

#3

BOOK THREE



**Helping you
to focus better**

crystalens[®] vision workbook
“your road to visual rejuvenation”



crystalens[®]
see young ... be young

NUTS

Y C O P B I L L E Y J F I P U X A F T L
C C P Y F S S H W B Y X Z P G M Q J K M
G O H N K K G Y M B K K U O E O E N G M
E V C N Y Z H S K I O U Y D V C P L H F
K U C V K T F O R E F H U S H A A U T Z
U O U X L R D L H Y O A X F Y W O N C R
L R N B J D R H D Y B Z P S H V B H A W
O H M U P S N E J S H E U W K O E L G I
S C O J I O P O B V R L Y Z J S C D O R
H R W C S T R V M P X N I K T G B S S X
M U U T T U D Y W L H U H N B L F T Q C
F H U A A N Y T A B A T U T O X U E S E
S A Q R C L U E H O R T M J G N H R G G
L G G N H A I D M U R A E C A C K C S A
Y W Y A I W Z N G B M D Z E L A Y M O T
I Q R C O A J N E I P I P I A S X V R Y
V X O X L M P P F P D F T L L H X N F E
Y F J R A I M A D A C A M V N E K L A X
I W A H Y A N A H D E E C V U W B A P C
P J G L I L W I L C F R L G D K W N D G

Almond

Pistachio

Brazil

Walnut

Cashew

Chestnut

Hazel Nut

Macadamia

Peanut

Pecan



crystalens®

see young ... be young

MUSIC

J C I B P O P W V V K V C Q G O T Q A J
V L D H X P T U E Q B G A C A S J U G X
H R S H S H T Y O T Q A T Z Y A Q A F Z
A B Q G M H W L W E E P C H K G T E R L
H E A W A U O F J M L J V S W I G C L I
V H Z N H A A D V P L V W A S T Y L E H
A A A Q U Z Q P K O N N L H W N Z I N U
A V N A X L C X L K P T B S L B N J K G
D L I Y V G I N L E Z O Z H L S O C I U
O H V W B I D T F K N Z P M T S O L M Y
J L T B K C B M L H O K Q R B R S H L X
M L G O A M U U E Y M O U A G P G P X R
Q C S J L P O T Z M B M Q S K S F B Q J
X M P X D G E B H N E K I R K J F D Y Z
R S O N G S T P I N H H E O D D Z S S J
F U G H E U R Q T L U P J H Z Z A W O M
G Y Q N B G K A Q W E P D F A R B L V X
P L P S N I L M T O O M U J U L A Z X S
K F W N D T I Z G X W Z N H X C O P J Q
Q N Y J O P Q H E N B P F F O P P J L D

Hymn

Tempo

Instrumental

Waltz

Jazz

Mobile

Pop

Rap

Rock

Songs

Style



crystalens®

see young ... be young

NEW YORK YANKEES

R Y Y D C T V B R M R B Y I M A E H L W
R V M V C L L B Z G A Y M A L D E Z G U
B H I Z L P N E B A R W T U S T H E H F
R Z H U B A G X E C X S W G S K Z J J H
X B W G R J E X F K U O E H O S B S M R
J F B F S R G A S I V I A T P G I D G S
A E R R Q E F A E K H Q N F I R C N X G
M P O P F J P F P O D Z U A L K F P A D
S U W R C J R U D Y U E M D T I Y S B X
F R G Y I E E W T L E B D O R A N Z T C
K D T M T A S J I O I A P Z S J Y P E S
T B M E A H C K L M R F R O Y I O M B G
S A J E D N J P T B A R X E O M V U L Z
W T B V O E I A P F B Y E E V X B X H G
P Z F N P H D L E I F F E H S I P G T X
X T T G T U Q D T M L J V R S A R W T E
B F X G N J W M B O U I P A E I R W B Z
L Q U C J B B O N D G O M S Z W G K G Q
M S M A I L L I W G J Y D L S W B I E V
I J L U O N Q B E K I C A M J V W R G P

