



# FLOWSHOT

Цифровий Журнал



creator

Responsible consciousness



# Зміст

## 04

### Вступ

Історія створення протоколу ЦеWell на основі FlowShot для досягнення стану потоку

## 06

### Що таке FlowShot?

Опис FlowShot як рідкого wellness supplements, що містить 16 нейронутрієнтів для підтримки когнітивних функцій та фізичного стану

## 07

### Ранковий протокол ЦеWell

Інструкції з використання FlowShot в поєднанні з високоінтенсивними інтервальними тренуваннями (HIIT), дихальними практиками, холодовими процедурами та іншими вправами для досягнення стану потоку

## 09

### Ацетилхолін: Важливість та Історія

Роль ацетилхоліну у фізіологічних процесах та його значення в складі FlowShot

## 11

### Склад FlowShot та його вплив

Перелік інгредієнтів FlowShot та їх дозування, а також вплив кожного компонента на організм

# 14

## **Архітектура протоколу на 30 днів**

Покроковий план використання FlowShot та виконання практик протягом 30 днів, розподілений по тижнях з інтеграцією ідей з книги "Мистецтво неможливого"

# 15

## **Початковий період (перші дні використання)**

Опис початкових ефектів від використання FlowShot у перші дні та рекомендації з дозування

# 16

## **Прогнозований загальний ефект від сапліментації FlowShot і протоколу ЦеWell через 30 днів**

Очікувані результати від використання FlowShot та виконання протоколу ЦеWell через 30 днів, включаючи когнітивне поліпшення, фізичну витривалість, емоційне благополуччя та інші позитивні зміни

# 18

## **Загальні рекомендації та протипоказання для FlowShot**

Рекомендації з гідратації, харчування, сну, формування мотивації та інших аспектів для досягнення максимального ефекту від протоколу. Попередження та рекомендації щодо безпечного використання FlowShot для різних груп людей

## Друзе вітаю тебе! Я - Роман Радченко.

Коли почалася війна, мені було 35. У мене була родина, багатомільйонний будівельний бізнес, ступінь MBA, гарний дім, дорога автівка. Але це не тішило, а занурювало у прірву. П'ять років психотерапії давали лише частковий результат і впевненість, що я щось роблю.

Я шукав нові сенси в бізнесі, радість у збагаченні та визнанні, але розчарування лише росло. Нові знання, навички, залежності від алкоголю, коханок та соцмереж поглиблювали прірву. Кожна матеріальна покупка приносила більше болю.

Психологи, езотерики, підприємці, експерти, коучі, викладачі, лікарі, релігійні особи та політики... Ніхто не казав, що за успіх треба платити таку ціну. Все це привело мене до думки про глибинну екзистенційну природу нашого буття. Тож у день початку війни я закрив офіс і вирушив у подорож, щоб віднайти Творця в собі. Так і почався проект Creator, responsible consciousness.



Сьогодні я радий поділитися першим продуктом. Мені знадобилося три роки досліджень з експертами в нутриціології, психології, нейробіології та фармакології, щоб запропонувати протокол CeWell на 30 днів з сапліментами ранкового FlowShot.

**Знайти свою зону «златовласки» фізики та менталки. Це і є філософія Wellness.**



Підписуйся на мій Instagram:

(<https://www.instagram.com/radchenkoromer/>).

### **І трохи про наш проект Creator, responsible consciousness:**

Ми – ком'юніті, один з роутерів Всесвіту, що декодує інформацію через призму доказової науки, та допомагає впровадити своїм підписникам у формі навичок в життя.

