

# LifeKeeper

MONTHLY REPORT

Май 2026

Сформирован 02.06.2026



Финансы



Привычки



Здоровье

## Финансовый отчёт

Май 2026

Доход

152 889 ₽

▲ 3.5% vs прошлый месяц

Расход

169 396 ₽

▲ 33.7% vs прошлый месяц

Накопления (всего)

18 393 ₽

Перерасход

-16 507 ₽

Средний расход / день

5 464 ₽

Фиксированные расходы

81 070 ₽ / 83 122 ₽ план

97.5%

## Топ-5 категорий расходов

#	Категория	Сумма (₽)	%
1	Аренда квартиры	39 000	23.0%
2	Билеты на самолет	25 000	14.8%
3	Продукты	19 488	11.5%
4	Мебель	12 437	7.3%
5	Яндекс.Директ	8 000	4.7%

## Дни с макс. тратами

Дата	Расход (₽)
05.05.2026	71 284
21.05.2026	38 457
24.05.2026	11 364

## Переменные расходы

Еда

27 563 ₽ / 25 000 план

110.3%

Реклама

10 180 ₽ / 6 000 план

169.7%

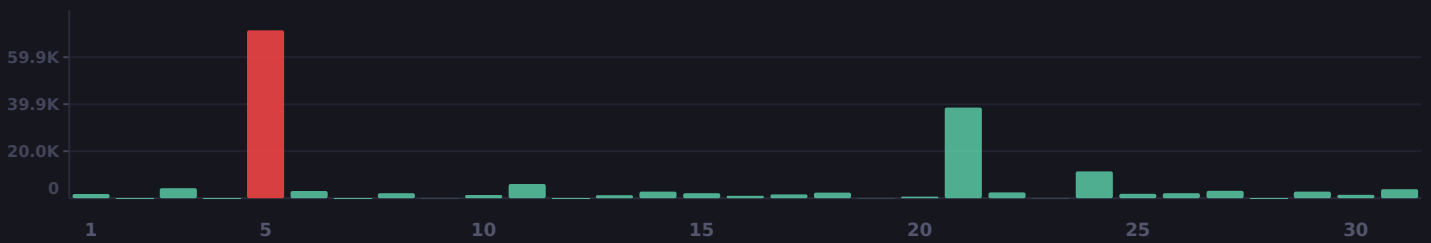
# Финансовый отчёт

Май 2026

Рост суммы расходов



Расходы по дням



## ИИ — Рекомендации на новый месяц

- Расходы на рекламу (Яндекс.Директ и Telegram) превысили план на 4180 рублей — можно попробовать скорректировать бюджет на следующий месяц или пересмотреть эффективность каналов.
- Крупные покупки (мебель, одежда) в сумме составили около 20 000 рублей — имеет смысл планировать такие траты заранее, чтобы избежать резких скачков бюджета.
- Средний дневной расход вырос на 29% по сравнению с прошлым месяцем — заметно, что стоит обратить внимание на частоту небольших покупок (кофейни, такси, уход), чтобы стабилизировать ежедневные траты.

# Трекер здоровья

Май 2026

Шаги (сумма)

**189 244**

▲ 43.1% vs прошлый месяц

Шаги (среднее / день)

**6 105**

Расстояние

**118,5 км**

3,82 км/день

Изменение веса

**-1,9 кг**

Текущий: 93,7 кг

Сон (сумма)

**92,9 ч**

▼ 5.9%

Сон (среднее / день)

**6,2 ч**

норма: 7-9 ч

Калории (сумма)

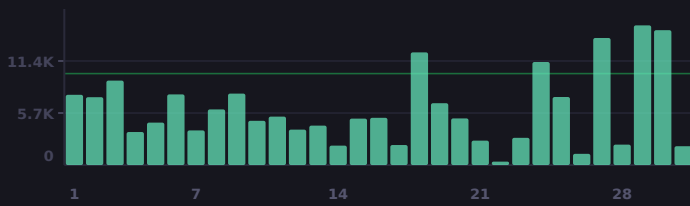
**2 294**

≈ 0.3 кг жира

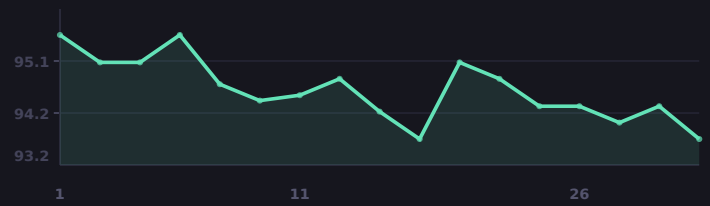
Калории (среднее / день)

**74**

Шаги по дням



Вес по дням (кг)



## ИИ — Рекомендации

- Средний сон 6.2 часа — ниже рекомендуемой нормы; можно попробовать сдвинуть отход ко сну на 30 минут раньше, чтобы постепенно увеличить продолжительность.
- Заметен рост средней активности по сравнению с прошлым месяцем (с 4266 до 6105 шагов в день) — имеет смысл закрепить этот уровень, добавив короткую прогулку в дни с низкими значениями (менее 3000 шагов).
- Вес снизился на 1.9 кг при невысоком среднем потреблении калорий (74 ккал/день) — возможно, данные по калориям неполные; стоит проверять, что все приёмы пищи записаны, для более точного контроля.

# Трекер привычек

Май 2026

## Требуют внимания

Привычка	Серия (рекорд)	Выполнение	Дни
7к шагов	3 дн.	35.5%	11 / 31

# Корреляции

Май 2026

## ИИ — Корреляции

1. Вероятно, снижение веса на 1.9 кг связано с ростом средней активности (с 4266 до 6105 шагов в день) и сокращением расходов на фастфуд по сравнению с прошлым месяцем.
2. Обратите внимание: в дни с крупными расходами (5 и 21 мая) шаговая активность была ниже средней, что может указывать на снижение физической активности в дни крупных покупок.
3. Возможно, превышение плана по переменным расходам на еду на 2562.7 руб. связано с увеличением ежедневной активности, что могло потребовать дополнительного питания.