

Трекер шагов

Месяц: _____

Моя цель по шагам в день: _____

Впишите свою шкалу:

День	Дата	Шагов	Заштрихуйте до того числа, которое прошли										Заметки
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													
31													

Впишите свою шкалу над полосами, проведите вертикальную черту там, где стоит ваша цель, и закрашивайте каждый день до пройденного числа. Цель ставите вы сами или подсказывает врач — лист её не назначает.