

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Академия

EDPRO:

Нутрициология



@academy_nutrition_edpro

Официальный канал Академии EDPRO: Нутрициология Узнать о программах обучения <https://edpro.pw/9xs> Бесплатные курсы: <https://edpro.pw/inj> Присоединиться к каналу с бесплатными вебинарами от...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
20 214 10.09.2026 -74 за месяц	4.0% HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/ACADEMY_NUTRITION_EDPRO за сутки 1.6%	772 рекл. охват 330/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

01 Снимок канала

12 ключевых метрик · AI-резюме

02 Контент-анализ

Топ-5 постов · худшие 3 · выводы

03 Динамика подписчиков

График за год · прирост

04 Цитируемость

Кто и как упоминает канал

05 Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват

06 Конкуренты

Соседи по нише · ваше место

07 Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно

08 Сравнение с нишей

Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»

09 Стратегия

5 приоритетных действий

РАЗДЕЛ 01 · СНИМОК КАНАЛА

Ключевые показатели канала

Каждая карточка — отдельный индикатор здоровья канала. Подзаголовок под цифрой говорит, за какой период она посчитана.

👤 подписчики 20 214 —	👁️ охват поста 3.82% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 772 медиана 750 · 27 дней	📅 постов/нед. 6.5 за период
📈 тренд 7д -3.5% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 3.6 всего 93 реакц., 269 реп., 31 комм.	📄 длина поста 832 зн. медиана 1000 · 27 дней	☆ постов в анализе 26 27 дней
📈 рекл. охват 330 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -74 за последний месяц	📄 цитируемость 22 индекс цитирования · 56 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 7 месяцев создан 01.02.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Академия EDPRO: Нутрициология» — 20 214 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 772 человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 24–30 августа охваты стабильны (-3.5% к неделе 17–23 августа).

РАЗДЕЛ 02 · КОНТЕНТ-АНАЛИЗ

Что заходит лучше всего

Топ постов по вовлечению и аутсайдеры — чтобы было видно, что повторять, а что убрать из ротации.

ЧТО ОБЩЕГО У УСПЕШНЫХ ПОСТОВ

- 01 Анализ построен по 26 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (20/26 постов).
- 03 Средняя длина поста — 832 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1K в среднем у топа vs 635 у худших) — среди 26 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

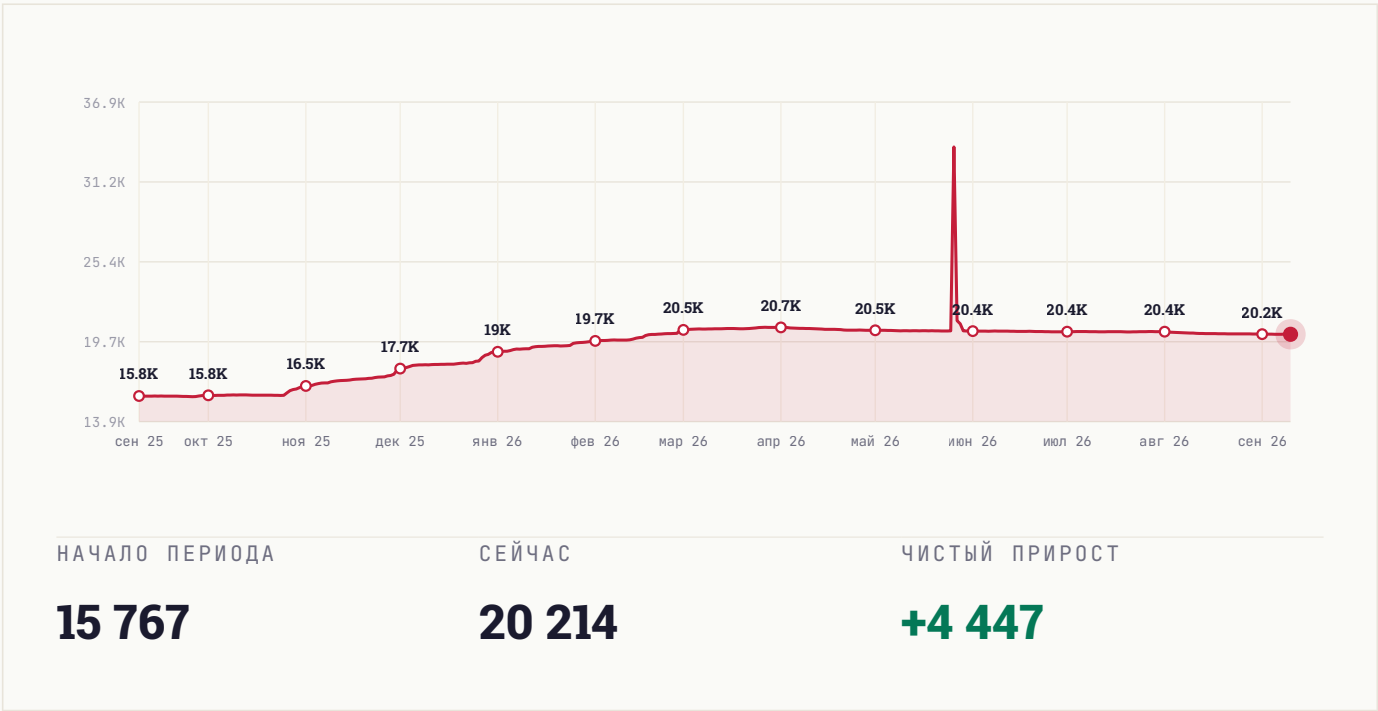
№1 21.08 · 10:09 ФОТО Выбросьте печенье из чайного шкафчика 🍪 Серьёзно. Одно овсяное печенье — около 90 ккал. «Ещё одно» — уже 180. А потом «последнее» — и вот...	ПРОСМ. 1 121 РЕП. 30	РЕАКЦ. 10 ER 5.5%
№2 19.08 · 10:03 ФОТО Не просто «витаминка», а целая система защиты 💊 Когда мы говорим о витамине Е, часто думаем об одной молекуле. Но на самом деле это целая...	ПРОСМ. 979 РЕП. 17	РЕАКЦ. 4 ER 4.8%
№3 25.08 · 10:01 ФОТО 🔥 1000 нутрициологов в одном зале. Будете ли вы среди них? EDPRO CONF — самая масштабная конференция помогающих профессий. 26–27 сентября...	ПРОСМ. 976 РЕП. 3	РЕАКЦ. 1 ER 4.8%

