

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Голос Души с Аллой Воронковой



@allavoronkova_pro

♥ Возвращаю связь с телом и собой ♦ Патент на метод КСГ ✨
Энергия • Здоровье • Перезагрузка 👉 Начни с диагностики:
https://lady soul.ru/diagnostika_start?utm_source= tg 🏆
Результаты...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
6 553 17.09.2026 -1 за месяц	9.0% HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/ALLAVORONKOVA_PRO за сутки 3.3%	567 рекл. охват 214/24ч

— 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 6 553 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 8.65% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 567 медиана 493 · 29 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 7.7 за период
📈 ТРЕНД 7Д -27.5% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 12.8 всего 422 реакц., 88 реп., 65 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 522 зн. медиана 371 · 29 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 33 29 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 214 среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -1 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 41 индекс цитирования · 120 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 5 лет 8 месяцев создан 25.12.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Голос Души с Аллой Воронковой» — 6 553 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 567 человек (9% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 8 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 31 августа – 6 сентября охваты просели на -27.5% к неделе 24–30 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 33 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (12/33 постов).
- 03 Средняя длина поста — 522 знаков (медиана 371).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 10:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.1K в среднем у топа vs 403 у худших) — среди 33 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 21.08 · 07:35 ФОТО → История Ольги: от 80 кг, боли и депрессии до 69 кг, свободы и радости за 30 дней! Сегодня хочу поделиться историей, от которой у меня...	ПРОСМ. 1 379 РЕП. 7	РЕАКЦ. 13 ER 21.0%
№2 29.08 · 06:59 ТЕКСТ Не хочется писать как раньше. Не хочется кого-то убеждать, что-то доказывать. Не вижу в этом никакого смысла. Хочется просто прийти с...	ПРОСМ. 1 029 РЕП. 4	РЕАКЦ. 20 ER 15.7%
№3 31.08 · 07:06 ФОТО История Екатерины: «Теперь мой возраст 27 вместо 36!». Как КСГ за 30 дней вернул ей энергию, убрал РПП и сделал на 9 лет моложе? Многие...	ПРОСМ. 1 006 РЕП. 6	РЕАКЦ. 12 ER 15.4%

Nº4 07.09 · 10:13 ТЕКСТ 💡 Почему таблетки не возвращают здоровье? Голова перестала болеть после таблетки — проблема решена. Давление снизили — всё хорошо. Убрали...	ПРОСМ. 978 РЕП. 8 РЕАКЦ. 8 ER 14.9%
Nº5 18.08 · 10:30 ФОТО 📌 Ты похудела. А потом вес снова вернулся. Почему? И вот здесь обычно начинается самое неприятное. «Опять не хватило силы воли». «Надо...	ПРОСМ. 902 РЕП. 8 РЕАКЦ. 11 ER 13.8%

|

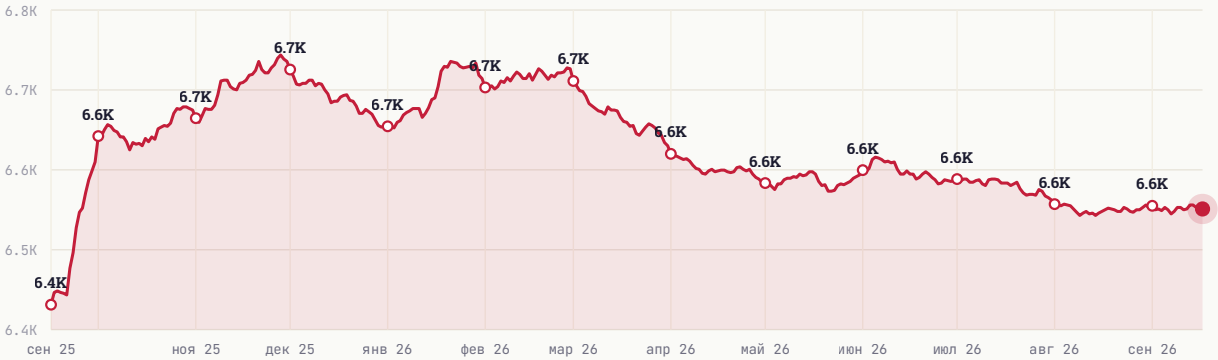
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 11.09 · 15:14 ТЕКСТ У меня тоже какая-то сонливость весь день, но при этом лёгкость, спокойствие, даже умиротворение. Чувствую наше общее поле! Благо дарю всем...	ПРОСМ. 418 РЕП. — РЕАКЦ. 10 ER 6.4%
↓ 11.09 · 14:22 ТЕКСТ День сегодня проходит легко, правда сонливость накатывает периодически. Днем поспала час.	ПРОСМ. 413 РЕП. — РЕАКЦ. 9 ER 6.3%
↓ 11.09 · 14:22 ТЕКСТ Вот так у нас на курсе КСГ проходит первый сухой день 😊 Привет от наших каскадеров 🥳 Желаю всем участникам кайфового и эффективного...	ПРОСМ. 379 РЕП. — РЕАКЦ. 6 ER 5.8%

