

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Алена Ковальчук #СЛ



@alenakovalchuk_sl

<https://gosuslugi.ru/snet/67a1e52bc372fd2aa1ad5883> #FWJPE

ПОДПИСЧИКИ

82 156

-1462 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

11.0%

за сутки 6.4%

ОХВАТ/ПОСТ

8.9K

рекл. охват 5.3K/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	Рекламный потенциал Как долго пост приносит охват
05	Конкуренты Соседи по нише · ваше место
06	Динамика упоминаний 6 месяцев · ежемесячно
07	Сравнение с нишей Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»
08	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 82 156 —	👁️ охват подписчиков 10.83% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 8.9K медиана 9.2K · 29 дней	📅 постов/день 8.1 ~57 в неделю
📈 тренд 7д -2.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 365.3 всего 87 297 реакц., 9 297 реп., 4 969 комм.	🗨️ длина поста 139 зн. медиана 80 · 29 дней	⭐ постов в анализе 239 29 дней
📈 рекл. охват 5.3K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -1462 за последний месяц	🗨️ цитируемость 227 индекс цитирования · 405 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 4 месяца создан 24.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Алена Ковальчук #СЛ» — 82 156 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 8.9K человек (11% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 57 постов в неделю (~8 в день) — активный режим публикаций. За неделю 22–28 июня охваты стабильны (-2.4% к неделе 15–21 июня).

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 239 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (105/239 постов).
- 03 Средняя длина поста — 139 знаков (медиана 80).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (12.4K в среднем у топа vs 7.1K у худших) — среди 239 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 08.06 · 17:48 ВИДЕО Я знаю, что вы ждали  Программа №1 в России по восстановлению здоровья и сбрасыванию всего лишнего АБСОЛЮТНО БЕСПЛАТНО  ...	ПРОСМ. 14 312 РЕП. 831	РЕАКЦ. 950 ER 17.4%
№2 09.06 · 11:57 ТЕКСТ Этот эфир должен услышать каждый человек с мозгами 	ПРОСМ. 11 504 РЕП. 215	РЕАКЦ. 335 ER 14.0%
№3 08.06 · 08:47 ФОТО "Я с радостью отправлюсь в ад за это" — доктор Стэнли Плоткин, разработчик современных вакцин, из показаний под присягой в 2018 г. Вы...	ПРОСМ. 11 291 РЕП. 438	РЕАКЦ. 791 ER 13.7%

№4

09.06 · 11:19

ТЕКСТ

(пост без подписи — текст)

ПРОСМ.

11 123

РЕАКЦ.

325

РЕП.

156

ER

13.5%

№5

14.06 · 09:06

ТЕКСТ

(пост без подписи — текст)

ПРОСМ.

11 092

РЕАКЦ.

495

РЕП.

278

ER

13.5%

ХУДШИЕ 3

↓

02.07 · 04:44

ФОТО

Ест семья.... 😊😂 Я на протоколе

ПРОСМ.

7 123

РЕАКЦ.

314

РЕП.

11

ER

8.7%

↓

02.07 · 02:59

ТЕКСТ

Мы пошли ходить ❤️😎

ПРОСМ.

7 107

РЕАКЦ.

254

РЕП.

7

ER

8.7%

↓

02.07 · 05:05

ВИДЕО

Проснулись, улыбнулись и пошли покорять мир 🌍
Люблю 🥰

ПРОСМ.

7 096

РЕАКЦ.

529

РЕП.