Nº4 19.08 · 15:00 ВИДЕО Последний день интенсива стартовал 🔥🔗 Подключайтесь прямо по ссылке: https://edpro.pw/lvb	ПРОСМ. 910 РЕП. 1 РЕАКЦ. 4 ER 4.5%
Nº5 26.08 · 10:02 ФОТО Съели обед — и глаза закрываются. Через 2 часа — дикий голод и рука тянется к сладкому. Знакомо? У этого есть название: сахарные качели...	ПРОСМ. 877 РЕП. 25 РЕАКЦ. 6 ER 4.3%
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3	
↓ 15.08 · 08:03 ФОТО ⚠️ «У вас всё в норме» — самая опасная фраза, которую вы слышите от врача Вы сдали кровь. Врач глянул бланк: «Всё в норме». А вы сидите с...	ПРОСМ. 692 РЕП. 19 РЕАКЦ. 5 ER 3.4%
↓ 03.09 · 14:02 ФОТО ⚡ УЖЕ ЧЕРЕЗ ЧАС стартует бесплатный вебинар «Ферритин, гемоглобин, анемия: на что указывают ваши слабость, усталость и...	ПРОСМ. 688 РЕП. — РЕАКЦ. — ER 3.4%
↓ 07.09 · 10:02 ФОТО 💊 Тратите деньги на БАДы, а ваш рацион — дырявое ведро? Никакая добавка это не компенсирует Наука говорит неудобную вещь: для здорового...	ПРОСМ. 527 РЕП. 7 РЕАКЦ. 2 ER 2.6%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

