



AYURVEDA

LA CIENCIA MILENARIA DE VIVIR
EN EQUILIBRIO

*Better*you.
— METHOD —

¿QUÉ ES EL AYURVEDA?

Ayurveda, cuyo nombre proviene del sánscrito "Ayur" (vida) y "Veda" (conocimiento), es un sistema de sanación integral nacido en la India hace más de 5,000 años. Es considerado la madre de todas las medicinas naturales y su objetivo no es solo curar, sino prevenir enfermedades, aumentar la energía vital (prana) y promover una vida longeva, consciente y armoniosa.

A diferencia de la medicina occidental, Ayurveda trata al ser humano como un todo: cuerpo, mente, emociones y espíritu. Cada persona es única, y lo que sana a uno puede dañar a otro. Por eso, el Ayurveda busca identificar tu dosha predominante, es decir, tu biotipo energético, y desde ahí ayudarte a mantener el equilibrio.

*Better***you.**
— METHOD —

¿CÓMO FUNCIONA EL AYURVEDA?

El universo y tu cuerpo están compuestos por cinco elementos fundamentales: tierra, agua, fuego, aire y éter.

ESTOS SE COMBINAN PARA FORMAR TRES FUERZAS VITALES LLAMADAS DOSHAS:

VATA (AIRE + ÉTER)

Energía del movimiento

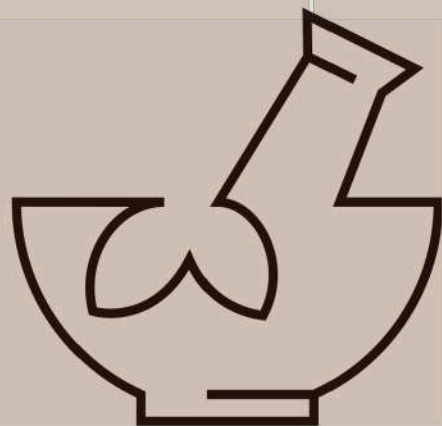
PITTA (FUEGO + AGUA)

Energía de la transformación

KAPHA (AGUA + TIERRA)

Energía de la estabilidad y cohesión

Betteryou.
— METHOD —



CADA PERSONA TIENE LOS TRES
DOSHAS EN SU INTERIOR, PERO UNO
O DOS PREDOMINAN. CUANDO TUS
DOSHAS ESTÁN EQUILIBRADOS,
DISFRUTAS SALUD, BELLEZA Y
CLARIDAD. CUANDO SE
DESEQUILIBRAN, APARECE EL
MALESTAR FÍSICO, EMOCIONAL O
MENTAL.

*Better***you.**
— METHOD —

Beneficios del Ayurveda

FORTALECE TU SISTEMA INMUNE Y DIGESTIVO

REGULA TUS EMOCIONES Y PENSAMIENTOS

MEJORA LA PIEL, EL CABELLO, EL SUEÑO Y EL
METABOLISMO

PREVIENE ENFERMEDADES CRÓNICAS

AUMENTA LA ENERGÍA VITAL Y LA PAZ MENTAL

DESPIERTA TU SABIDURÍA INTERIOR

*Better***you.**
— METHOD —

TEST AYURVÉDICO

¿CUÁL ES TU DOSHA DOMINANTE?

Elige una sola respuesta por cada pregunta.
Anota cuántas veces respondes A, B o C.

¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU COMPLEXIÓN FÍSICA NATURAL (SIN HACER EJERCICIO)?

- A. DELGADO/A, CON ARTICULACIONES PROMINENTES
- B. MEDIANO/A, MUSCULOSO/A
- C. ROBUSTO/A, CON TENDENCIA A GANAR PESO

¿CÓMO ES TU APETITO?

- A. IRREGULAR, A VECES OLVIDO COMER
- B. FUERTE Y CONSTANTE
- C. REGULAR, PERO COMO POR ANSIEDAD O EMOCIÓN

¿CÓMO ES TU DIGESTIÓN?

