

# Написание материалов в flowwith.io

## Вход

- Ссылка на нейросеть: <https://flowwith.io/>
- Авторизация с помощью гугл почты [fmworkmail1@gmail.com](mailto:fmworkmail1@gmail.com)

## Как создать материал, используя базы знаний

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

1. Открывает сервис flowwith.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

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

AGENT MODE OFF

↑ начать ↓

Обычный Claude Sonnet 4 Knowledge Base

Explore agent mode cases

## 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 промпта: Оптимизируйте свои необработанные промпты.
- Сравнение: Получайте ответы от нескольких моделей ИИ.
- Режим агента: Выполняйте многоэтапные, сложные задачи с помощью.

## 3. Флоу выдаст

Focus on evidence-based benefits of antioxidants, vitamins, minerals, and phytonutrients

- 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 5m ago

## 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.

The screenshot displays a workspace interface with a left sidebar and a main content area. The sidebar includes a 'Select an Agent' button, a 'Manage Knowledge Base' section with a 'Knowledge Base On' toggle, and a list of knowledge bases. The main content area shows a chat window with a user prompt in Russian and a system response in English. A 'Режим агента' (Agent Mode) button is highlighted with a red circle and arrow.

**Left Sidebar:**

- Select an Agent to view its workspace
- Manage Knowledge Base (with a red arrow pointing to the 'Knowledge Base On' toggle)
- Knowledge Base On (toggle)
- 0/192 Files, 0/1k Seeds, 0/843k Tokens
- Используется 5 базы знаний
- Knowledge Base List:
  - 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)

**Main Content Area:**

Ты health coach, твоя задача разработать текст для PDF гйда 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 составь 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>`

**Agent Mode:** 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>`

## Revision #1

Created 25 August 2025 14:01:35 by Olesea

Updated 25 August 2025 14:21:27 by Olesea