

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Алла, крестная мать биохакинга



@alla_dietolog

❤ Служба заботы @allaBotSupport Номер регистрации канала
5930122987

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
13 166	15.0%	1.7K
10.09.2026 ⁻⁴⁷ за месяц	за сутки ^{5.0%}	рекл. охват ⁶⁵⁶ /24ч
HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/ALLA_DIETOLOG		

— 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 13 166 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 13.16% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 1.7K медиана 1.7K · 29 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 8.9 за период
📈 ТРЕНД 7Д -7.6% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 53.2 всего 1 969 реакц., 637 реп., 215 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 673 зн. медиана 923 · 29 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 37 29 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 656 среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -47 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 6 индекс цитирования · 34 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 6 лет 2 месяца создан 03.07.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Алла, крестная мать биохакинга» — 13 166 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.7K человек (13% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 9 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 24–30 августа охваты просели на -7.6% к неделе 17–23 августа — стоит разобрать причины.

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 37 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (17/37 постов).
- 03 Средняя длина поста — 673 знаков (медиана 923).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.6K в среднем у топа vs 1.5K у худших) — среди 37 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 12.08 · 15:05 ФОТО Эпоха II. Древний Египет: когда человечество придумало первый детокс Если бы вы жили в Древнем Египте около 4000 лет назад, то каждый...	ПРОСМ. 2 710 РЕП. 24	РЕАКЦ. 76 ER 20.6%
№2 14.08 · 08:36 ФОТО Поздравляю себя , я теперь официально москвичка на ближайшие три года 🤔🤔🤔🤔🤔 не знаю как так получилось, но я разревелась от осознания...	ПРОСМ. 2 596 РЕП. 2	РЕАКЦ. 255 ER 19.7%
№3 16.08 · 16:10 ФОТО Эпоха III. Индия и Китай: откуда взялся тренд на адаптогены, гуаша и пиявок? Пока египтяне пытались вылечить всё на свете ежемесячным...	ПРОСМ. 2 408 РЕП. 28	РЕАКЦ. 61 ER 18.3%

№426.08 · 15:47ТЕКСТ

27 сентября. Москва. «Здоровая семья». Некогда
объяснять, надо брать! 😂 Я наконец-то делаю то, о чём
давно мечтала: моё первое большое...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
2 303	64
РЕП.	ER
21	17.5%

№521.08 · 14:54ФОТО

Недолго я держалась . Лэд терапия это новый
мейнстрим , я очень хочу долго быть лицом своей
профессии) завтра расскажу , почему я купила...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
2 223	125
РЕП.	ER
5	16.9%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 25.08 · 08:55ТЕКСТ

Вы готовы ?

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 510	46
РЕП.	ER
—	11.5%

↓ 26.08 · 15:46ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 503	37
РЕП.	ER
2	11.4%

↓ 07.09 · 16:35ТЕКСТ

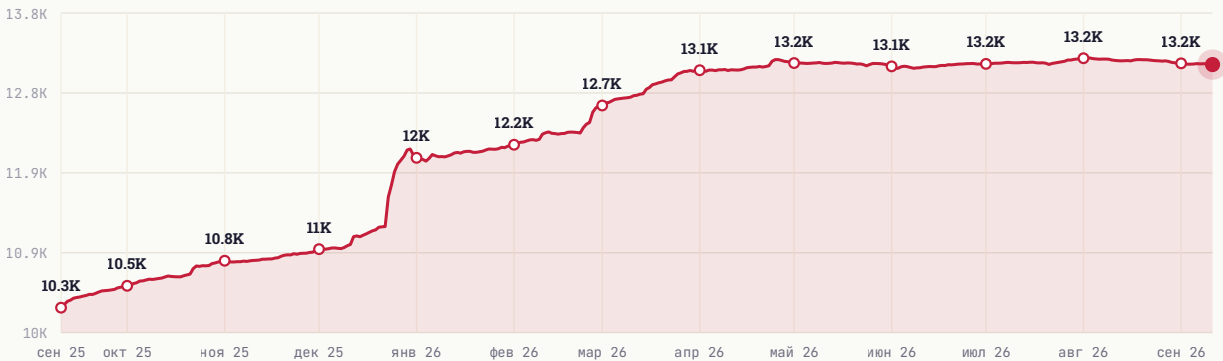
Всем привет) грунтую , крашу , такелажу 🚧 дорого) А
если честно , я тут пока ехала 2 тыс км переслушала то ,
что мне говорил астролог...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 364	71
РЕП.	ER
4	10.4%

