

CONDICIONES PARA LA SESIÓN 3

Aquí le presentamos una serie de consideraciones que deberá de tomar en cuenta **desde dos días antes** de que le evaluemos en esta sesión que será el viernes. Tome especial nota de que **esta sesión se realizará en el CIMCYC**, otra dependencia de la Universidad de Granada.

¿Qué debe recordar no hacer 48h antes de la prueba?

- **No puede realizar actividad física vigorosa** puesto que ese trabajo físico podría alterar los resultados de los tests que le vamos a realizar. Estas actividades son aquellas que requieren de un esfuerzo alto y a una alta intensidad, como salir a correr, hacer caminatas de competición, jugar al tenis, practicar ciclismo o natación.
- Además, deberá de **evitar tomar suplementos** de calcio.

¿Y las 24 horas antes de la prueba?

- **No tomar** cualquier tipo de estimulante, **cafeína, teína o similar** (café, coca cola, té o nestea).
- **No realizar actividad física moderada**. Estos son actividades que requieren de un esfuerzo moderado, pero son de menor intensidad que las “vigorosas”, como salir a correr, hacer caminatas de competición, jugar al tenis, o practicar ciclismo.
- **No consumir alcohol** de una forma excesiva o consumir drogas.

¿Qué hacer el día de la prueba?

- **No llevar objetos metálicos** tipo anillos, pendientes, collares, horquillas, etc.
- **Evitar cualquier tipo de actividad física** durante la mañana de la prueba, tales como subir o bajar escaleras, andar rápido o correr.
- Llevar las **gafas o lentillas** en caso de que las use.
- Llevar puesta constantemente la mascarilla.
- **Tomar a medio día la “comida estandarizada”, es decir: arroz, salsa de tomate y huevo.**
- Al llegar al CIMCYC, tomar el ascensor (marcar planta 3) y un coordinador/a del proyecto AGUEDA acudirá a por ti.

DÍA Y HORA DE MI CITA					
Día	Fecha			Hora	
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	DÍA	MES	AÑO	HORAS	MINUTOS

¿Cómo llegar al Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento (CIMCYC)?

Campus de la Cartuja, s/n.
C.P. 18071, Granada
(España)

Autobuses: U3.

