

Registro semanal de 12 semanas

Imprímelo y cuélgalo donde lo veas. Cinco minutos el mismo día de la semana, a la misma hora.

Pésate un solo día a la semana, por la mañana, en ayunas y después de ir al baño; mide la cintura a la altura del ombligo, sin apretar, al soltar el aire. “Proteína OK” es sí si has llegado a tu cifra al menos 5 días de 7. “Fuerza” son las sesiones hechas esa semana. En notas: la dosis y el día, la media de pasos, los síntomas que hayan molestado y lo que se decida en consulta.

Nombre: _____ · Fármaco: _____ · Objetivo de proteína: _____ g/día
Peso de partida: _____ kg · Cintura de partida: _____ cm · Test de la silla de partida (30 segundos): _____ veces

Semana	Peso (kg)	Cintura (cm)	Proteína OK · Fuerza (sesiones)	Notas (dosis, pasos, síntomas)
1				
2				
3				
4 (posible subida de dosis)				Test de la silla: ____
5				
6				
7				
8 (posible subida de dosis)				Test de la silla: ____ · Analítica de control
9				
10				
11				
12 (revisión)				Test de la silla: ____

Cómo leerlo a las 12 semanas. Lo que quiero ver: peso bajando entre 0,5 y 1 % a la semana de media (más de 1 % sostenido durante más de 4 semanas es señal de estar perdiendo músculo), cintura bajando en paralelo (si el peso baja y la cintura no, lo que se va no es grasa), proteína OK en 10 de las 12 semanas, dos o tres sesiones de fuerza en cada fila y test de la silla igual o mejor que al principio. Si tres semanas seguidas el peso no se mueve: el checklist del cap. 10.2 antes de pedir más dosis.