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

10 254

СЕЙЧАС

13 166

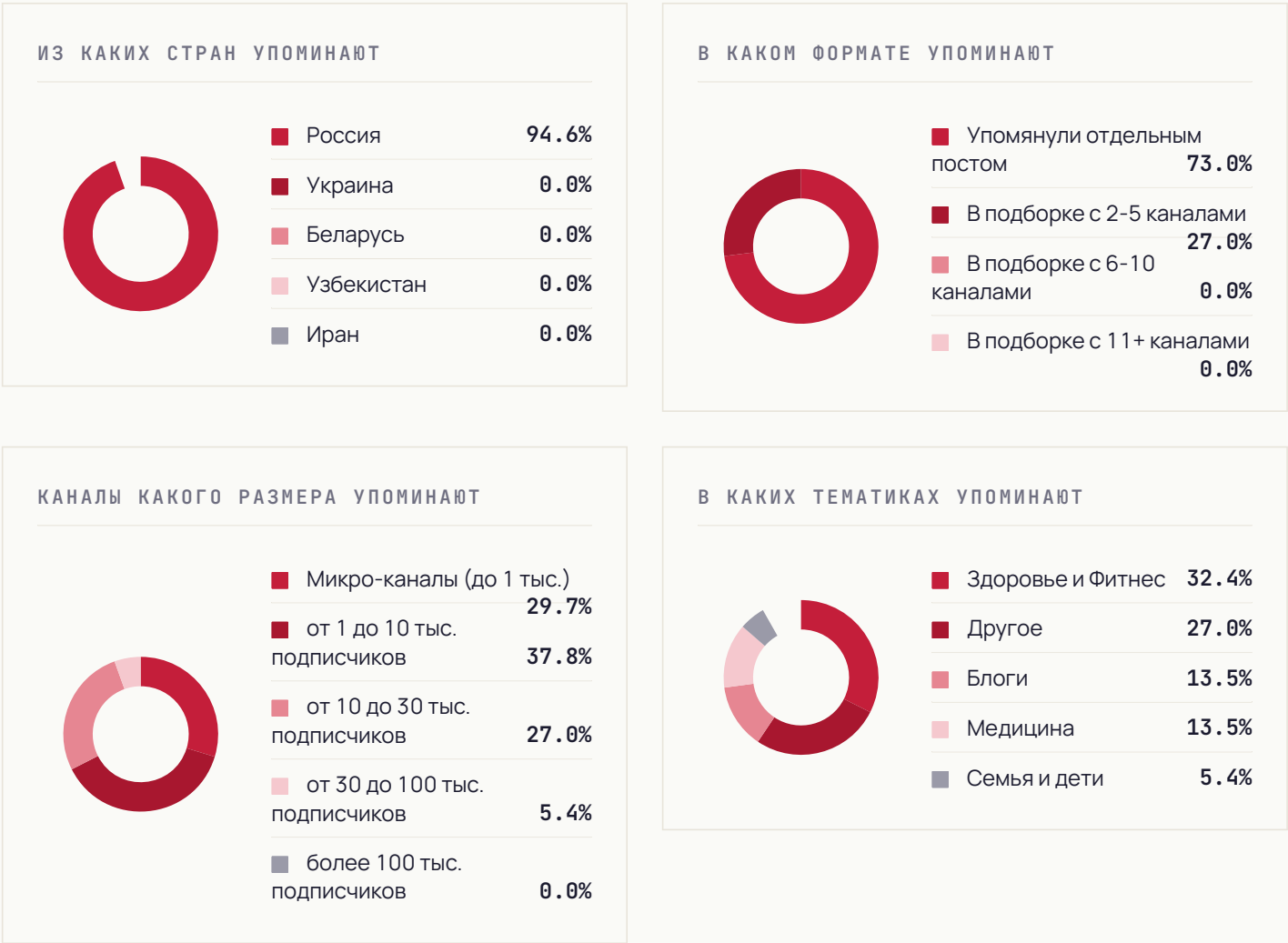
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+2 912

