



Début du suivi : _____ Première prise : _____ Dose prévue : _____ g/j

Une semaine de référence sans prise, puis huit semaines de suivi. Si la prise a déjà commencé, indique-le. Aucune valeur attendue : remplis uniquement tes mesures.

Poids le matin, après les toilettes, avant de manger, même balance et tenue comparable. Moyenne = somme des poids ÷ nombre de mesures. Une case vide n'est pas un zéro. Le poids ne distingue pas eau, muscle et graisse.

Semaine	Lun. kg	Mar. kg	Mer. kg	Jeu. kg	Ven. kg	Sam. kg	Dim. kg	Moyenne kg	Dose réelle g/j et oublis	Séances réalisées
Référence										
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										

Référence : aucune supplémentation prévue. Pour la dose réelle, note les variations et les jours oubliés. Les huit semaines sont un repère pratique, pas une garantie de résultat.

Contexte par semaine : sommeil, alimentation, sel/glucides inhabituels, voyage, transit, cycle si pertinent, autres compléments, tolérance.

Avis médical ou pharmaceutique avant prise : maladie rénale, bilan anormal, traitement, grossesse, allaitement ou moins de 18 ans. Arrêter et demander conseil si symptômes persistants. Baisse marquée des urines, gonflements inhabituels ou malaise : évaluation rapide.



Exercice A : _____ Exercice B : _____ Repos entre séries : _____

Même technique, amplitude, repos et difficulté comparable. Note charge × répétitions × séries, puis difficulté ressentie. Mensurations avant séance, même moment, même endroit et même tension du ruban.

Repères du ruban : taille _____ bras _____ cuisse _____

Semaine	A : kg × reps × séries, difficulté	B : kg × reps × séries, difficulté	Taille cm	Bras cm	Cuisse cm	Programme / tolérance / contexte
Référence						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

Bilan à quatre semaines

Poids moyen, performances, mensurations, tolérance :

Décision et raison : continuer / réévaluer / consulter.

Bilan à huit semaines

Poids moyen, performances, mensurations, tolérance :

Décision et raison : continuer / réévaluer / consulter.

Une progression n'isole pas l'effet de la créatine. Ne compte pas toute hausse de poids comme du muscle. N'augmente pas la dose pour accélérer les résultats. Ne modifie pas un traitement à partir de ce journal.