



**TRAIN YOUR MIND
LIKE AN ATHLETE**

WAT IS MICRODOSING?

De term 'microdosing' verwijst naar de consumptie van een kleine dosis psilocybine truffels om je stemming, creativiteit, energieniveau en concentratievermogen een boost te geven. De effecten van een dergelijke dosis zijn niet hallucinogeen maar geestverruimend, waardoor het een uiterst krachtige, maar veilige manier is om een boost te geven aan je:

- Productiviteit
- Bewustwording
- Mentale toestand
- Algemene gemoedstoestand
- Energie
- Mindfulness, aanwezigheid & rust
- Stemming
- Focus
- Creativiteit
- Emotionele stabiliteit
- Geheugen

HOE TE GEBRUIKEN

-  1. Zorg dat je hebt ontbeten voordat je je microdosering inneemt.
-  2. Knip met een schaar één microdosering van de strip. Elke gesealde portie bevat één dosering.
-  3. Neem je dosis in met of direct na het ontbijt. **NIET KAUWEN**, maar in zijn geheel doorslikken met een glas water.

WAAROM FUNGKI® MICRODOSE?

Er zijn veel verschillende redenen waarom mensen Funki® kopen, variërend van de behoefte aan meer creativiteit tot het verminderen van bepaalde medische klachten. Het is niet officieel bewezen dat Funki® microdose effectief is bij al deze gemelde kwesties, daarom kunnen ze niet wetenschappelijk geclaimd worden.

FUNGKI® MICRODOSE PROTOCOLLEN

Microdosing draait niet om één dosis, maar om consistentie. Daarom hebben we verschillende protocollen ontwikkeld die je helpen een vast ritme aan te houden. Elk protocol beschrijft wanneer en hoe vaak je een microdose neemt, zodat je gestructureerd kunt ontdekken wat het beste bij jou past.

De grondlegger, James Fadiman, heeft er duidelijk op gewezen dat het primaire doel van dit protocol is om de effecten van microdosing op het lichaam te observeren. Het helpt onderscheid te maken tussen dagen dat je een microdosis gebruikt en dagen zonder. Er zijn verschillende redenen waarom je misschien een ander schema zou willen gebruiken. Alle protocollen vereisen ten minste 2 tot 4 weken post-dosis pauze aan het einde van het 2 maanden durende proces. Deze pauze of reset is belangrijk om tolerantie te voorkomen en de helende werking van psychedelica te behouden.

1. Beginners protocol

Wij zijn van mening dat het protocol van James Fadiman, het Funcki Beginners protocol, een goede start is voor mensen die voor het eerst gaan microdosing. Dit protocol is gebaseerd op een 3-daagse cyclus voor de komende 8 weken. Probeer dit microdosing schema minstens een maand uit om te bepalen of het geschikt voor je is.

✓	×	×	✓	×	×	✓	×	×	✓
DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7	DAG 8	DAG 9	DAG 10

Neem na acht weken een pauze van 2 tot 4 weken om je systeem te resetten.

2. Advanced protocol

Bij dit protocol neem je om de dag een microdose. Door de hogere frequentie wordt microdosing een natuurlijk onderdeel van hun routine, terwijl er voldoende ruimte blijft tussen de dosisdagen. Het Protocol is ontwikkeld voor mensen die bekend zijn met de effecten van microdosing en hun protocol een stap verder willen brengen.

✓	×	✓	×	✓	×	✓	×	✓	×
DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7	DAG 8	DAG 9	DAG 10

Neem na acht weken een pauze van 2 tot 4 weken om je systeem te resetten.

3. Expert protocol

Het Expert Protocol is ontwikkeld voor ervaren gebruikers die microdosing structureel willen integreren in hun werkweek. Bij dit protocol neem je vier dagen achter elkaar een microdose, gevolgd door drie rustdagen. Hierdoor sluit het ritme voor veel mensen goed aan op een standaard werkweek.

✓	✓	✓	✓	×	×	×	×	✓	✓
DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7	DAG 8	DAG 9	DAG 10

Neem na acht weken een pauze van 2 tot 4 weken om je systeem te resetten.

INGREDIËNTEN FUNGKI® MICRODOSE

Fungki® microdoses bestaan uit zorgvuldig gekweekte sclerotia, ook wel bekend als truffels. Een sclerotium is een compacte opslagstructuur van een schimmel waarin voedingsstoffen en vocht worden opgeslagen. Hierdoor kan de schimmel ongunstige omstandigheden overleven en op een later moment verder groeien.