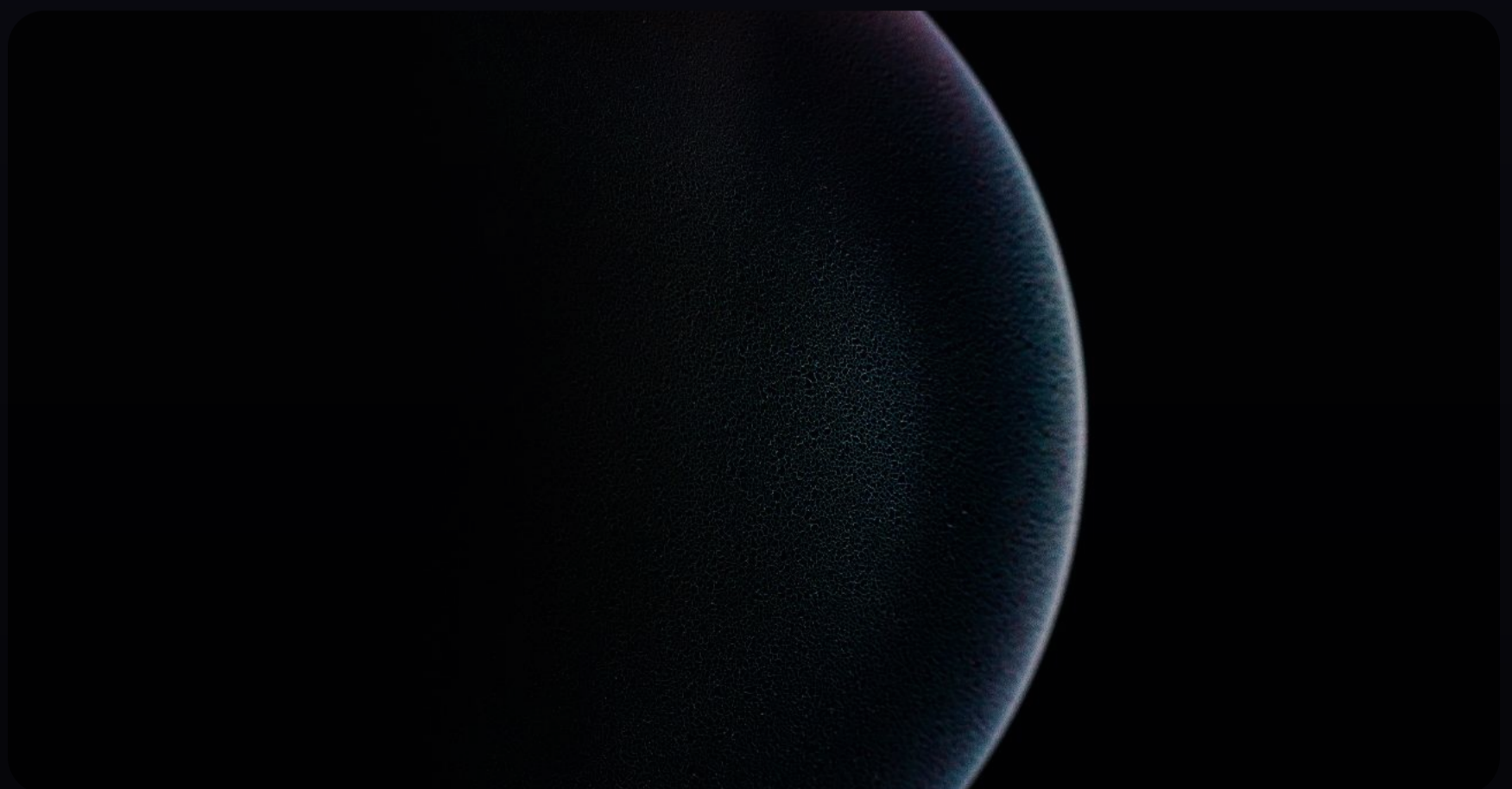
#### **Наша місія**

організувати спільноту з відповідальною свідомістю, яка взаємодіє у полі Wellness – балансі фізичного та ментального здоров'я

#### **Наша мета**

створити екосистему для допомоги у проявленні природи Буття в людині

Це дасть імпульс для формування нової особистості – Антропос, людини яка завершила процес індивідуації та живе повним життям. Глибоко відданна своїй справі. Безстрашна. Весела. Відважна. Добра. Пройнята глибоким знанням, хто вона є і яке її призначення. Взаємодіє з технологіями ШІ та викликами військового часу і глобалізації.





Енергія. Чіткість. Швидкість. Витривалість

# Flowshot - перший рідкий wellness supplement для розуму і тіла

Мозку та м'язам потрібно одне й те саме.  
Все, що діє інакше — діє неправильно



FlowShot не містить стимуляторів, які забирають енергію, а забезпечує паливо для потоку, що є станом розширеної свідомості. Така собі BIGDATE технологія твого мозку. Це досягається за рахунок вживання натурального шоту з 16 нейронутрієнтів: ацетилхолінових ноотропів, екстрактів функціональних грибів, адаптогенів, буферів для нейромедіаторів.

Поєднай цей саплімент з ранковим протоколом ЦеWell (до 40 хвилин), що включає високоінтенсивні інтервальні тренування, дихальні практики, mindfulness та холодові процедури, та отримай роботу тіла і менталки, як задумала сама Природа. Рецепт практики становлення потоку дуже простий - перенасичення тіла і мозку ендорфінами, дофаміном, окситом, серотоніном та налаштування оптимальної роботи ендоканнабіноїдної системи. Налаштування мозкових хвиль на альфа- та бета-активність з піками в гамма-діапазоні і падіннями в дельта-діапазон. Ці процеси можна підтримувати завдяки практикам ЦеWell та вживанню FlowShot.