ARod
Cairo
Giambi
Jeter
Matsui
Mussina
Rivera
Sheffield

Torre
Williams

HOSPITAL

C F B E H V V W S R O T C O D S P J X U
O A K Y Q M J R S L A B Y N E J A L X T
L J S J B D E E U V C R B X X T O U W S
W B H X G O N D S E S R U N T T M I Y H
B N O F I Z N B I P M N N O U I B Y Q S
E J A Z V O H E U C I C W E P K X P X K
D N W I C A B P T T I V T S A X L E S I
V A H N S E Y N N Q F N N J H L U O G T
G Q O M X A L U D G D R E T X L B S W O
W V B V I A J X F L E S Q N E V G U L Q
F F Y D R Q P D S T O O S E V I A Q V R
Q Z E K D Q G W N U R F B G Y A R X B O
U S Z Z V G W I B K R S M R E X V S H H
Y T Y N C C A F Q L U G J U V J Y Y K U
A R S X J Y W K I S U J E Q Q N N Y B R
S U Z M F I Z Y T L Y L S R T P G I Z N
V M C C O U U A T D S Q A F Y I E L O F
X B Z Z P O F X K T D T H X J R V Y G H
V N J E A F R A K Y F K N G A Y T H H P
U U V C L I A K H D M R S C F B Y Q G G

Aides

Care

Doctors

Exit

Interns

Medicine

Nurses

Rooms

Staff

Surgery

Urgent

XRay

WORDS BEGINNING WITH "Q"

S V U C M V G C D I D T K S N I H Y W K
P L S Z N F M C R Q O O T Y N O T H A U
H W F E M L O Y U Y G E D K L E F I G R
Z O Q H O P Y E V N L Y N P O V J Y W Q
Z Z S G H Y S Z O P F Q Q P L I A U Q K
Z R S I Y T S V U M S O R A T A E S Q V
U V N S I P T T Q Z L U T E Q X K B Q L
Q S E O U A N P U T I L M N K I P R U B
S L N C M I E G I E U A E N I A Q A E K
Y U B V U J U Q C G V Y P U T A U I S Q
F O H Q P N L G H Z B L C L Q F U Q T Q
Q O I K G V J W E T Q U I V E R D Q X U
L U T M R Y E E Z K K Y B E I B Y P H I
C H I M N J I L I C C O W O R E W R O L
S A I L V Z C P U Q S I L E B L Q B P T
Y J V R L A B B Q G U S U T T U J W L J
S M H F P Q I W V J E N O Q H C S P E F
H W G Z A R K S D P Q X Q R Y J H J Z P
R P B Q O L C Q C V I J R R F K F X K Q
Y R E U Q X J S G M B U W X E Z X Q J C

Quail

Quaint

Quaker

Quell

Query

Quest

Question

Quiche

Quick

Quill

Quilt

Quintuplets

Quiver

Quiz

TOM CRUISE MOVIES

N A L D I N W X M O H W A V H P V O T P
A N L E H V V Z I D C O L L A T E R A L
J R V R G C G S S N V U I R H M O E H C
I Y I G S E B S S U T A C H L P H G M L
X Z J R U R N O I E T L U L E J B M I F
O W E A S S E D O F N C T R E T I A I I
X E R G A Z L D N U S I Y O V J T M A I
J Q R R Q J G J I A A T S I D K B R M M
W X Y A M R H F M S I K V U C K U F A Y
I Y M I Z O F X P R T V G O B M F S G J
Y K A N Y A X W O N E U C A A Y W A N E
R S G M A Q E N S D V N O S R R K Z O I
A A U A M A I Y S X A U T E Y R F S L Z
G L I N E M H Q I N S S E H H E G N I E
F L R C B L S M B U A D K J E T F N A R
J I E G Q N U P L L X C F U I F U G A S
C N N U G P O T E T G K N V F U I A S L
J A B J F K O J F F C M P Y T J D R S D
I V Z Q A C J V Q Q Z O Y A V A Y U M G
N B R X A G U Y G G K F B D N O I C N T

