Трекер кроків на місяць

Мета: +1 000–2 000 кроків до 7 000–9 000 на день

Тиждень	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд	Середнє
Тиждень 1								
Тиждень 2								
Тиждень 3								
Тиждень 4								
Тиждень 5								

МОЯ МЕТА НА МІСЯЦЬ

Для людей 60+ користь виходить на плато приблизно на 6 000–8 000 кроків, для молодших — 8 000–10 000.