Продуктивність і  
здатність до навчання на  
300 %



Креативність на 300%



Якість і задоволення від  
життя на 500 %

# Ранковий протокол ЦеWell з FlowShot



## 1. Прийом FlowShot (10-40 мл)

**Когнітивні функції:** FlowShot містить ноотропи, які покращують пам'ять, швидкість обробки інформації та загальну ментальну ясність.

**Концентрація та енергія:** Завдяки адаптогенам та будівельним компонентам, FlowShot підвищує рівень енергії, дозволяючи зберігати фокус протягом дня.

**Вироблення АТФ:** Активні інгредієнти підтримують вироблення АТФ, забезпечуючи клітини необхідною енергією.

**Нейротрансмітери:** Підвищення рівня дофаміну, серотоніну та норадреналіну сприяє покращенню настрою, зниженню стресу та підвищенню мотивації.

**Нейропластичність:** FlowShot сприяє підвищенню нейропластичності, що дозволяє мозку адаптуватися до нових умов, покращувати навчання та відновлюватися після стресів.

**Нейротрофічний фактор:** Компоненти FlowShot стимулюють вироблення нейротрофічного фактора мозку (BDNF), що сприяє росту нових нейронів і підтримує загальне здоров'я мозку. Це підвищує креативність та здатність до вирішення нових завдань.



## 2. Високоінтенсивні інтервальні тренування (HIIT) 10 хвилин або біг 15 хвилин з 3-5 сетами по 30-60 секунд максимально швидкого бігу

**Фізична витривалість:** HIIT покращує серцево-судинну витривалість та зміцнює серце.

**Ендорфіни:** Інтенсивні фізичні вправи сприяють виробленню ендорфінів, що покращують настрій.

**АТФ у мітохондріях:** Стимулюється вироблення АТФ, що є основним джерелом енергії для клітин.

**Метаболізм:** Підвищується метаболізм, що допомагає підтримувати здорову вагу та енергійність.



### 3. Холодові процедури (контрастні душі) – 1-3 хвилини

**Кровообіг:** Контрастні душі покращують кровообіг, сприяючи ефективному постачанню кисню та поживних речовин до клітин.

**М'язовий тонус:** Підвищується тонус м'язів, що допомагає підтримувати фізичну форму.

**Норадреналін:** Холодова стимуляція підвищує рівень норадреналіну, що покращує фокус та енергію.

**Вагусний нерв:** Стимуляція вагусного нерва сприяє зниженню рівня стресу та гальмуванню центральної нервової системи, підтримуючи спокій та баланс.



### 4. Квадратичне дихання – 6 хвилин

**Нервова система:** Дихальна практика заспокоює нервову систему, знижує рівень кортизолу та стресу.

**Концентрація:** Покращується концентрація та ментальна ясність завдяки збалансованому рівню кисню та вуглекислого газу в крові.

**Вагусний нерв:** Стимуляція вагусного нерва сприяє релаксації та підтримує здоров'я серцево-судинної системи.

**Рівень енергії:** Збільшення оксигенації крові підвищує загальний рівень енергії та покращує ментальну продуктивність.



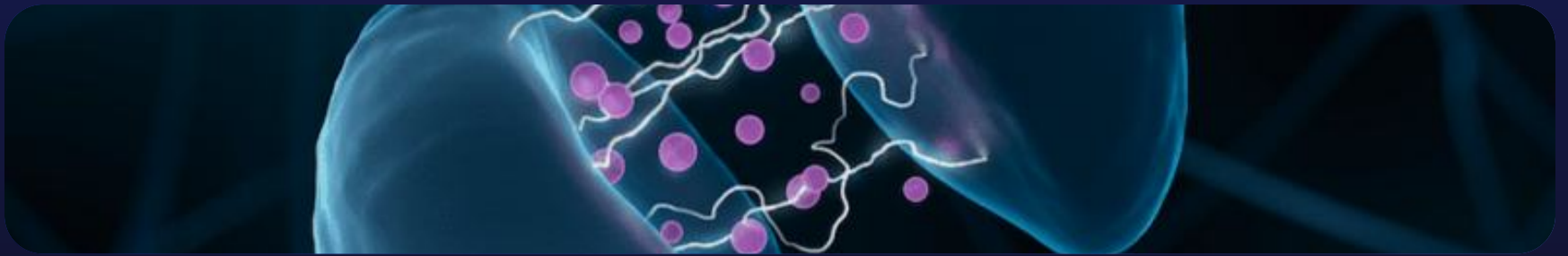
### 5. Розтяжка та легка йога після тренувань для покращення відновлення м'язів та гнучкості

**Гнучкість:** Розтяжка і йога покращують гнучкість та рухливість суглобів, знижуючи ризик травм.

**М'язова напруга:** Зменшується м'язова напруга, що сприяє швидшому відновленню після фізичних навантажень.

**Кровообіг:** Поліпшується кровообіг у м'язах, забезпечуючи їх киснем та поживними речовинами.

**Загальне фізичне благополуччя:** Регулярні практики йоги і розтяжки сприяють загальному фізичному благополуччю, підвищуючи витривалість та стійкість до стресу.