Cocktail

Collateral

Jerry Maguire

Last Samurai

Legend

Magnolia

Minority Report

Mission Impossible

Rain Man

Risky Business

The Firm

The Outsiders

Top Gun

Vanilla Sky

McDONALD'S MENU

Q A F D D D Z I S J N N D D K Z H O N Y
U R Q D Z P L T G H J P F K M L T E M Q
A H E N F I L E T O F I S H C E M Z X C
R B K G X O E T L V B M W Z G X C L L U
T K X L R K G Y C J P J Z Q R O Z T V N
E K G B A U N O Z Q G P T V I K J W A O
R P S H M I B S J B O B E L L S Q X Q J
P B S Y G X B M I S D F S W L E R E Q X
O M T Q T I E S A A U Z Q G U I F C D N
U G E R G Z C T W H H Y S Q Q R Z C H N
N Z Z M F U T N M X N O M N W F N I K M
D Q A X I H I C V E X W G F H H M A W A
E C A T L F N C K H S Y D Z L C C C R G
R U R N F U C C V O K Q V M A N F Q K E
J C I U G O I B C N A J Y X H E L P N C
K T M G T H X I B R N N X H N R U P R Z
D C E V C Z E U Z L G D X L G F R P T R
M T F C J V H A S H B R O W N S R D U T
S I M Y C I Q Z M J Y X N Y A X Y J V Z
J T V S V N K S F K D T I A F R A P S V

Big Mac

Biscuit

Filet O Fish

French Fries

Hamburger

Hash Browns

McChicken

McFlurry

McGrill

McMuffin

McNuggets

Parfait

Quarter Pounder

Shake

BASEBALL TERMS

E O T E
 R K L F G V W H
 S Z S M R E R O E P L G
 L C U R V E B A L L A S D J
 U B F S H C H A N G E U P T B N
 A U G E E I C L D T H M I A F Z
 F D O M N C S T K S H O R T S T O P
 R I X H P I N A S L H M T B A M I A
 S U M L M W I N C B A S E B A L L O S N
 G P X S V B A R N J M R R D L E I F N I
 S N D I S Y D L E I F T U O L T B M U X
 F P Z Z H A B L K H H O N U V H U R R N
 Q L V L W W G G R C U U B G J W N D
 D V T L A H Z O Q E T A L P Q D B U
 B E I N I W J B Y E I E U T Z J
 H A K P V D A M T E L P I R T O
 M I I G Y Y D T G S F N A B
 C N R V T A N A A Y R C
 K T Q I H O R D
 S H Q X

Balk	Dufus	Outfield	Strike
Baseball	Foul	Pitcher	Team
Bases	Glove	Plate	Throw
Batter	Grand Slam	Runs	Triple
Catcher	Hits	Shortstop	Umpire
Change Up	Home Run	Single	Walk
Curve Ball	Infield	Spit Ball	
Double	Inning	Steal	

COFFEE

H C A Q E J Q L V S K C U B R A T S N X
W B A M A S M W Z G A U M F L H I U A S
H L X P S A B W X D C W G H A A A M S X
A F F W P L X Y X H F T O M D Z L G Z M
V K J N V U R Y F Y S D A H Q E L Y V X
A C Z E S A C P W Z M R B F B L I W T A
O R I B L W Z C L E E F N V G N N C L J
C I D U U M B I I T B N W S D U A A Y N
Y G G G O D G Z T N B Z F X A T V J P Y
B E R X V P C O Y W O L A T T E H R C N
R Q Y W W J T N K P E I C W A I C I S E
W Q Y Q Z Y F D Q W T M B L J Q N S Z P
M E T K L D J Y U M V T U P V G E S E R
J J D Y D R L I L P M W W M S R R T P S
H S S Y R J X H Q W H D Z U O F F E Y X
A R S F E M O C H A C O L A T T A F N D
O N S I A N M Z D W B L A C K M O I G V
E J X K Z C O O L X F W T T J D G M I T
N Q Z K G S E H R E A Z Z E C Y B E M L
N I K N U D R D D M D B U Q Y U E C H G