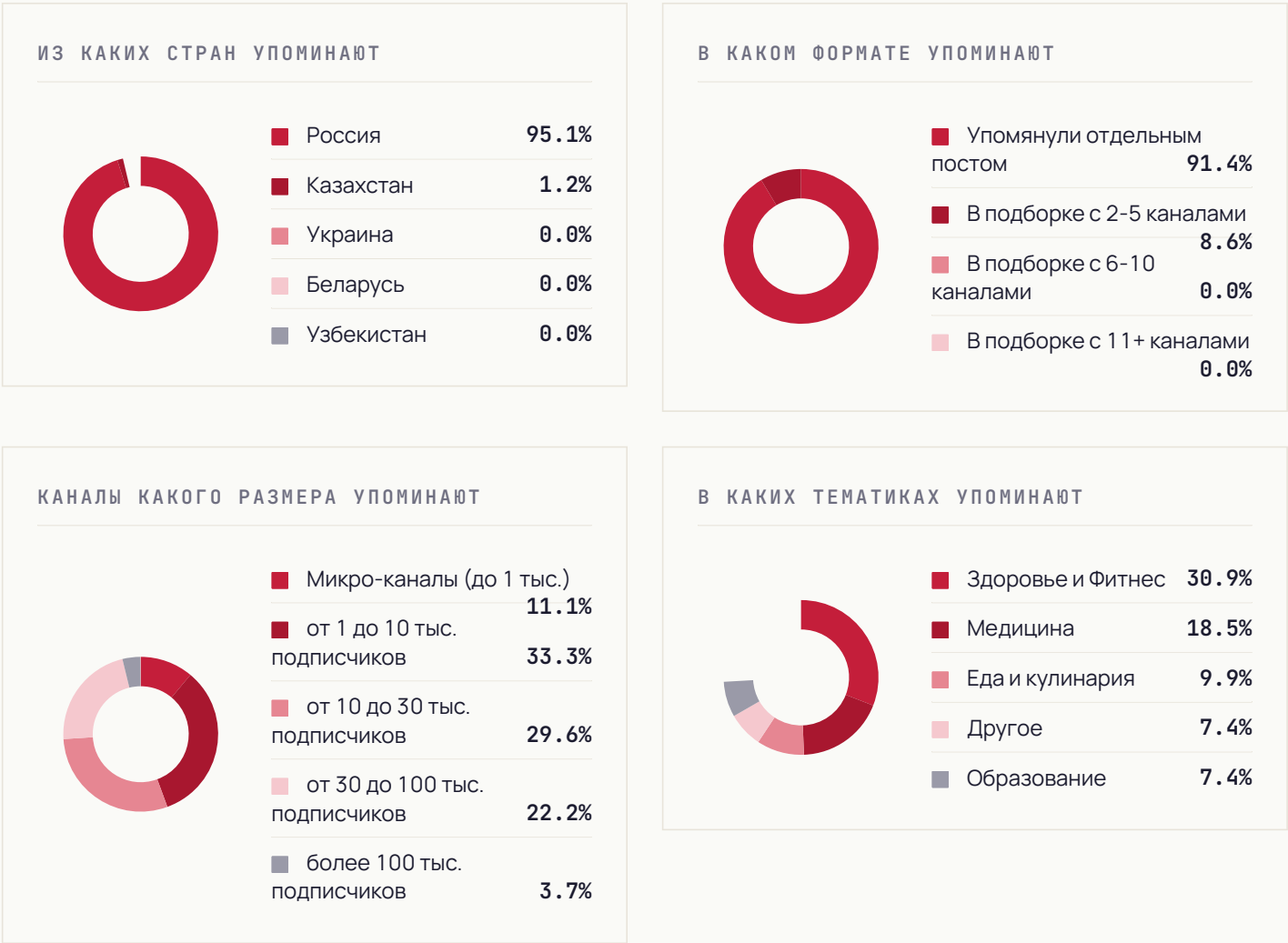
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

