# 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.