

Día	Dosha	Características
Amanecer- 10:00	Kapha	Uno se siente con energía, fresca, más también cansado
10:00 – 14:00	Pitta	Hambriento, ligero, caliente.
14:00 – 17:00	Vata	Activo, ligero
18:00 - 22:00	Kapha	Poca energía, viento fresco.
23:00 – 02:00	Pitta	Cuando la cena se digiere.
02:00 – amanecer	Vata	