

Dziennik 12 tygodni z kreatyną

Zapisuj dawkę, pomiary i wyniki treningowe raz w tygodniu. Po 12 tygodniach będziesz wiedzieć, czy kreatyna realnie Ci pomaga, zamiast oceniać ją po wahaniach wagi.

1. Zanim zaczniesz - lista kontrolna

- ☐ Nie mam choroby nerek ani nieprawidłowych wyników badań nerkowych.
- ☐ Nie przyjmuję regularnie leków obciążających nerki (np. dużych dawek NLPZ).
- ☐ Nie jestem w ciąży i nie karmię piersią (jeśli tak - najpierw rozmowa z lekarzem).
- ☐ Trenuję siłowo albo zaczynam trening co najmniej 2-3 razy w tygodniu.
- ☐ Mam czysty monohydrat kreatyny i miarkę do odmierzania porcji.
- ☐ Wiem, że przed badaniami krwi powiem lekarzowi o kreatynie (podnosi kreatyninę).
- ☐ Start wypada poza ostatnimi dniami przed miesiączką.

2. Mój plan

Data startu		Wariant	☐ bez ładowania (3-5 g/dzień) ☐ z ładowaniem (ok. 20 g/dzień przez 5-7 dni, potem 3-5 g)
Dawka dzienna	 g	Stała pora	☐ śniadanie ☐ obiad ☐ kolacja
Ćwiczenie kontrolne	np. przysiad z hantlami, hip thrust, wiosłowanie	Wynik na starcie	 kg × powt.

3. Woda czy tłuszcz? Ściągawka

Sygnał	Raczej woda w mięśniach	Warto przyjrzeć się diecie
Waga	+0,5-2 kg w 1-3 tygodniu, potem stabilnie	rośnie stale tydzień po tygodniu
Obwód talii	bez zmian	rośnie razem z wagą
Wynik w ćwiczeniu	stoi w miejscu albo rośnie	spada mimo regularnych treningów
Odczucie	mięśnie „pełniejsze”, twardsze	miętkość, ubrania ciasne w talii

Waż się zawsze rano, po toalecie, o tej samej porze. Talię mierz na wysokości pępka. Przez pierwsze 3-4 tygodnie nie oceniasz efektów po samej wadze.

4. Tabela tygodniowa

Wypełniaj raz w tygodniu, najlepiej tego samego dnia. W kolumnie „Dni z kreatyną” wpisz, ile dni z 7 udało się przyjąć dawkę.

Tydz.	Dni z kreatyną (/7)	Treningi (liczba)	Waga (kg)	Talia (cm)	Ćwiczenie: kg × powt.	Energia / sen (1-5)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

5. Ocena po 12 tygodniach

Czy wynik w ćwiczeniu kontrolnym wzrósł? O ile?

Czy obwód talii zmienił się bardziej niż o 2 cm?

Czy regenerację i energię na treningu oceniasz lepiej niż na starcie?

Decyzja: ☐ kontynuuję w dawce 3-5 g ☐ odstawiam ☐ omawiam wyniki z lekarzem lub dietetykiem