## Ацетилхолін: Важливість та Історія

Ацетилхолін — це один з основних нейротрансмітерів, хімічна речовина, яка передає сигнали між нервовими клітинами (нейронами) і іншими клітинами в організмі, такими як м'язові клітини або клітини залоз. Він складається з ацетату і холіну, які утворюються за допомогою ферменту холінацетилтрансферази.

Ацетилхолін відіграє ключову роль у багатьох фізіологічних процесах:

### 1. Нервово-м'язова передача

Ацетилхолін вивільняється в нервово-м'язових з'єднаннях, де він стимулює м'язові клітини до скорочення. Це забезпечує рух і координацію м'язів

### 2. Когнітивні функції

У центральній нервовій системі ацетилхолін важливий для процесів навчання і пам'яті. Він сприяє пластичності синапсів, що є основою для утворення нових спогадів

### 3. Парасимпатична нервова система

Ацетилхолін є головним нейротрансмітером парасимпатичної нервової системи, яка відповідає за зниження частоти серцевих скорочень, збільшення секреції залоз, розслаблення гладкої мускулатури та підтримку гомеостазу

### 4. Регуляція нервової активності

Ацетилхолін модулює активність інших нейротрансмітерів, таких як дофамін і серотонін, впливаючи на настрій, увагу і емоційний стан

### 5. Сприяння позбавленню поганих звичок

Ацетилхолін допомагає у формуванні нових поведінкових патернів, що є важливим для позбавлення від шкідливих звичок і формування здорового способу життя

### 6. Підтримка нейропластичності

Ацетилхолін стимулює нейропластичність, тобто здатність мозку змінюватися і адаптуватися до нових умов, що є ключовим для навчання і відновлення після травм

## 7. Зміцнення мотивації

Ацетилхолін впливає на систему винагороди мозку, зміцнюючи мотивацію до досягнення цілей і подолання труднощів

## 8. Підтримка здорового сну

Ацетилхолін відіграє роль у регуляції циклів сну, сприяючи здоровому і відновлюючому сну

## Історія відкриття

Ацетилхолін був першим нейротрансмітером, який було відкрито. У 1921 році австрійський фармаколог Отто Леві провів експеримент, який довів існування хімічної передачі нервових імпульсів. Він продемонстрував, що стимуляція блукаючого нерва жаби вивільняє речовину, яку він назвав "Vagusstoff" (речовина блукаючого нерва), пізніше ідентифіковану як ацетилхолін. За це відкриття Леві отримав Нобелівську премію з фізіології або медицини у 1936 році.

## Ацетилхолін у складі FlowShot

### Цитиколін (CDP-холін)

Підтримує виробництво ацетилхоліну, покращуючи когнітивні функції.

### Гуперзин А

Інгібітор ацетилхолінестерази, який збільшує рівень ацетилхоліну в мозку.

### Альфа GPC

Підвищує рівень холіну в мозку, сприяючи виробленню ацетилхоліну.

Забезпечуючи організм необхідними компонентами для підтримки ацетилхолінової системи, FlowShot сприяє покращенню когнітивних функцій, фізичної витривалості та емоційного стану, а також підтримці здоров'я нервової системи.

# Компоненти FlowShot та їх вплив



Покращує функції мозку, зокрема пам'ять та навчання. Підтримує виробництво ацетилхоліну – нейротрансмітера, що відповідає за когнітивні процеси. Стимулює вироблення дофаміну та норадреналіну в деяких областях мозку



Підвищує витривалість та знижує втому м'язів шляхом збільшення рівня карнозину в м'язах. Це дозволяє виконувати високоінтервальні фізичні вправи довше та інтенсивніше



