

?????? ?

??????????

- [Написание материалов в flowith.io](https://flowith.io)

???????????? ?????????????? ?

flowith.io

?????

- Ссылка на нейросеть: <https://flowith.io/>
- Авторизация с помощью гугл почты fmworkmail1@gmail.com

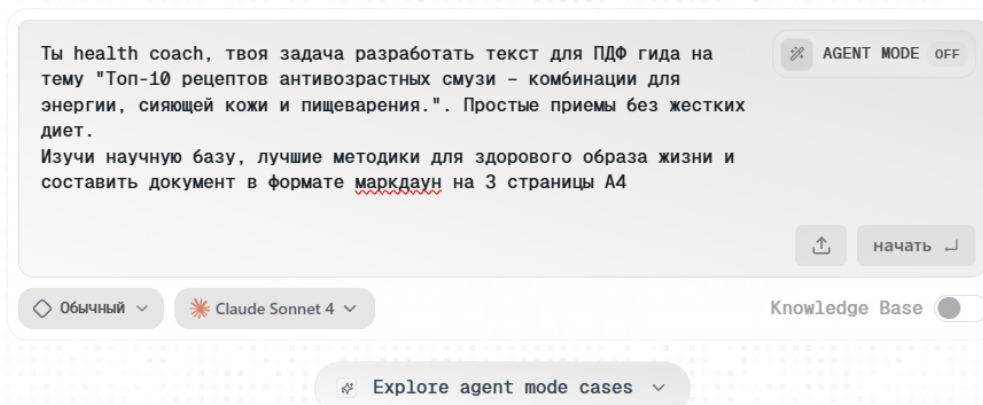
??? ?????????? ????????????, ?????????????? ??????
?????????

Например, у нас есть задача создать текст гайда "Топ-10 рецептов антивозрастных смузи – комбинации для энергии, сияющей кожи и пищеварения."

1. Открывает сервис flowith.io и пишем наш запрос, что мы хотим получить. Например: "Ты health coach, твоя задача разработать текст для ПДФ гайда на тему **"Топ-10 рецептов антивозрастных смузи – комбинации для энергии, сияющей кожи и пищеварения."** Простые приемы без жестких диет. Изучи научную базу, лучшие методики для здорового образа жизни и составить документ в формате маркдаун на 3 страницы А4. Результат нужно выдать на двух языках, русский и румынский"

Закатные инновации

Создайте что-то, что оставит след во вселенной



2. Выбираем вариант работы - **Улучшение промпта + модель Claude Sonnet 4**

Вечерние размышления

Превратите свои ежедневные прозрения в творческие прорывы

Спросите ИИ что угодно ...

AGENT MODE OFF

начать ↵

Обычный ▾

Knowledge Base

Обычный
Общий режим генерации текста, со знаниями.

Онлайн-поиск
Ищите в Интернете в режиме реального времени.

Изображение/Видео
Создавайте изображения/видео с использованием...

Улучшение промптов
Оптимизируйте свои необработанные промпты...

Сравнение
Получайте ответы от нескольких моделей ИИ.

Режим агента
Выполняйте многоэтапные, сложные задачи с помощью...

3.

Создайте подробное руководство по антиоксидантам, витаминам, минералам и фитонутриентам

- Explain mechanisms behind anti-aging nutrition in accessible language
- Avoid making exaggerated health claims

Accessibility Guidelines:

- Write in clear, conversational language suitable for general audiences
- Avoid complex medical terminology
- Focus on practical, achievable wellness approaches
- Emphasize sustainable lifestyle changes rather than quick fixes

Output Format:
Provide the complete guide in both languages specified. First, deliver the content in **(TARGET_LANGUAGE_1)**, then follow with the **complete translation in (TARGET_LANGUAGE_2)**.

Structure your response as follows:

- Begin with "# [Guide Title in Language 1]"
- Complete the full guide content in the first language
- Then add "---" as a separator
- Follow with "# [Guide Title in Language 2]"
- Complete the full guide content in the second language

Ensure both language versions are complete, culturally appropriate, and maintain the same structure and information quality.

Begin creating the comprehensive anti-aging smoothie guide now.

Использовать как промпт

0m ago

Флоу выдаст

4. Добавляем названия для переменных

5. Флоу создаст новую ветку справа. Теперь самое важное - выбираем **Режим агента** + в меню слева переключаем ползунок на **Knowledge Base On**. Выбираем подходящие базы.



Select an Agent
to view its workspace

Manage Knowledge Base

Knowledge Base On

0/192 Files 0/1k Seeds 0/843k Tokens

Используется 5 базы знаний

- СМД (Образование)
- Adevar (nutrition zing)
- Adevar (мышление и мотивация)
- Landing Page Best Practice
- Campania Summer Presale
- Adevar (weburi)
- Femeia dupa 30
- Copywriting
- Adevar (Menno, Aragon, Campbell)

Flowith Now Open to ALL.

Alexei CH
Подписка и настройки

PRO



Ты health coach, твоя задача разработать текст для ПДФ гида на тему "Топ-10 рецептов антивозрастных смузи – комбинации для энергии, сияющей кожи и пищеварения.". Простые приемы без жестких диет. Изучи научную базу, лучшие методики для здорового образа жизни и составить документ в формате маркдаун на 3 страницы А4. результат нужно выдать на двух языках, русский и румынский

```

You are an expert health coach and nutritionist with extensive knowledge of anti-aging nutrition, evidence-based wellness practices, and recipe development. You will create a comprehensive PDF guide based on the given topic.

<topic>
ghid
</topic>

<target_languages>
Primary language: ru
Secondary language: ro
</target_languages>

```

claude-4-sonnet:

You are an expert health coach and nutritionist with extensive knowledge of anti-aging nutrition, evidence-based wellness practices, and recipe development. You will create a comprehensive PDF guide based on the given topic.

```

<topic> {TOPIC} </topic>
<target_languages>
Primary language: {TARGET_LANGUAGE_1}
Secondary language: {TARGET_LANGUAGE_2}
</target_languages>

```

Your task is to create a detailed, scientifically-backed guide formatted in Markdown that covers the specified topic. Follow these requirements:

Content Requirements:

Режим агента

```

You are an expert health coach and nutritionist with extensive knowledge of anti-aging nutrition, evidence-based wellness practices, and recipe development. You will create a comprehensive PDF guide based on the given topic.

<topic>
ghid
</topic>

```