17

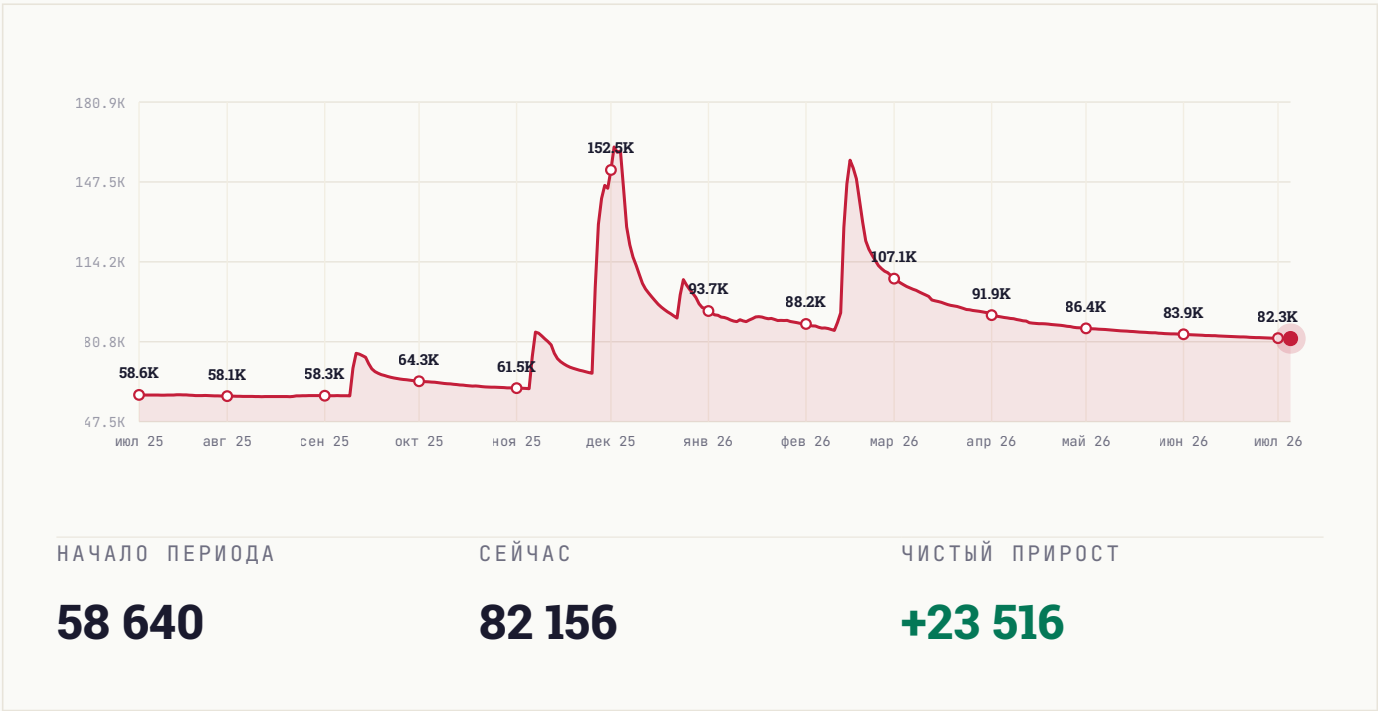
ER

8.6%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

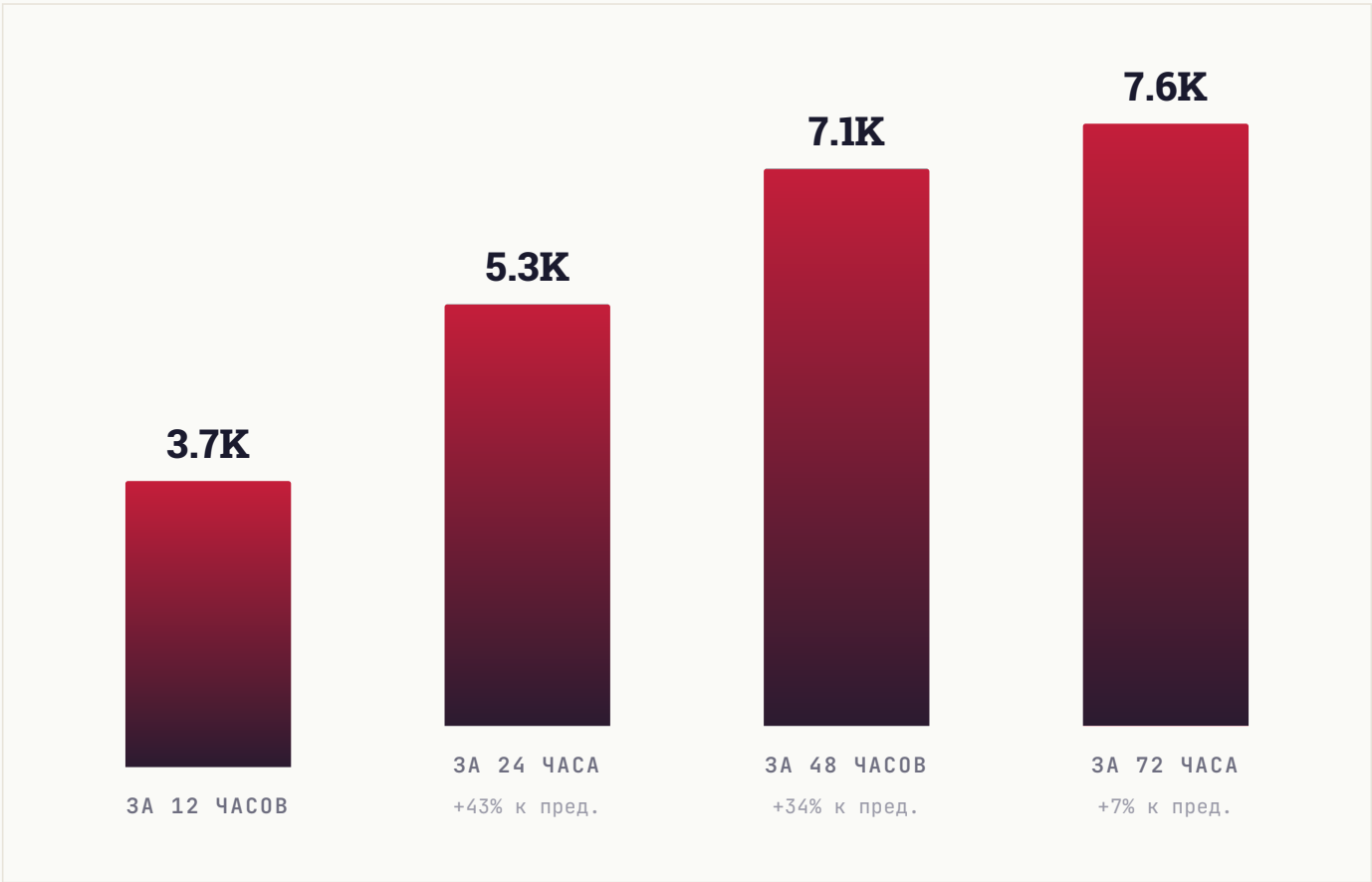
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

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



— РАЗДЕЛ 05 · 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
КЗ Контрольная закупка	768.4K
БИ Биохамеры	583.1K
БИ Биохакинг	533.5K
SL Sport Life	525.1K
ВН Вечность на Тибете	494.1K
НТ Наше тело	481.6K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	477.8K
БЗ Будем здоровы	448.2K
ЗЕ Здоровая еда	417.5K
ДЗ Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	413.8K
АК Алена Ковальчук #СЛ ВЫ	82.2K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#100 из 97). Медиана ниши — 152.8K подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: Контрольная закупка (768.4K).

РАЗДЕЛ 06 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **165**, они привели **157 469** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	98	59	3 114
Декабрь 2025	33	17	33 881
Ноябрь 2025	15	9	102 060
Октябрь 2025	11	11	45
Сентябрь 2025	8	8	17 831
Август 2025	0	0	538

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
165	6	157 469

Где канал в своей лиге

#100 /100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в нижней половине рейтинга



— РАЗДЕЛ 08 · 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 14:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

Системная закупка трафика

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

ЭФФЕКТ

**+1000-3000
подп.**

03

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

04

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**

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник
органического
трафика**

★ 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
----	-------------------------------	---