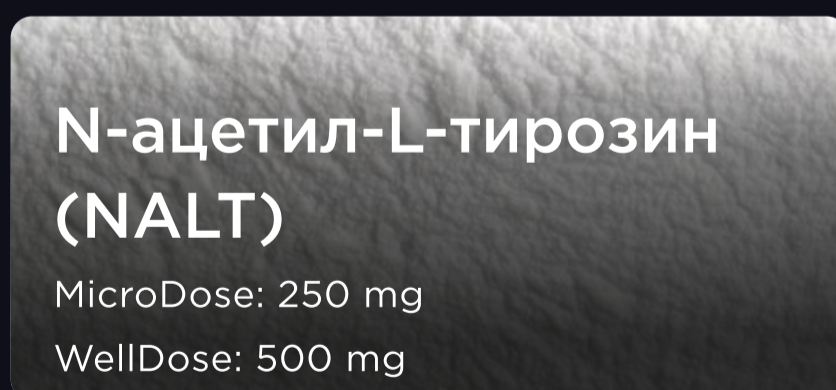
Інгібітор ацетилхолінестерази, що збільшує рівень ацетилхоліну в мозку. Покращує пам'ять та когнітивні функції



Підтримує когнітивні функції та фізичну продуктивність шляхом підвищення рівня холіну в мозку. Це сприяє поліпшенню пам'яті та навчання. Підвищує гормон росту на 210 % до двох годин



Сприяє нейрогенезу та захищає нервові клітини. Покращує когнітивні функції та знижує симптоми депресії та тривожності



Підвищує рівень дофаміну, норадреналіну та адреналіну, що сприяє покращенню настрою, концентрації та витривалості під час стресових ситуацій



## Екстракт адаптогена Васора Monnieri

MicroDose: 200 mg  
WellDose: 400 mg

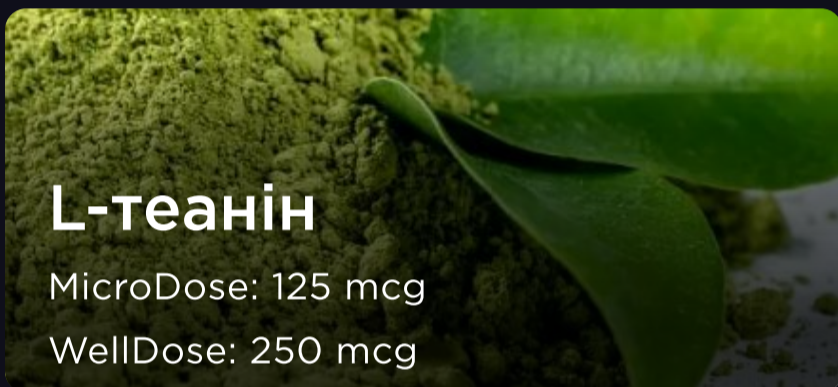
Покращує пам'ять та когнітивні функції.  
Має антиоксидантні властивості та  
знижує рівень тривожності



## L-треонат магнію

MicroDose: 150 mg  
WellDose: 300 mg

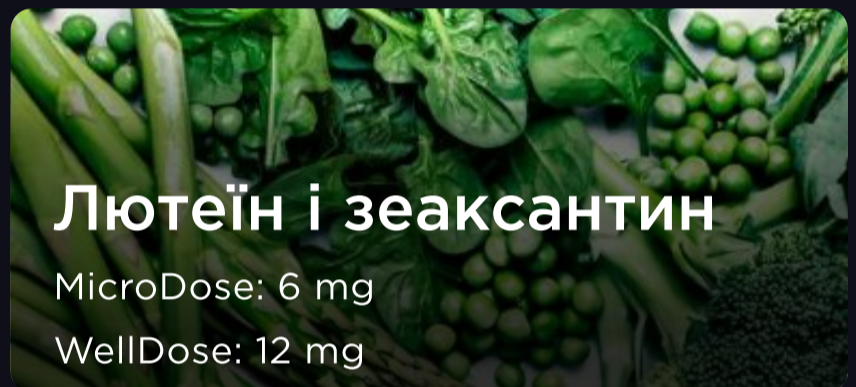
Покращує когнітивні функції та підтримує  
здоров'я нервової системи. Сприяє  
кращому засвоєнню магнію в мозку, що  
покращує пам'ять та навчання



## L-теанін

MicroDose: 125 mcg  
WellDose: 250 mcg

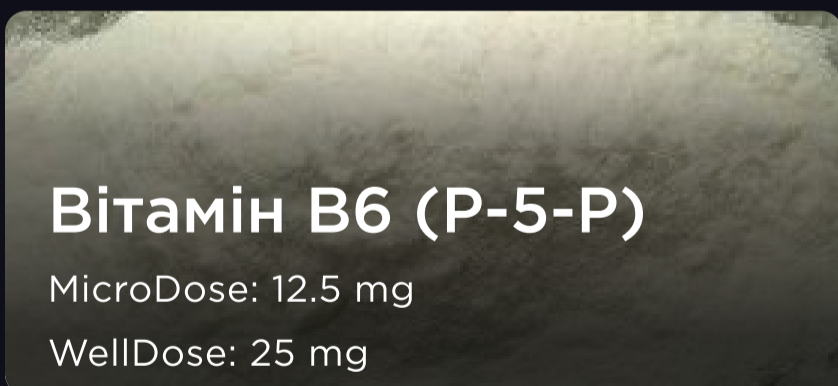
Сприяє розслабленню без седації.  
Підвищує рівень нейротрансмітерів, таких  
як дофамін та серотонін, що покращує  
настрій та знижує стрес