- A. A VECES TENGO GASES O ESTREÑIMIENTO
- B. RÁPIDA Y EFICAZ
- C. LENTA, CON SENSACIÓN DE PESADEZ

TEST AYURVÉDICO

¿CÓMO MANEJAS EL ESTRÉS?

- A. ME VUELVO ANSIOSO/A, INQUIETO/A
- B. ME IRRITO O ME ENOJO FÁCILMENTE
- C. ME VUELVO LENTO/A, APÁTICO/A

CÓMO ES TU ENERGÍA DURANTE EL DÍA?

- A. INCONSTANTE: SUBIDAS Y BAJADAS
- B. ALTA, CON TENDENCIA A AGOTAMIENTO POR EXCESO
- C. ESTABLE PERO BAJA

¿TU PIEL ES...?

- A. SECA, FINA, FRÍA
- B. SENSIBLE, ROJIZA, CON TENDENCIA A ERUPCIONES
- C. GRUESA, SUAVE, HÚMEDA

¿TU SUEÑO ES...?

- A. LIGERO, CON DESPERTARES FRECUENTES
- B. MODERADO PERO A VECES INTERRUMPIDO
- C. PROFUNDO, LARGO, DIFÍCIL DE DESPERTAR

TEST AYURVÉDICO

¿TU CLIMA FAVORITO ES...?

- A. CÁLIDO Y HÚMEDO
- B. FRESCO Y SECO
- C. SECO Y CALUROSO

¿TU MENTE TIENDE A SER...?

- A. CREATIVA, DISPERSA, SOÑADORA
- B. CRÍTICA, ENFOCADA, AMBICIOSA
- C. TRANQUILA, ESTABLE, PACIENTE

¿TU MEMORIA ES...?

- A. RÁPIDA PARA APRENDER, PERO OLVIDO FÁCILMENTE
- B. BUENA Y LÓGICA
- C. LENTA PERO DURADERA

¿TUS RELACIONES PERSONALES SON...?

- A. CAMBIANTES, A VECES DISTANTES
- B. APASIONADAS, INTENSAS
- C. LEALES, PROFUNDAS, PROTECTORAS

TEST AYURVÉDICO

¿CÓMO TE SIENTES DESPUÉS DE COMER?

- A. LIGERO/A PERO A VECES CON GASES
- B. BIEN, AUNQUE SI COMO MUCHO ME SIENTO IRRITABLE
- C. LENTO/A, CON GANAS DE DORMIR

¿CÓMO ES TU CABELLO?

- A. FINO, SECO, QUEBRADIZO
- B. FUERTE, CON TENDENCIA A VOLVERSE GRASO
- C. ABUNDANTE, GRUESO Y BRILLANTE

¿TIENDES A...?

- A. PERDER PESO FÁCILMENTE
- B. MANTENER PESO ESTABLE
- C. SUBIR DE PESO FÁCILMENTE

¿CÓMO SON TUS MOVIMIENTOS FÍSICOS Y MENTALES?

- A. RÁPIDOS, PERO CON POCAS RESISTENCIA
- B. FUERTES, DECIDIDOS
- C. LENTOS, FIRMES Y CONSTANTES

RESULTADOS DEL TEST AYURVÉDICO

- Mayoría A: VATA
- Mayoría B: PITTA
- Mayoría C: KAPHA
- Si tienes un empate entre dos letras, eres una combinación bidosha (por ejemplo, Vata-Pitta o Pitta-Kapha).

¿QUÉ SIGNIFICA

TU DOSHA Y CÓMO EQUILIBRARTE?



*Better***you.**
— METHOD —

VATA

(aire + éter)

NATURALEZA:

Creativa, intuitiva, libre, pero tiende a la ansiedad, insomnio, sequedad y dispersión.

DESEQUILIBRIOS COMUNES:

Estrés, fatiga, piel seca, mala circulación, mente hiperactiva.