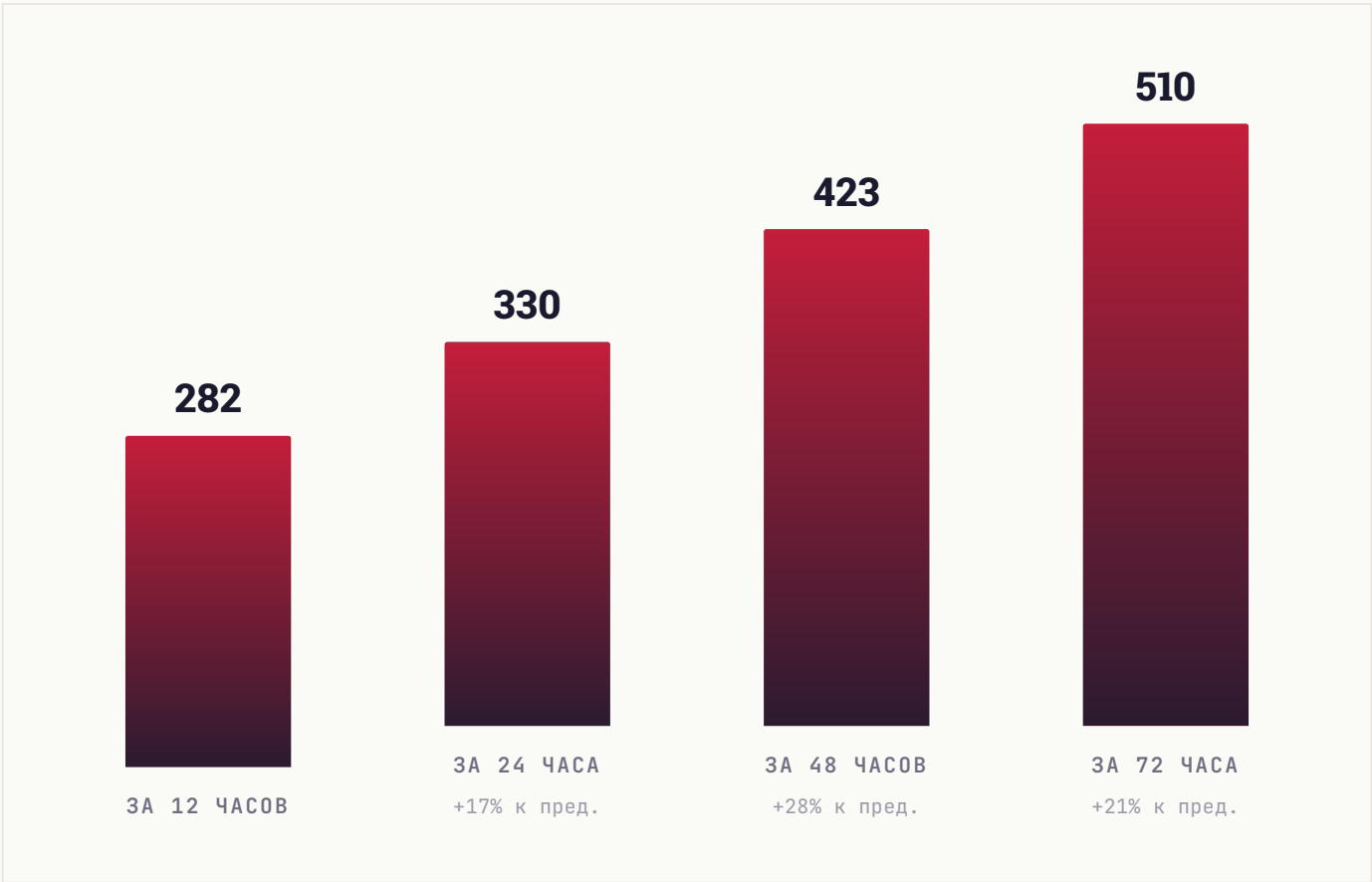
Индекс цитирования **22** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **56** разных каналов.



— РАЗДЕЛ 05 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 06 · КОНКУРЕНТЫ

С кем вы конкурируете

11 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
КН Клуб нутрициологов	49.3K
АЕ Академия EDPRO: Нутрициология вы	20.2K
АК Алла, крестная мать биохакинга	13.2K
ВН Высшее нутрициологическое	12.3K
НД Hello, Doc! для экспертов в сфере здоровья	11.7K
АН АНКЗ💚	9.5K
ИЗ Институт здоровья Марии Волковой	8K
ЛГ Лангауэр говорит	3.1K
ЕЖ ЕЛЕНА ЖЕЛЯНИНА РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ	3.1K
НА Hallo_avocado	2.5K
ОК Открытый канал Международного клуба нутрициологов (МКН)	2.2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 11, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: Клуб нутрициологов, 49.3K), мельче — 9 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **30**, а канал за это время прибавил **5 123** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	9	9	254
Февраль 2026	4	4	848
Январь 2026	7	6	799
Декабрь 2025	9	8	1 326
Ноябрь 2025	0	0	1 185
Октябрь 2025	1	1	711

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
30	6	5 123

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **80 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 7 тыс. до 61 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#52 /80

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 52 из 80 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. Это то, на чём стоит строить рост.

— РАЗДЕЛ 09 · СТРАТЕГИЯ

Что делать прямо сейчас

5 приоритетных действий, расставленных по ожидаемому эффекту. Можно отметить как чек-лист и вернуться к этому отчёту через месяц.

01

Главный пост недели — в вторник

В этот день и в 13:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.82% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+3.2пп ER

03

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**объём под
задачу**

04

Тестировать опросы и интерактивные форматы

Posts с опросами/реакциями обычно дают +5-15% к ER. Один опрос в неделю на «горячую» тему — лёгкая точка роста.

ЭФФЕКТ

+5-15% ER

05

Кросс-промо с соседними каналами

Раз в квартал обмениваться постами с каналами того же сегмента. Не нужно делать каждый день — 2-3 коллабы дают релевантный прирост.

ЭФФЕКТ

**Прирост из
релевантной
аудитории**

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит — то, что мы можем сделать за несколько минут на основе публичных данных. Если хочется идти дальше — запустите рекламу через нас и закройте план роста за месяц.

01	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
