

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Разбор анализов | Ферритин, щитовидка, гормоны | Алексей Листошенко



@alex_nutrition

— 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 5 088 —	👁️ охват поста 3.2% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 163 медиана 164 · 29 дней	📅 постов/нед. 35.6 за период
📈 тренд 7д -0.1% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 1.2 всего 182 реакц., 255 реп., 18 комм.	📄 длина поста 769 зн. медиана 829 · 29 дней	★ постов в анализе 152 29 дней
📈 рекл. охват 106 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -33 за последний месяц	📄 цитируемость 20 индекс цитирования · 36 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 11.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Разбор анализов | Ферритин, щитовидка, гормоны | Алексей Листошенков» — 5 088 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 163 человек (3% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 36 постов в неделю (~5 в день) — активный режим публикаций. За неделю 14–20 сентября охваты стабильны (-0.1% к неделе 7–13 сентября).

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 152 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (78/152 постов).
- 03 Средняя длина поста — 769 знаков (медиана 829).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (205 в среднем у топа vs 138 у худших) — среди 152 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 18.09 · 15:30 ТЕКСТ Отсюда и холестерин, кстати. Ей регулярно выписывают статины, она их не пьёт. И правильно делает, потому что причина не в еде: при...	ПРОСМ. 209 РЕП. 1	РЕАКЦ. 4 ER 4.1%
№2 17.09 · 15:30 ТЕКСТ Калории те же. Результат разный. Отсюда практический вывод: плотные приёмы пищи работают лучше, чем частые маленькие. Наестся за обедом...	ПРОСМ. 205 РЕП. 2	РЕАКЦ. 1 ER 4.0%
№3 05.09 · 12:00 ТЕКСТ (Женщинам СОЭ поднимают ещё и месячные, так что сдавать в эти дни бессмысленно.) У возраста своя поправка: после шестидесяти СОЭ 20-30 у...	ПРОСМ. 203 РЕП. 1	РЕАКЦ. — ER 4.0%

№4

04.09 · 15:30

ТЕКСТ

Голеностопы всё ещё отекают. Суставы всё ещё болят по утрам. Скованность никуда не делась. Воспаление в кишечнике упало в пять с лишним...

ПРОСМ.
202

РЕАКЦ.
3

РЕП.
—

ER
4.0%

№5

03.09 · 15:30

ТЕКСТ

Кому не подходит. Если после овощей раздувает, начинать надо не с зелени: вздутие после каждой еды означает, что пищеварение не тянет, и...

ПРОСМ.
198

РЕАКЦ.
1

РЕП.
1

ER
3.9%

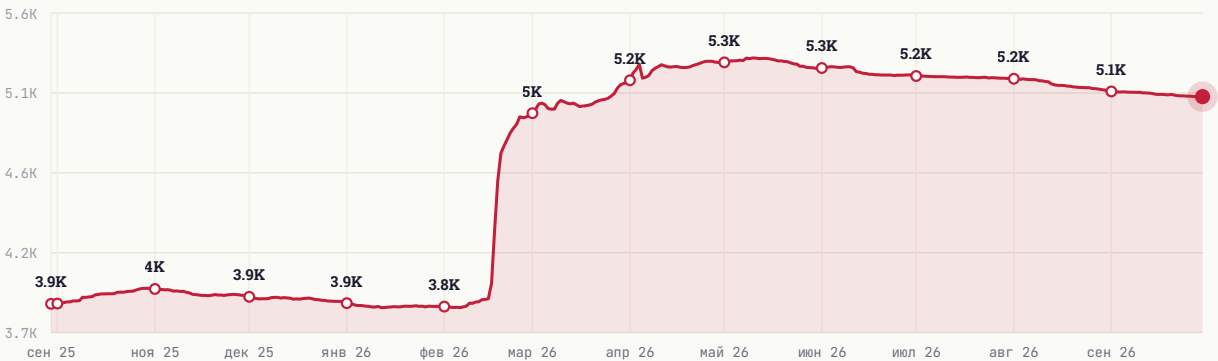
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 17.09 · 06:15 ФОТО Двадцать часов в сутки - самая недооценённая цифра во всей теме питания. При обычном режиме, три приёма пищи плюс пара перекусов, человек...	ПРОСМ. 142 РЕАКЦ. 1 РЕП. 2 ER 2.8%
↓ 14.09 · 06:15 ТЕКСТ Отдельно про агаву, потому что её советуют как здоровую замену. У неё действительно ниже гликемический индекс, и подъём сахара от неё...	ПРОСМ. 141 РЕАКЦ. 3 РЕП. — ER 2.8%
↓ 25.09 · 09:00 ФОТО 👁 Волосы лезут, ногти слоятся, кожа стала другой. Первое, что приходит в голову, - купить что-нибудь для красоты. Обычно это не работает, и...	ПРОСМ. 133 РЕАКЦ. — РЕП. 4 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.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

