especialmente en zonas como caderas, abdomen o pecho?
3. ¿**Tienes digestión lenta**, sensación de pesadez después de comer o tendencia al estreñimiento con heces densas?
4. ¿**Sufres de congestión** nasal, alergias respiratorias, mucosidad frecuente o asma?
5. ¿**Tienes tendencia a retener líquidos**, hinchazón o sensación de pesadez en las extremidades?
6. ¿**Experimentas estados de ánimo como apatía**, depresión leve, o falta de motivación?
7. ¿**Notas tu piel más grasa** o tu cabello más pesado y con tendencia a engrasarse?
8. ¿**Tienes colesterol alto**, hipertensión o resistencia a la insulina?
9. ¿**Te cuesta soltar rutinas** o te resistes a los cambios, aun cuando sabes que serían beneficiosos?
10. ¿**Buscas una alimentación** que te ayude a aligerar el cuerpo, estimular tu digestión y reactivar tu vitalidad?

## Resultados:

- **7 a 10 respuestas afirmativas:** Este recetario es justo lo que necesitas para comenzar a transformar tu bienestar desde la cocina.
- **4 a 6 respuestas afirmativas:** Incorporar recetas Kapha puede ayudarte a prevenir futuros desequilibrios y sentirte más ligero(a).
- **1 a 3 respuestas afirmativas:** Aunque no es tu prioridad actual, podrías beneficiarte de algunas recetas específicas para fortalecer tu metabolismo.