## Лютеїн і зеаксантин

MicroDose: 6 mg  
WellDose: 12 mg

Захищає очі від оксидативного стресу та  
покращує когнітивні функції. Має  
антиоксидантні властивості, що  
захищають мозок



## Вітамін B6 (P-5-P)

MicroDose: 12.5 mg  
WellDose: 25 mg

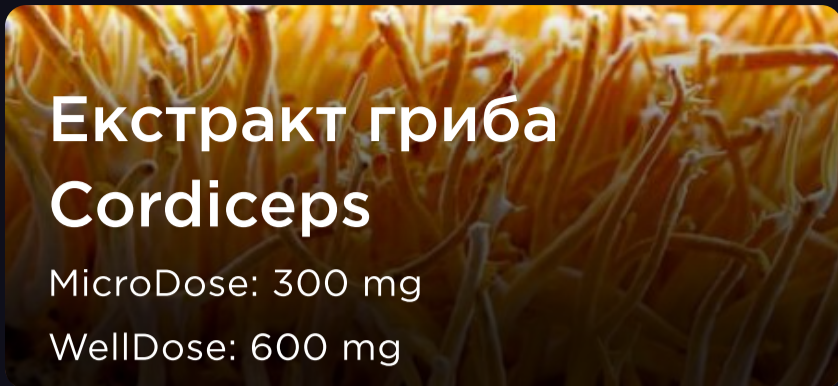
Сприяє синтезу нейротрансмітерів, таких  
як серотонін та дофамін. Підтримує  
метаболізм енергії та здоров'я нервової  
системи



## Вітамін B9 (L-метилфолат)

MicroDose: 200 mcg  
WellDose: 400 mcg

Підтримує когнітивні функції та здоров'я  
мозку

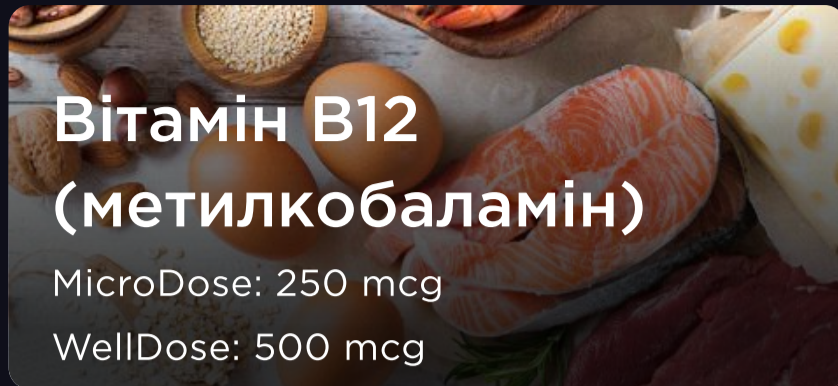


## Екстракт гриба Cordiceps

MicroDose: 300 mg

WellDose: 600 mg

Підвищує витривалість та знижує втому. Сприяє покращенню функцій імунної системи та підтримує загальний рівень енергії. Стимулює вироблення АТФ в мітохондріях



## Вітамін В12 (метилкобаламін)

MicroDose: 250 mcg

WellDose: 500 mcg

Сприяє виробництву енергії та підтримує здоров'я нервових клітин

### Загальна кількість сухої речовини:

MicroDose 0,5 shot: **3500 mg**

WellDose 1 shot: **7000 mg**

**Більше про дослідження:** <https://consensus.app/search/> - забиваєш у науковий ШІ речовину яка цікавить і вуаля, вся інфа в контексті, який ти запросив.

# Архітектура протоколу на 30 днів по тижням

① **Перший тиждень: Вживаємо тільки FlowShot на microdose (1/2 шоту 20 мл) 5 разів на тиждень. Знайомимося та відпрацьовуємо практики з ранкового протоколу ЦеWell поокремо. (для деяких краще буде почати з меншої дози, наприклад - 10 мл, – у наборі йде мірка, кратна 5 мл)\***

Інтеграція ідей з “Мистецтво неможливого”, розділ Мотивація: Вивчаємо та застосовуємо методи формування потягу завзяття та цілей. Створюємо чіткі цілі на тиждень і використовуємо техніки постановки завдань, які підвищують мотивацію. Використовуємо практики медитації та ментальної підготовки для входження в стан потоку. Вивчаємо тригери потоку, такі як: чіткі цілі та безпосередній зворотний зв'язок.