3 862

СЕЙЧАС

5 088

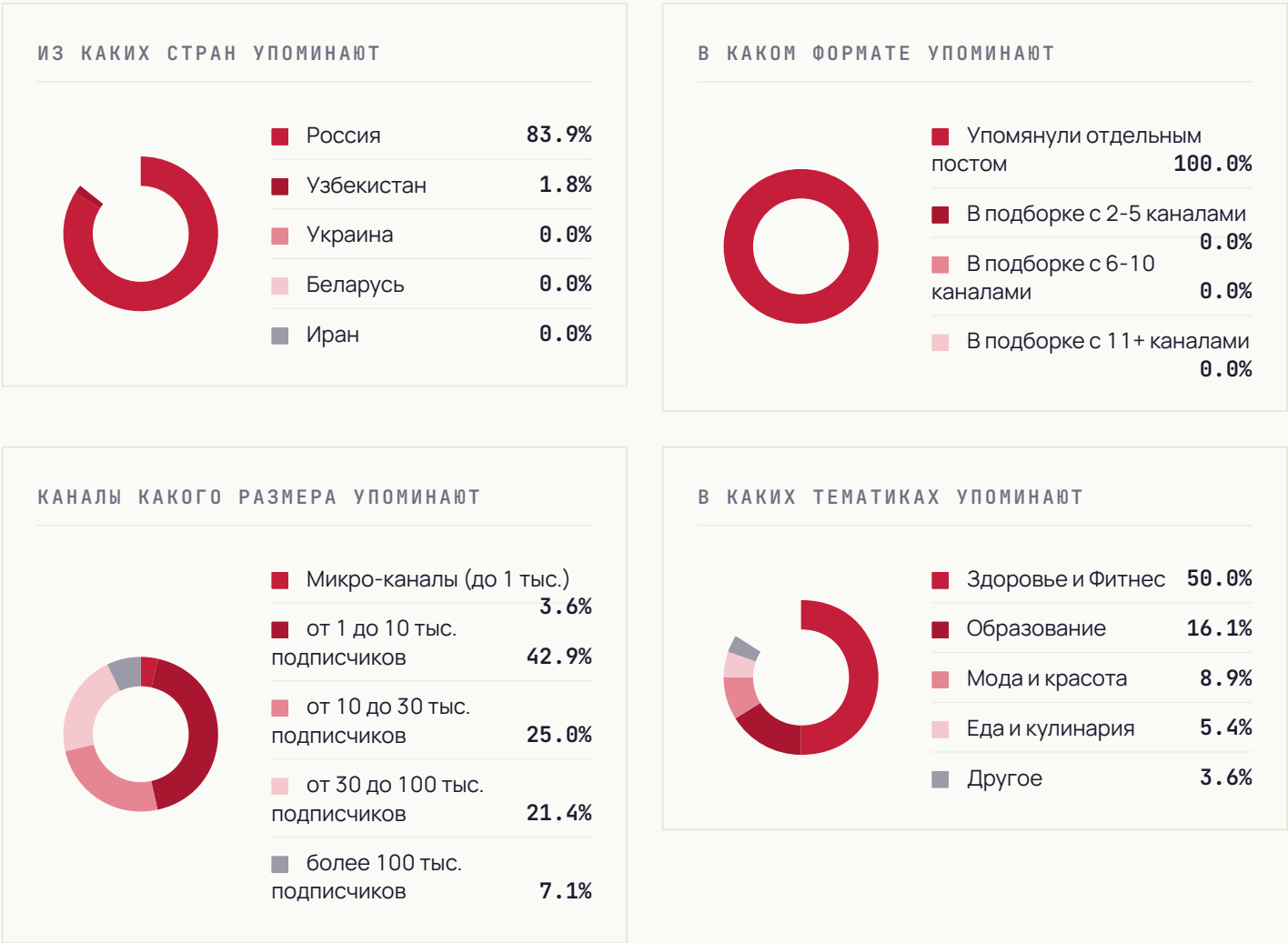
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 226

