

Titolo:

Stimolazione del Campo Visivo

Introduzione:

Questi esercizi aiutano a mantenere attiva la percezione periferica e prevenire il restringimento del campo visivo.

Esercizi:

- Guarda fisso davanti a te e cerca di contare quante dita mostra un amico ai lati della tua testa.
- Disegna un reticolo (tipo griglia) e segui con la coda dell'occhio linee parallele mentre guardi un punto centrale.

Note finali:

Fai questo protocollo **3 volte a settimana**.
Puoi fare un piccolo diario delle tue sensazioni.