



ДЕНЬ 1. БЫСТРЫЙ СТАРТ



СПРИНТ



План на день:

1. Узнайте свою границу чёткости для каждого глаза (измерения производятся БЕЗ очков и контактных линз!)
2. НЕ СМОТРИТЕ ближе чем ваша граница чёткости! ❌ Строгое правило!
3. Всегда СМОТРИТЕ ДАЛЬШЕ, чем ваша граница чёткости и старайтесь сфокусироваться там так, чтобы видеть чётко. Бросайте вызов своим глазам: смотрите туда где размыто и преодолевайте эту размытость, превращая её в чёткость. ✅

Чем дальше вы будете в течение дня смотреть ВДАЛЬ, видя там чётко, тем быстрее ваше зрение вдаль улучшится.

По началу будет тяжело увидеть чётко, будет не получаться. Но по мере практики всё станет постепенно получаться. Пробуйте. Тренируйтесь. С этого дня ваша задача делать это каждый день.

ВНИМАНИЕ. Напоминаю, что следующий урок откроется вам ровно через сутки после открытия этого урока, при условии выполнения задания 📌 Например, если вы зашли на спринт в 12:00, то следующий урок спринта откроется вам на следующий день так же в 12:00 (и все последующие уроки будут тоже открываться в это же время)

P.S. если будут какие-то проблемы с прохождением спринта пишите мне в лс: <https://vk.com/mihailgrebennik...> помогу решить

Задание

Напишите свою границу чёткости, сколько у вас получилось для каждого глаза.

Пример, как написать:

граница чёткости

- правый глаз 50 см

- левый глаз 70 см