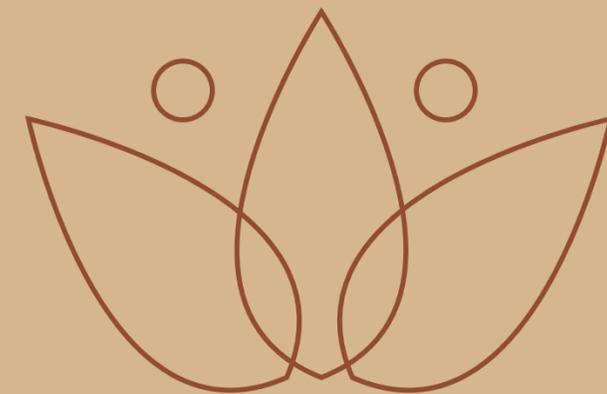


Consigli Pratici

PITTA



By Adeline Aquino



PITTA

I

ENERGIA DI TRASFORMAZIONE

ELEMENTI: FUOCO + ARIA

La chiarezza e il calore sono caratteristiche di Pitta, conducono però a una mente ambiziosa con un intelletto acuto e una struttura corporea atletica con funzioni corporali intense, come un metabolismo attivo.



Mente PITTA

L'influenza del fuoco e dell'acqua dona a Pitta la proprietà della trasformazione (acutezza e propensione all'ira).

Pitta ha una memoria selettiva, impara veloce, ha chiarezza mentale e buona memoria.

È strutturato, organizzato, orientato con obiettivi.

È eloquente, impetuoso.



Gli piace prendere l'iniziativa, decisioni e responsabilità.

Tende a giudicare gli altri e anche se stesso.

Sono eleganti, sportivi e amano i corpo atletici, le cose raffinate, cinema, teatro, libri, pitture, quadri, tutto quello che riguarda alla vista.

Sono allegri e appassionati.



Corpo Pitta

4



L'influenza di pitta porta ad avere una struttura corporea media con articolazioni flessibili.

Pitta ha un metabolismo veloce, ha bisogno di alimento ogni due o tre ore, non tollera sentire fame, sete o sonno.

Hanno bisogno di un'atmosfera fresca e un lavoro dove si possa pensare e attuare.

I lineamenti sono simmetrici.

Corpo Pitta

5

I capelli fini e oleosi.

Peso medio, dimagrisce e ingrassa con facilità.

La pelle è umida, grassa, oleosa, elastica.

Le unghie sono elastiche e luminose

Muscolatura ben definita

Articolazioni flessibili.

La sudorazione è abbondante.

e e ingrassa con facilità.

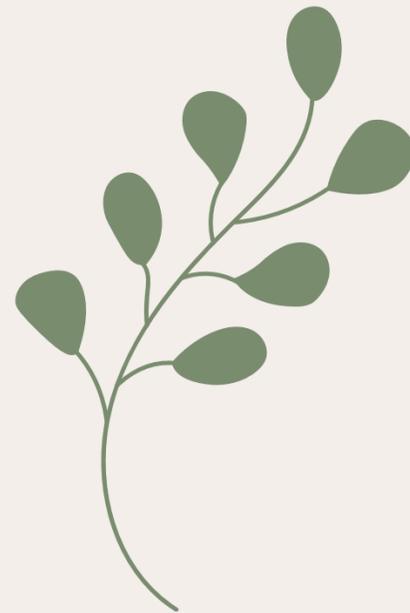
Non tollerano il caldo, preferiscono il freddo.

Propenso all'inflammatione.



Equilibrio

- **Metodico**
- **Ordinato**
- **Preciso**
- **Determinato**
- **Stimolante**
- **Digestione regolare**
- **Alegre**
- **Passionale**
- **Eloquente**
- **Lider**



Squilibrio

- **Perfezionista critico**
- **Irritabile**
- **Irascibilità**
- **Molta competitività**
- **Forte intolleranza al caldo**
- **Sensazione di bruciore negli occhi**
- **Viso arrossato**
- **Eccessiva fame o sete**
- **Feci liquide e quasi liquide**

CONSIGLI PRATICI PER PITTA

ALIMENTAZIONE

Mangiare 4 o 5 volte al giorno. Non saltare nessun pasto. Evitare di mangiare cibi molto piccanti.

RESPIRAZIONE

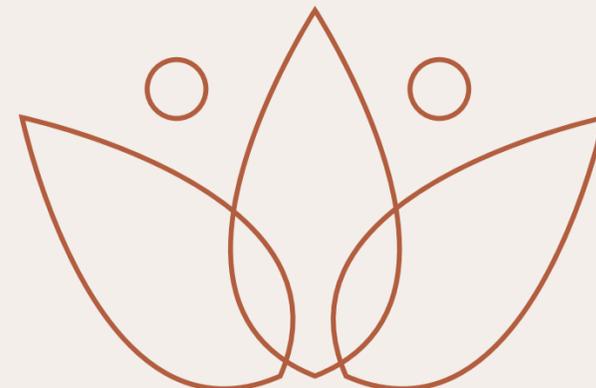
Praticare il pranayama varie volte al giorno. (respiro consapevole 2 minuti varie volte al giorno)

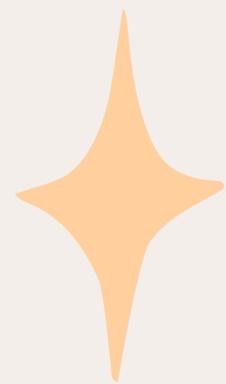
RELAX

Passeggiate nella natura. Spegner il cellulare durante i pasti e un'ora prima di dormire

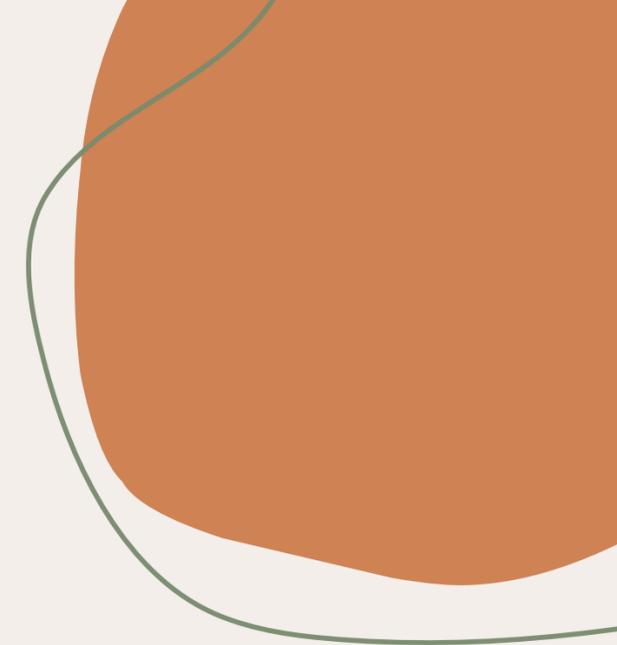
GENTILEZZA

Provare a lasciare andare l'emozioni e pensieri che creano disagio. Diminuire l'esigenza con se stessi.





”L’equilibrio è la
base del
benessere ed è
nelle tue mani”





Namastè

ADELINE AQUINO

www.vita.olistica-com
Instagram: [vitaolistica_adeline](https://www.instagram.com/vitaolistica_adeline)