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

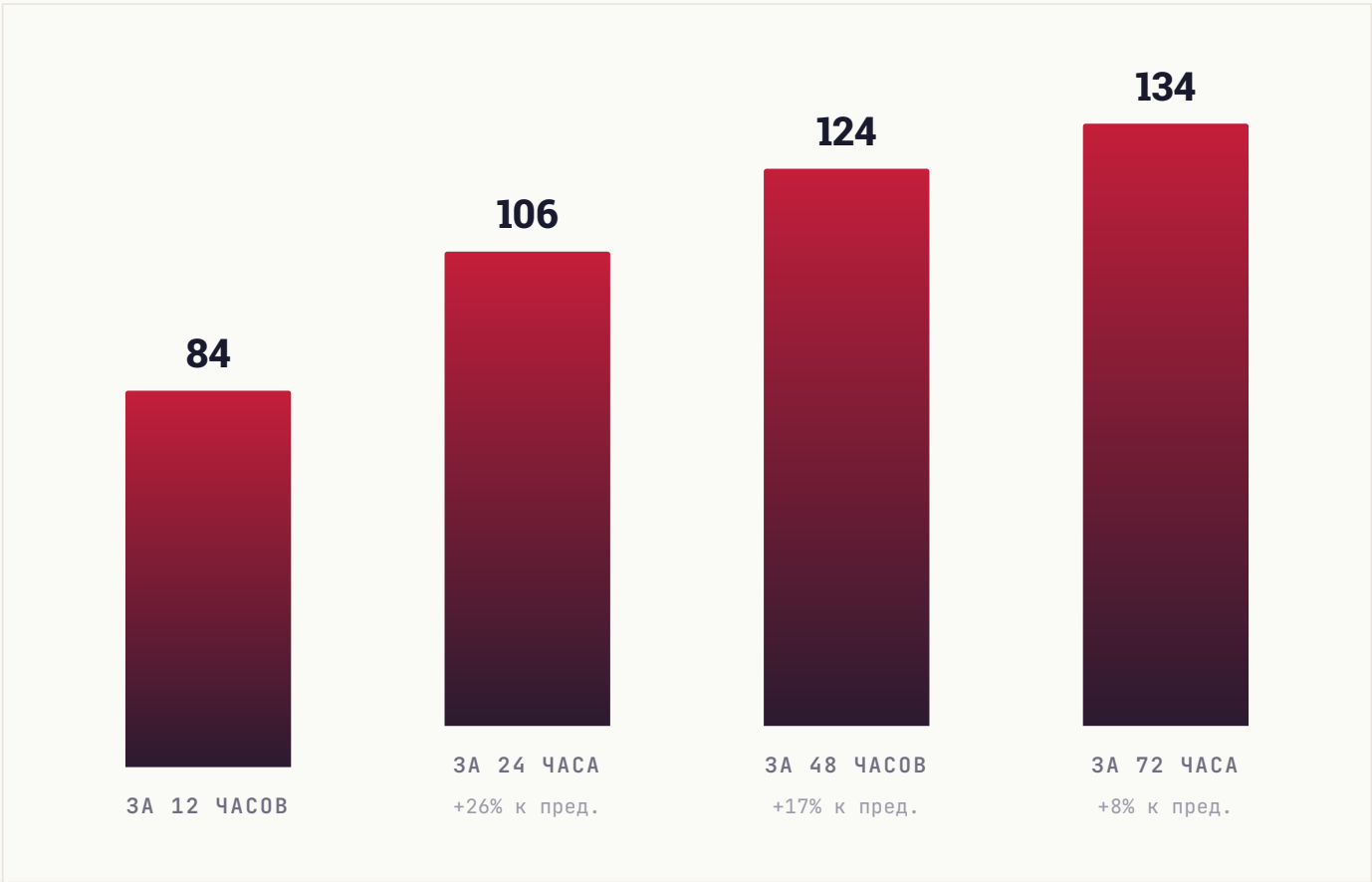
Индекс цитирования **20** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **36** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ВН Высшее нутрициологическое	12.3K
ДЗ Детское здоровье	7.9K
РД Российское долголетие	6.3K
РА Разбор анализов Ферритин, щитовидка, гормоны Алексей Листошенков ВЫ	5.1K
ПН Постройнеть навсегда. Диетолог Евгений Каплун	2.3K
КП Клуб поддержки нутрициологов и специалистов ЗОЖ	2.1K
ОФ Ольга Филатова Нутрициолог для взрослых и детей	1K
К→К 🔑 Ключ к изменениям Фазиль Мамедов	970
ДП Доктор Политова . Интегративный подход 🧑🏻	906