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

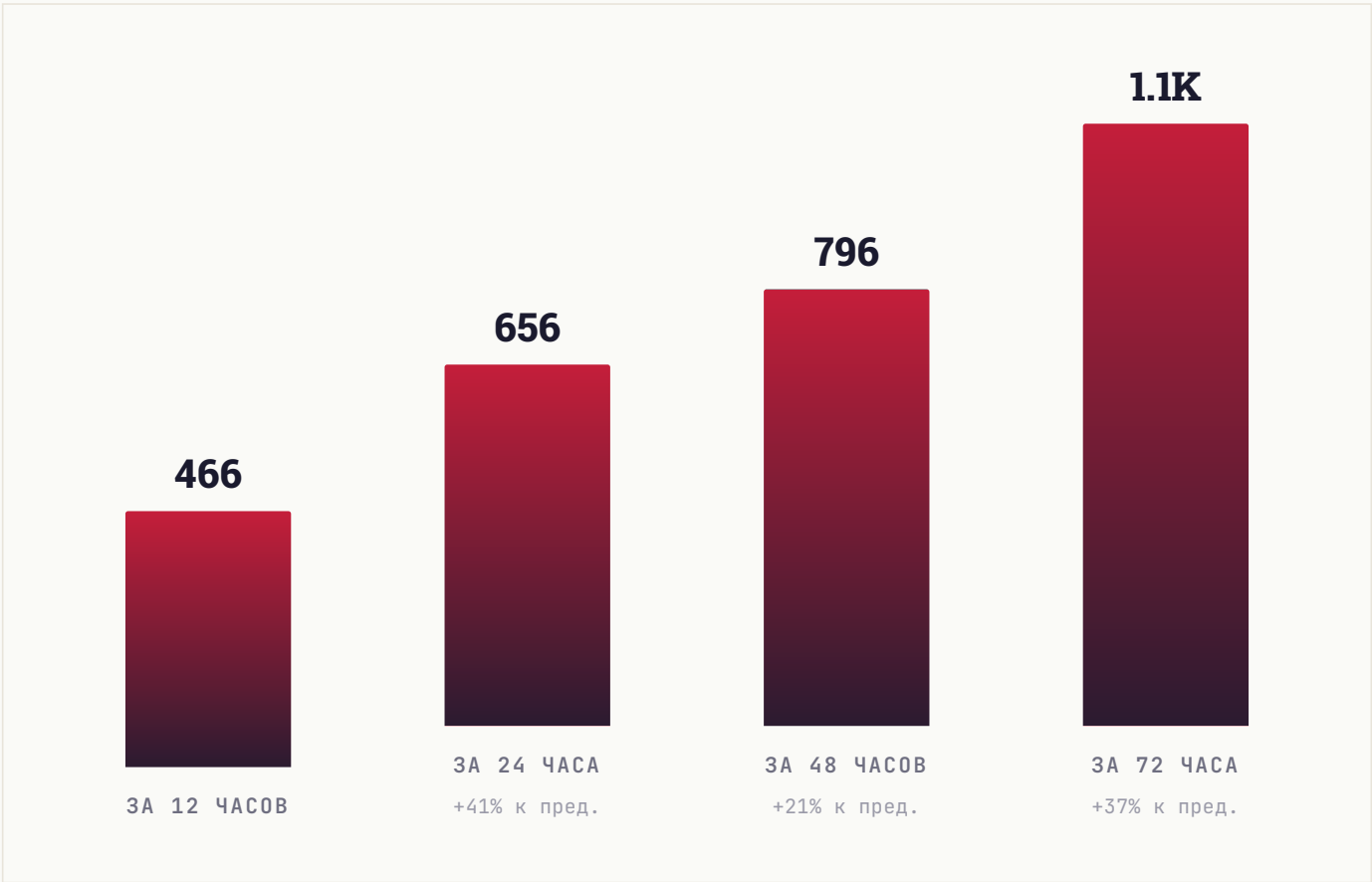
Индекс цитирования 6 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **34** разных каналов.



— 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
ДА Доктор Анна Читанава	33.8K
ЖЗ Женское здоровье	21.3K
АЕ Академия EDPRO: Нутрициология	20.2K
ДШ Диана Шаронова - ГенОм	14.6K
АК Алла, крестная мать биохакинга ВЫ	13.2K
ВН Высшее нутрициологическое	12.3K
ИЗ Институт здоровья Марии Волковой	8K
DR dr.rakova	3.5K
ЛГ Лангауэр говорит	3.1K
ЕЖ ЕЛЕНА ЖЕЛЯНИНА РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ	3.1K
НА Hallo_avocado	2.5K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 11). 4 канала крупнее, 6 — 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 **13**, а канал за это время прибавил **2 921** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	4	1	444
Февраль 2026	0	0	509
Январь 2026	0	0	251
Декабрь 2025	5	5	1 232
Ноябрь 2025	4	4	166
Октябрь 2025	0	0	319

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
13	6	2 921

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **71 канал** категории «Здоровье и Фитнес» от 4 тыс. до 39 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#45 / 71

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 45 из 71 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— 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 пятницу

В этот день и в 11:00 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

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
----	-------------------------------	---