Amaretto

Black

Cappuccino

Decaf

Dunkin

French Vanilla

Hazelnut

Honeydew

Latte

Mocha Colatta

Regular

Starbucks

CATS

E G E S P H C B Z N J N G N M D P E D T
G D Y E A A P M E O W T K Y L F E N G I
L E C V R W N T R R Y A E E R U R I J V
F H X I I M T T F A L S I R A V S L S N
D T M L Q I P C H L N F S G Z S I E A W
O U L E K T O Z E E R O L L X W A F G N
N A I N I S S Y B A R E C L A G N E B O
U R N I T D H X G B Y P G E R L R L W I
T M B N D B S L V E E Q V I L V J X R L
M F B M R I A S M W G C N M T O H L B I
P E T A A B M C L R N O I M V N T A X V
P N D M N O B C H E E T A H W O E N S V
C T E W Y A J G N R I Z O X T S A O N E
Z S T N X R Y E D R V K G A X M F F I T
E R N R X O V A V J L O Y K O Y S Y L O
X L A Z A M Y X L I I E E W H A P O B R
G B G G H W Z K E A L I T T E R H L V E
E Z C F U A S H V I M P S W N G Y E O Q
Y B B A T O P G I Q D I M K F Y N P K J
K T U B X Q C E E E G J H S N Q X B F P

Abyssinian

Alley

Bengal

Cheetah

Cougar

Feline

Garfield

Himalayan

Kitten

Lion

Litter

Manx

Meow

Nine Lives

Ocelot

Panther

Persian

Siamese

Sphynx

Tabby

Tiger

HALLOWEEN COSTUMES

T E U A T O U P K B B C X R G H O C F Y
X Z V T N U E A P U K U E E N G G O Z H
D G L H J V L D G T N X S F A J I F Z Z
U P I L L E T A Z D G F T D M R O L L S
H A K E R F J P P D R H V A R Z U O G P
E S J T A J S Q E G O O C B E A E E U O
Y K O E L H W C R S P M K Z D S P I T N
V R R A K O S G W T J S S K I D W L A G
S S R M N F R H P S K V S T P Z Q A S E
X Z U N I N J A T U R T L E S G W E E B
Y Z Z E X O A C Q A E Y O I C H W I B O
U U R W Y F M I V W D Z S Y V N G G O B
Z N G F Q N M I O C U V U O I P I L W T
G V O V O H G N L J A O A G P V N R B S
J R N S T I B P L W F G F M Y Q Y A P O
F A K I G S O T Q F T D J L P Y D U P H
G R E G N A R R E W O P H C T I W H J G
T Y P G A G M O N S T E R T M Z R E V D
V Y G V I R M L V J Q T H N X T O E D X
K R F S N V P G K O U F E K N T P F F H

Athlete

Vampire

Ghost

Witch

Monster

Ninja Turtle

Power Ranger

Princess

Spiderman

SpongeBob

#13


crystalens®
see young ... be young

CLASSIC HORROR MOVIES

D W R L E U G G Q N X Z M U W B M W J V
P B O D Y S N A T C H E R Z B S P G F K
Q C F Y A N P H O U W B N H G S G W O Z
V A M U V Z N N Q J M T J N A D K S I E
M Y L Q I O M O H O H G N O K G N I K E
Y P A T R L O X E E N S N G V S Y D X G
T F X S D Z Q H B P Q N W P W O E O Q A
T J F F E V K I C N F C P U P B R F L F
K R H R B T R P A Y H R C F I C P D T C
P W U G A D J Q O R S D R L I B I T K G
U F D J S N G C I L Y P Q S F O N L Y V
L Y C Z C N K S A N T O T N S L C D N T
F M L E X H T E C R F E P Z F B F E M S
H M M H Q I F E N U R H R L J E Z A C F
G U L U N D F I H S U I I G T H R L N N
M M W E B V C E F B T N E H E T J Z C L
D E R O R M Y S E S O E B C Z I F D B I
W W D W H D W P A H F K I L S Z S X K J
T U W B S A X C Q O H X I N N L D T Q H
X F U Y J K F P J A L U C A R D N G Y O