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 9). 3 канала крупнее, 5 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— 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 **0**, а канал за это время прибавил **1 570** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	272
Февраль 2026	0	0	1 145
Январь 2026	0	0	22
Декабрь 2025	0	0	20
Ноябрь 2025	0	0	19
Октябрь 2025	0	0	92

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
0	6	1 570

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

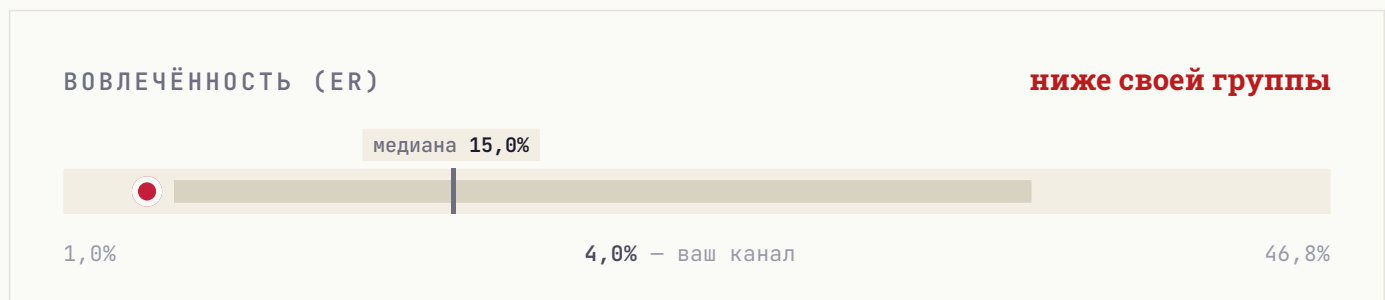
Сравниваем с каналами вашего размера: **103 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 2 тыс. до 15 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#74

/103

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 74 из 103 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 суббота

В этот день и в 15:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

03

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.2% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+3.8пп ER

04

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**

05

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

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит мы сделали 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
----	-------------------------------	---