De truffels van Fungki® worden gedurende een langdurig kweekproces geselecteerd op kwaliteit, consistentie en formaat. Door deze gecontroleerde kweek ontstaat een product dat geschikt is voor nauwkeurige en reproduceerbare microdoseringen.

Elke microdosering bestaat uit een verse, individueel gesealde portie die beschermd wordt tegen uitdroging. Hierdoor blijven kwaliteit, versheid en gebruiksgemak behouden.

Naast natuurlijke voedingsstoffen zoals vezels, koolhydraten en eiwitten bevatten de truffels ook van nature voorkomende verbindingen zoals psilocybine en psilocine.

Fungki® is ontwikkeld voor mensen die op een gestructureerde en bewuste manier willen experimenteren met microdosing als onderdeel van hun dagelijkse routine.

DON'TS

Microdose niet als je:

- Een bestaande psychische aandoening heeft, zoals schizofrenie of ernstige angst;
- In het autismespectrum zit;
- Kleurenblind bent;
- Een trauma hebt meegemaakt;
- Hartproblemen hebt;
- Je in het algemeen niet goed voelt.

Gebruik dit product of andere geestverruimende producten niet in de volgende gevallen;

- Als je zwanger bent;
- Als je last hebt van aanleg hebt voor psychose of andere geestelijke stoornissen;
- Als je depressief bent;
- Als je drugs, medicijnen of alcohol hebt gebruikt.

Truffels zijn uitsluitend bestemd voor personen van 18 jaar en ouder.

MOGELIJKE BIJWERKINGEN

De meeste mensen ervaren microdosing als mild. Toch kunnen er tijdelijke bijwerkingen optreden, zoals:

- Lichte onrust of nervositeit
- Hoofdpijn
- Emotionele gevoeligheid
- Vermoeidheid
- Maag- of darmklachten

Ervaar je de effecten sterker dan gewenst? **Verlaag dan de dosering gedurende de volgende drie doseringsdagen naar een halve portie.** Houden de klachten aan? Neem dan contact met ons op.

Wil je extra rustig beginnen? Start dan tijdens de eerste week van het protocol met een halve portie.

TEN SLOTTE, MAAR NIET MINDER BELANGRIJK, LUISTER NAAR JE LICHAAM

Noch het protocol van Fadiman, noch dat van Fungki is onveranderlijk - microdosing beïnvloedt verschillende mensen op verschillende manieren en uiteindelijk moet een microdoser op basis van voortdurende observatie uitzoeken welk microdoseringsspatroon voor hem of haar het beste werkt.

Het voornaamste doel van deze protocollen is te voorkomen dat er te vaak wordt gedoseerd, wat onnodig is en in strijd is met de aard van microdosing. Het is ook belangrijk om niet te veel te consumeren per individuele dosis.

Vraag altijd advies over dosering als je niet zeker weet hoeveel je moet innemen.

UITLEG SYMBOLEN

18+ Uitsluitend bestemd voor personen van 18 jaar en ouder.

4-5°C Gekoeld bewaren tussen 4 en 5 graden Celcius.



Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

EXCLUSIEF GEDISTRIBUEERD DOOR

WHAT IS MICRODOSING?

The term microdosing refers to the consumption of a small dose of psilocybin truffles with the aim of supporting mood, creativity, energy levels, and concentration. The effects of such a dose are not hallucinogenic, but rather subtle and non-perceptual, making microdosing a popular practice among people looking to support their daily mental performance and wellbeing. Users commonly report experiences related to:

- Productivity
- Self-awareness
- Mental clarity
- Overall wellbeing
- Energy
- Presence and calm
- Mood
- Focus
- Creativity
- Emotional balance
- Memory

HOW TO USE

-  1. Make sure you have eaten breakfast before taking your microdose.
-  2. Cut one microdose from the strip using scissors. Each sealed portion contains one dose.
-  3. Take your dose with or immediately after breakfast. **DO NOT CHEW.** Swallow it whole with a glass of water.

WHY FUNGKI® MICRODOSE?

People choose Fungki® for many different reasons, ranging from supporting focus and creativity to exploring personal growth and wellbeing. Individual experiences with microdosing can vary significantly from person to person. While many users report positive experiences, scientific research into microdosing is still ongoing, and no specific outcomes can be guaranteed.

FUNGKI® MICRODOSE PROTOCOLS

Microdosing is not about a single dose, but about consistency. That's why we have developed different protocols to help you maintain a structured routine. Each protocol outlines when and how often to take a microdose, allowing you to discover in a structured way what works best for you.