② **Другий тиждень: Продовжуємо вживати FlowShot на microdose (1/2 шоту 20 мл) 5 разів на тиждень**

Активно застосовуємо техніки завзяття для подолання труднощів і формування стійких звичок. Визначаємо проміжні цілі та відстежуємо прогрес. Використовуємо методи досягнення змінених станів свідомості через медитацію, дихальні практики та застосування технологій для покращення продуктивності.

③ **Третій тиждень: Пробуємо вживати FlowShot на welldose (цілий шот 40 мл) 3 рази на тиждень – понеділок, середа, п'ятниця разом з ранковим протоколом ЦеWell. Формуємо та відпрацьовуємо власний ранковий протокол ЦеWell (для частини людей може бути добрим почати з більш меншої дози, наприклад 20 мл – у наборі йде мірка кратна 5 мл)\***

Впроваджуємо додаткові техніки для підтримки мотивації та концентрації. Використовуємо методи рефлексії для оцінки власних досягнень і коригування цілей. Використовуємо психоделічні речовини (якщо обрано мікродозинг) для досягнення змінених станів свідомості та глибших інсайтів. Калібруємо для оптимізації станів свідомості.

④ **Четвертий тиждень: Калібруємо протокол під власні цілі, потреби, інсайти, фізичний та ментальний стан**

Виконуємо детальний аналіз досягнень і визначаємо нові довгострокові цілі. Використовуємо техніки саморефлексії для покращення особистісного росту. Використовуємо отримані інсайти для глибшого розуміння власних станів свідомості. Застосовуємо нові техніки для підтримки і подальшого розвитку станів потоку.

\*це залежить від цілей використання протоколу, віку, статі, фізичної і ментальної підготовки, фізіологічних особливостей та індивідуальних переносимостей окремих компонентів.

# Початковий період (перші дні використання)

63% наших клієнтів відчувають ефект від першої microdose, 81% від першої welldose. 94% за 4 дні використання сапліменту і практик ЦеWell, відчувають значне підвищення фокусу, енергії, зниження стресу та депресивних станів.

Чому така кореляція? Бо кожна людина унікальна своєю нейробіологією, генетикою і життєвим шляхом. Чим більше рівень стресу і шкідливих звичок в житті, тим більше виробляється кортизол і норепініфрин, дофамін витрачається на швидке задоволення, і тим швидше деградують системи вироблення ацетилхоліну, серетоніну, окситоцину та дофаміну. Довгострокова мотивація, якість життя, креативність та здатність до навчання страждала разом з тим. Тому кожній людині потрібен свій час щоб відновити свої нейробіологічні і фізіологічні системи організму, ментальний стан, та відчути ефект становлення стану потоку.

## Через 10-15 хвилин після прийому

- 🌀 Поява легкого поколювання, що свідчить про початок дії.
- ▲ Покращення когнітивних функцій, підвищення концентрації та енергії, покращення настрою та мотивації через підвищення рівня нейротрансмітерів

## Перший тиждень

- 📄 **Мікродозування:** прийом половини шоту 20 мл 5 разів на тиждень
- початкове покращення пам'яті, концентрації, підвищення енергії, покращення загального настрою

## Другий тиждень

- 📄 **Продовження мікродозування:** прийом половини шоту 20 мл 5 разів на тиждень
- Поступове покращення настрою, зниження стресу, підвищення мотивації та концентрації

## Третій тиждень

- 📄 **Перехід на повну дозу:** прийом цілого шоту 40 мл 3 рази на тиждень
- Значне покращення пам'яті та концентрації, підвищення мотивації та енергії, зниження тривожності

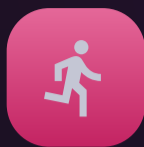
## Четвертий тиждень

- 🔄 **Калібрування протоколу:** адаптація дози до власних потреб
- 🌿 Стабільне покращення когнітивних функцій, фізичної витривалості, зниження стресу, покращення настрою

