



Inizio del monitoraggio: _____ Prima assunzione: _____ Dose prevista: _____ g/giorno

Una settimana di riferimento senza assunzione, poi otto settimane di monitoraggio. Se hai già iniziato ad assumerla, indicalo. Nessun valore atteso: inserisci solo le tue misurazioni.

Pesati al mattino, dopo essere andato in bagno, prima di mangiare, con la stessa bilancia e un abbigliamento simile. Media = somma dei pesi ÷ numero di misurazioni. Una casella vuota non è uno zero. Il peso non distingue acqua, muscolo e grasso.

Settimana	Lun. kg	Mar. kg	Mer. kg	Gio. kg	Ven. kg	Sab. kg	Dom. kg	Media kg	Dose effettiva g/giorno e dimenticanze	Sessioni svolte
Riferimento										
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										

Riferimento: nessuna integrazione prevista. Per la dose effettiva, annota le variazioni e i giorni in cui hai dimenticato di assumerla. Le otto settimane sono un riferimento pratico, non una garanzia di risultato.

Contesto settimanale: sonno, alimentazione, quantità insolite di sale/carboidrati, viaggi, transito intestinale, ciclo se pertinente, altri integratori, tollerabilità.

Chiedi un parere medico o farmaceutico prima dell'assunzione in caso di malattia renale, esami alterati, terapie in corso, gravidanza, allattamento o età inferiore a 18 anni. Interrompi l'assunzione e chiedi consiglio se i sintomi persistono. Marcata riduzione delle urine, gonfiori insoliti o malessere: valutazione tempestiva.



Esercizio A: _____ Esercizio B: _____ Recupero tra le serie: _____

Stessa tecnica, ampiezza del movimento, recupero e difficoltà comparabile. Annota carico × ripetizioni × serie, poi la difficoltà percepita. Prendi le misure corporee prima della sessione, nello stesso momento, nello stesso punto e con la stessa tensione del metro.

Punti di riferimento per il metro: vita _____ braccio _____ coscia _____

Settimana	A: kg × ripetizioni × serie, difficoltà	B: kg × ripetizioni × serie, difficoltà	Vita cm	Braccio cm	Coscia cm	Programma / tollerabilità / contesto
Riferimento						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

Bilancio a quattro settimane

Peso medio, prestazioni, misure corporee, tollerabilità:

Decisione e motivo: continuare / rivalutare / consultare un professionista sanitario.

Bilancio a otto settimane

Peso medio, prestazioni, misure corporee, tollerabilità:

Decisione e motivo: continuare / rivalutare / consultare un professionista sanitario.

Un miglioramento non permette di isolare l'effetto della creatina. Non considerare ogni aumento di peso come muscolo. Non aumentare la dose per accelerare i risultati. Non modificare una terapia sulla base di questo diario.