



Recomendações – Pré-Experimento

- Dormir uma noite de sono completa (pelo menos 6 horas)
- Realizar o jejum e que seja até no máximo duas horas antes do experimento
- Não ingerir bebidas alcólicas, narcóticos ou qualquer substância que afetem o sistema nervoso central ou o sistema cardiorespiratório nas 48h que antecedem o experimento
- Não ingerir cafeína nas 12h que antecedem o experimento
- Não realizar atividade física intensa nas 4 horas que antecedem o experimento