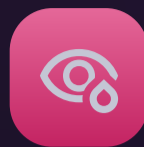
## Через два місяці



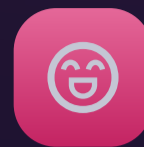
Покращення пам'яті та концентрації



Підвищення фізичної витривалості, зниження м'язової втоми



Зменшення симптомів сухого ока

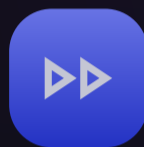


Поліпшення настрою та емоційного стану

## Через три місяці



Чіткий фокус та відновлення пам'яті



Швидше прийняття рішень



Покращена мотивація та енергія



Відсутність симптомів сухості очей



Розуміння власних станів свідомості, емоційна стійкість

# Прогнозований загальний ефект від сапліментації FlowShot і протоколу ЦеWell через 30 днів

## Когнітивне поліпшення

- Покращення пам'яті, концентрації та ментальної ясності
- Підвищена здатність до вирішення завдань та творчого мислення
- Збільшення рівня дофаміну, що сприяє покращенню настрою та мотивації

## Фізична витривалість і продуктивність

- Збільшення витривалості та зниження м'язової втоми
- Підвищення рівня гормону росту, що сприяє покращенню фізичного відновлення та росту м'язів

## Зір

- Підтримка здоров'я очей та захист від оксидативного стресу

## **Антистрес і емоційне благополуччя**

- Зниження рівня стресу та тривожності, покращення загального настрою
- Глибоке почуття спокою та балансу

## **Здоров'я мозку та нервової системи**

- Підтримка здоров'я нейронів та покращення загального стану нервової системи
- Підвищення рівня АТФ у мітохондріях, що покращує енергетичний метаболізм у мозку
- Стимуляція нейротрофічного фактора, підтримка нейрогенезу

## **Загальна енергія та самопочуття**

- Підвищення рівня енергії та зниження втоми
- Покращення фізичного та ментального стану завдяки регулярним фізичним вправам та холододовим процедурам

## **Психологічний і духовний розвиток**

- Глибокі інсайти та самопізнання
- Покращення емоційної стійкості та здатність до саморефлексії через ведення щоденника

## **Соціальні та креативні навички**

- Покращення соціальних взаємодій та підвищення креативних здібностей
- Розвиток нових ідей та перспектив завдяки комбінованому впливу мікродозингу та анаеробних практик

## **Баланс задоволення та болю**

- Розуміння важливості балансу між задоволенням і болем для уникнення залежностей
- Використання методів створення фізичних та тимчасових бар'єрів для контролю рівня задоволення
- Підвищення стійкості до стресу через помірний стрес та фізичні вправи
- Формування здорових звичок та переосмислення цінностей для зменшення впливу залежностей

Цей протокол дозволяє не лише досягнути стану потоку, але й підтримувати баланс між задоволенням та болем, покращуючи загальне благополуччя та якість життя, сприяє більш глибокому розумінню та ефективному використанню розширених станів свідомості для досягнення видатних результатів.

# Загальні рекомендації



## Гідратація

Забезпечувати достатнє споживання води кожен день, особливо під час тренувань та при прийомі FlowShot



## Харчування

Підтримувати збалансовану дієту, багату білками, жирами та вуглеводами, а також мікроелементами для підтримання енергії та відновлення



## Сон

Слідкувати за якістю та тривалістю сну, оскільки це критично важливо для відновлення та загального благополуччя. **(Вже скоро вихід вечірнього саппорту ZenShot)**



## Формування мотивації

Уділяти час вивченню нової інформації, читанню книг, статей, перегляду пізнавальних відеороликів. Формувати нові цілі, які допоможуть створити стратегію призначення та особистісного розвитку, для мене наприклад найкраща методологія з книги Стівена Котлера – Вийняткове новаторство та Викрадачі Вогню Джеймі Уїлла:

[https://drive.google.com/drive/folders/1RPlzyjU14TFel8Auce\\_4OC0gx0JusbTm?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1RPlzyjU14TFel8Auce_4OC0gx0JusbTm?usp=sharing)

# Протипоказання для FlowShot

## Алергічні реакції

Людам з алергією на будь-який з компонентів FlowShot не рекомендується використовувати цей продукт

## Хронічні захворювання

Перед використанням продукту особам з хронічними захворюваннями (серцево-судинними, нервової системи, печінки, нирок) слід проконсультуватися з лікарем

## Вагітність та годування груддю

Жінкам під час вагітності або годування груддю слід уникати використання FlowShot через можливий вплив на плід або немовля

## Вік

FlowShot не рекомендується для дітей та підлітків до 18 років через відсутність досліджень щодо впливу на їх організм

## Взаємодія з ліками

Людам, які приймають будь-які лікарські препарати, особливо антидепресанти, анксиолітики або інші психотропні препарати, необхідно проконсультуватися з лікарем перед початком використання FlowShot

## Психічні розлади

Особам з психічними розладами або нестабільним емоційним станом слід уникати використання FlowShot без консультації з фахівцем

Ці рекомендації та протипоказання допоможуть забезпечити безпечне та ефективне використання FlowShot для досягнення стану потоку та покращення загального благополуччя.