

Titolo:

Programma di Fissazione Oculare

Introduzione:

Questi esercizi aiutano a migliorare la stabilità visiva e a ridurre i micro-movimenti involontari.

Esegui in un ambiente luminoso ma confortevole.

Esercizi:

- Fissa un piccolo punto nero su un foglio bianco per **30 secondi** senza distogliere lo sguardo.
- Fissa una lettera stampata a distanza di lettura per **1 minuto**.
- Fissa un oggetto distante (come un quadro o una porta) per **2 minuti**, respirando lentamente.

Note finali:

Ripeti questi esercizi **una volta al giorno**.

Appunta eventuali sensazioni di affaticamento o miglioramento.