پرسشنامه کافا

آزمون نوع بدن کافا	مطابقت ندارد ۱	گاهی مطابقت دارد ۲و۳و۴	اغلب مطابقت دارد ۵و۶
۱. بطور طبیعی دوست دارم که کارها را با اعصاب آرام و به آهستگی انجام بدهم			
۲. مستعد افزایش وزن هستم ولی وزنم را به راحتی کم نمی کنم.			
۳. به آسانی آشفته نمی شوم و طبعی ملایم و آرام دارم.			
٤. به راحتی و بدون احساس گرسنگی شدید از خوردن ناهار یا شام صرف نظر می کنم.			
۵. مستعد ابتلا به بیماریهای تنفسی، سینوزیت و آلرژی غذایی یا تنفسی هستم.			
٦. باید حداقل ۸ ساعت در شبانه روز بخوابم تا روز بعد احساس شادابی بکنم.			
۷. خوابم عمیق است. زیاد می خوابم و صبحها بسختی بیدار می شوم.			
۸. به آسانی خشمگین نمی شوم (از دید دیگران خونسرد هستم)			
۹. مطالب را دیر یاد می گیرم و بسیار دیر هم فراموش می کنم و حافظه طولانی مدت من بسیار خوب است.			
۱۰. هوای سرد و مرطوب را دوست ندارم.			
۱۱. موهای پرپشت، پررنگ، مجعد دارم.			
۱۲. پوستم چرب و نرم است.			
۱۳. هیکلی استخوانی درشت یا عضلانی و چاق دارم.			
۱٤. با محیط جدید به راحتی کنار می آیم.			
۱۵. پس از خوردن غذا احساس سنگینی می کنم.			
۱٦. از استقامت خوبی در کارهای بدنی برخوردارم.			
۱۷. در مقابل درد مقاوم هستم.			
۱۸. معمولاً به راحتی بیمار نمی شوم.			
۱۹. آهسته و آرام راه می روم.			
۲۰. نسبت به مزه و بوی غذاها یا اطرافم حساسم.			
۲۱. به دیگران بسیار وابسته هستم یا دیگران را شدیداً تحت حمایت خود می گیرم.			
۲۲. به جمع آوری مال و اشیاء خیلی علاقه دارم یا برای مصرف هر چیزی خیلی حسابگری می کنم (به راحتی پول خرج نمی کنم. به راحتی انرژی خود را برای کاری مصرف نمی کنم.			

باشگاه یوگا پیام مهر