CÓMO EQUILIBRARTE:

- Establece rutinas firmes
- Come comidas tibias, cocidas, nutritivas (sopas, guisos, avena)
- Evita alimentos crudos, cafeína y azúcar
- Realiza actividades que calmen tu mente: yoga suave, meditación, escritura
- Usa aceites tibios para masajes (ajonjolí o almendra)

PITTA

(fuego + agua)

NATURALEZA:

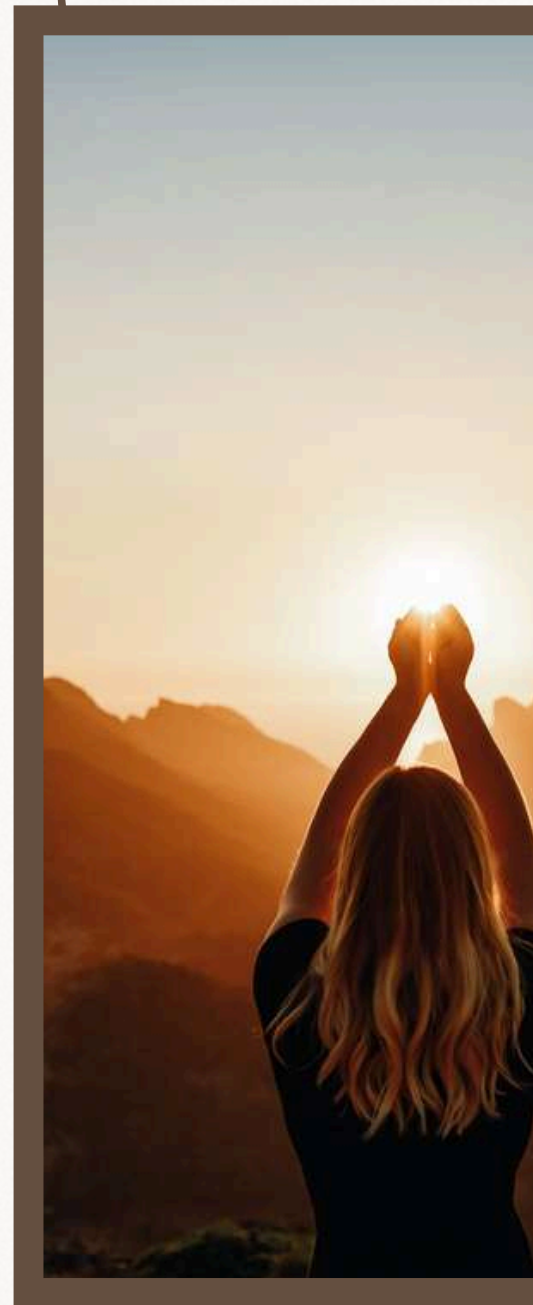
Lógico/a, ambicioso/a, valiente, pero puede volverse irritable, crítico/a o inflamado/a.

DESEQUILIBRIOS COMUNES:

Gastritis, acné, migrañas, insomnio por exceso de pensamientos.

CÓMO EQUILIBRARTE:

- Evita alimentos picantes, ácidos o calientes
- Prefiere alimentos frescos, hidratantes (pepino, sandía, coco, ensaladas)
- Toma infusiones de manzanilla, menta o hinojo
- Haz ejercicio al aire libre, en la mañana
- Practica meditación enfocada en la compasión y relajación profunda



KAPHA

(agua + tierra)

NATURALEZA:

Estable, dulce, cariñosa, pero puede tender a la lentitud, apegos, retención de líquidos y tristeza.

DESEQUILIBRIOS COMUNES:

Letargo, sobrepeso, congestión, pereza, apego emocional..

CÓMO EQUILIBRARTE:

- Muévete todos los días: caminata rápida, baile, yoga activo
- Come alimentos livianos, calientes, especiados (jengibre, cúrcuma, pimienta)
- Evita lácteos, azúcares, frituras y comidas pesadas
- Rodéate de estímulos nuevos: música, colores vivos, lugares diferentes
- Haz limpiezas emocionales (journaling, respiración activa)