Bodysnatcher

Carrie

Christine

Cujo

Dracula

Exorcist

Frankenstein

Jaws

King Kong

Mummy

Poltergeist

Psycho

The Birds

The Blob

RELIGION

N M I K U M Y T B U V S D X V F V U G T
H Q F L B V K C S K D A W M L U R T B I
S B V G W B W S T U M L U S T Q W P E G
B N S W O M E K M N Y F X U G O N I A M
H D L C H U C L G S L P K D B O S L W N
X P W B G X O H B S G Y O A I V W G C X
N L C H O U U V C I F U D S T B E D F T
H I L B V V Q Y S R B C S V Y E R H P P
A Z O G N N R E W V U E R E L I G I O N
M H F C T Q E Z C J F H G K H J W G E W
P K K H M S Y R G N G P C Y P A I B S M
Z L D R I W A T O S C M M C Y D D R I G
M J C Y M E R C S M V N R P G Q E N U I
P D G J P P P J B K S E N P I T Z N Z X
N N F I H X F F W A C U B T S L Q T N T
E P D Y U Z D T L V Q O V I X L R P G K
I L L E V R W H Q T L T N L Y F Y B Z Y
M K N O I N U M M O C I O M C M W O T R
J O Q B Z X Z B E M M K R X E G S B M T
U A L T A R A N A D O J E E G W H V J A

Altar

Bible

Church

Communion

Confession

Hymns

Minister

Pews

Prayer

Religion

ASTROLOGY

S A U G C X E S K E W O U V I J H J C Z Z
K D O G Y F Q Q M Z Y E D G J I H T P C
A R I E S E O F F Q P G W E M T A A L M D
X D N F G H A F F N M W M E S J S E W U R
Q M R Z F U Q R N H P I U G F M H D X T C
I V B Q Q O Q O K R N S F Z Q M B N J V
W F G I C A N F N S I L E C X N A V L S P
R S I F O G G W Q J Q P M Y F T D A M U A
R U N M Z Z E B P G T L R J U D Y N W P I
X I O L U L U Z S L K U Z X F R G A N C T
O R Y X B L U E E U W O G F Y C G L A P
S G A R N R E M X H Z O J K Q T B R U K W
V X T U N W E U C I K D L O B B W R C C F
J A T E U A T P F H V E I I E E X A F Q T
B Y I Y V R A P G V X L A S Q N P I S C E
S K G O O L L J X H K K S C M U H O U Q H
M C A G Y Q X R W B T E A Q U A R I U S S
O O S X X Z Y Q V R G B V E T P U I V E X
B B N L N Q R I S K M F D I T P Q L U P A X A J
M

Aquarius

Aries

Cancer

Capricorn

Gemini

Leo

Libra

Virgo

Pisces

Sagittarius

Scorpio

Taurus

FAMOUS ANIMALS

W G G L F F N M M T E Y P D D T C U R J
Z F E O J S J G I I W E P C I D V S D D
X Q K E L K K P B J T P W U Q O E K G X
B L I A W D F K O N C M C N H X B V J N
C T C P I H Y L E E A S P M Z R V E M M
B E E T H O V E N B I N E B E L T N E G
N C N P S A U P L B V B S P D F A Z K E
Y R H R Y Y Z X A L L S Y A X O L R S I
H S P A D F W E A A E M G D R B E Y S S
R I D M Q U S U C W R R K J J S P L D S
V X N K J I H K J E L Q C R A N I P E A
S I N E C D B F D V F T H R I J P B Y L
W F B V C E K P S R M A F H W V A E Z Y
N I P H A M H C U V H T G J J B M G Q T
A C V U W O Z X I H E V C K R A I L Z V
X J T I A R G Y O I P R Y J T J A O X T
R Y E Q F R Q Z D Q R A E N Q S Z J E L
D R S L I I R D F T J C Q F T O B L Y C
L F C G Q S E A G H E I X I P Y H V T E
Y B T I M B D R M E H Q U G O S G Y M E

Babe

Beethoven

Benji

Black Beauty

Eddie

Gentle Ben

Lassie

Morris

Mr Ed

Old Yeller

Sea Biscuit