James Fadiman introduced one of the most widely used microdosing protocols, designed to help users observe and reflect on their experience with microdosing over time. By including both dosing and non-dosing days, the protocol allows users to better understand how microdosing fits into their routine. After completing a protocol, take a break of 2 to 4 weeks before starting a new cycle. This pause helps prevent tolerance from building up and allows you to approach your next protocol with a fresh perspective.

1. Beginners protocol

We believe the James Fadiman Protocol, also known as the Funki Beginner Protocol, is an excellent starting point for those new to microdosing. This protocol follows a three-day cycle and is designed to be followed consistently for 8 weeks. We recommend trying the protocol for at least one month to determine whether it suits your goals and

✓	×	×	✓	×	×	✓	×	×	✓
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7	DAY 8	DAY 9	DAY 10

After 8 weeks, take a 2 to 4 week break to reset your

2. Advanced protocol

In this protocol, you take a microdose every other day. The increased frequency helps make microdosing a natural part of your routine, while still allowing sufficient time between dosing days. The Advanced Protocol is designed for people who are already familiar with the effects of microdosing and are ready to take their practice to the next level.

✓	×	✓	×	✓	×	✓	×	✓	×
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7	DAY 8	DAY 9	DAY 10

After 8 weeks, take a 2 to 4 week break to reset your

3. Expert protocol

The Expert Protocol is designed for experienced users who want to integrate microdosing into their weekly routine in a structured way. With this protocol, you take a microdose for four consecutive days, followed by three rest days. For many people, this rhythm aligns naturally with a standard workweek, providing structure and consistency during the week while allowing time to reset and reflect during the weekend.

✓	✓	✓	✓	×	×	×	×	✓	✓
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7	DAY 8	DAY 9	DAY 10

After 8 weeks, take a 2 to 4 week break to reset your

INGREDIENTS FUNGKI® MICRODOSE

Fungki® microdoses consist of carefully cultivated sclerotia, commonly known as magic truffles. A sclerotium is a compact nutrient-storage structure formed by a fungus, containing water and nutrients that help it survive unfavorable conditions and continue growing when circumstances improve.

Fungki® truffles are cultivated through a carefully controlled growing process and selected for quality, consistency, and size. This allows for accurate and consistent microdosing experiences.

Each microdose is provided as a fresh, individually sealed portion to help maintain freshness, quality, and ease of use.

In addition to naturally occurring nutrients such as dietary fiber, carbohydrates, and proteins, the truffles contain naturally occurring compounds including psilocybin and psilocin.

Fungki® was developed for people who want to explore microdosing in a structured, intentional, and responsible way as part of their daily routine.

DON'TS

Do not microdose if you:

- Have an existing mental health condition, such as schizophrenia or severe anxiety;
- Are on the autism spectrum;
- Are colour blind;
- Have experienced trauma;
- Have a heart condition
- Do not feel well in general.

Do not use this product or other mind-altering substances in the following situations:

- If you are pregnant;
- If you are predisposed to psychosis or other mental disorders;
- If you are depressed;
- If you have used drugs, medication, or alcohol.

Truffles are intended for persons aged 18 years and older only.

POSSIBLE SIDE EFFECTS

Most people experience microdosing as mild. However, temporary side effects may occur, including:

- Mild restlessness or nervousness
- Headaches
- Emotional sensitivity
- Fatigue
- Stomach or digestive discomfort

Are you experiencing the effects more strongly than desired? **Reduce your dosage to half a portion for the next three dosing days.** If symptoms persist, please contact us.

Would you like to start extra cautiously? Consider beginning the first week of the protocol with half a portion.

LAST BUT NOT LEAST, LISTEN TO YOUR BODY

Neither the Fadiman Protocol nor the Funki Protocol is set in stone. Microdosing affects different people in different ways, and ultimately it is up to each individual to determine, through ongoing observation, which microdosing pattern works best for them.

The primary purpose of these protocols is to prevent dosing too frequently, which is unnecessary and goes against the nature of microdosing. It is also important not to consume too much in a single dose.

Always seek advice on dosage if you are unsure how much to take.

EXPLANATION OF SYMBOLS

18+

Suitable only for persons of 18 years and above.

4-5°C

Store at a temperature of 4 to 5 degrees Celsius.



Avoid use during pregnancy.

EXCLUSIVELY DISTRIBUTED BY

Funki® Health Distribution BV
www.funki.com

WWW.FUNGKI.COM