



Inicio del seguimiento: _____ Primera toma: _____ Dosis prevista: _____ g/día

Una semana de referencia sin tomar creatina, seguida de ocho semanas de seguimiento. Si ya has empezado a tomarla, indícalo. No hay valores esperados: anota solo tus mediciones.

Pésate por la mañana, después de ir al baño y antes de comer, con la misma báscula y ropa similar. Media = suma de los pesos ÷ número de mediciones. Una casilla vacía no es un cero. El peso no distingue entre agua, músculo y grasa.

Semana	Lun. kg	Mar. kg	Mié. kg	Jue. kg	Vie. kg	Sáb. kg	Dom. kg	Media kg	Dosis real g/día y olvidos	Sesiones realizadas
Referencia										
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										

Referencia: sin suplementación prevista. Para la dosis real, anota las variaciones y los días en que olvidaste tomarla. Las ocho semanas son una referencia práctica, no una garantía de resultados.

Contexto por semana: sueño, alimentación, consumo inusual de sal/carbohidratos, viajes, tránsito intestinal, ciclo menstrual si procede, otros suplementos, tolerancia.

Consulta médica o farmacéutica antes de tomarla: enfermedad renal, resultados analíticos anormales, tratamiento, embarazo, lactancia o menos de 18 años. Deja de tomarla y pide consejo si los síntomas persisten. Disminución marcada de la orina, hinchazón inusual o malestar: valoración rápida.



Ejercicio A: _____ Ejercicio B: _____ Descanso entre series: _____

Misma técnica, amplitud de movimiento y descanso, con una dificultad comparable. Anota carga × repeticiones × series y después la dificultad percibida. Toma las medidas antes de la sesión, a la misma hora, en el mismo punto y con la misma tensión de la cinta.

Puntos de referencia de la cinta: cintura _____ brazo _____ muslo _____

Semana	A: kg × reps × series, dificultad	B: kg × reps × series, dificultad	Cintura cm	Brazo cm	Muslo cm	Programa / tolerancia / contexto
Referencia						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

Balance a las cuatro semanas

Peso medio, rendimiento, medidas corporales, tolerancia:

Decisión y motivo: continuar / reevaluar / consultar.

Balance a las ocho semanas

Peso medio, rendimiento, medidas corporales, tolerancia:

Decisión y motivo: continuar / reevaluar / consultar.

Una mejora no permite aislar el efecto de la creatina. No cuentes todo aumento de peso como músculo. No aumentes la dosis para acelerar los resultados. No modifiques un tratamiento basándote en este diario.