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

6 436

СЕЙЧАС

6 554

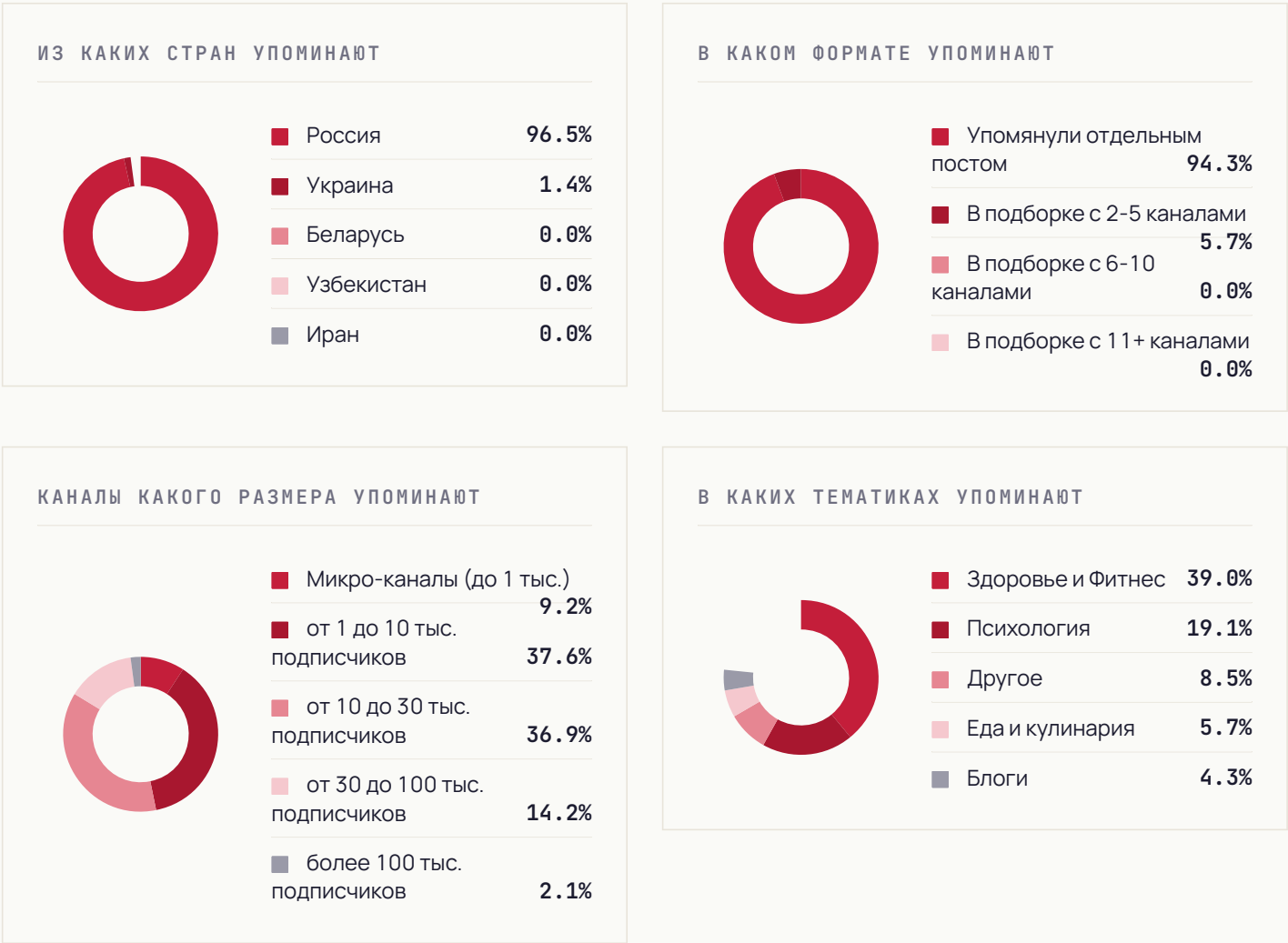
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+118

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

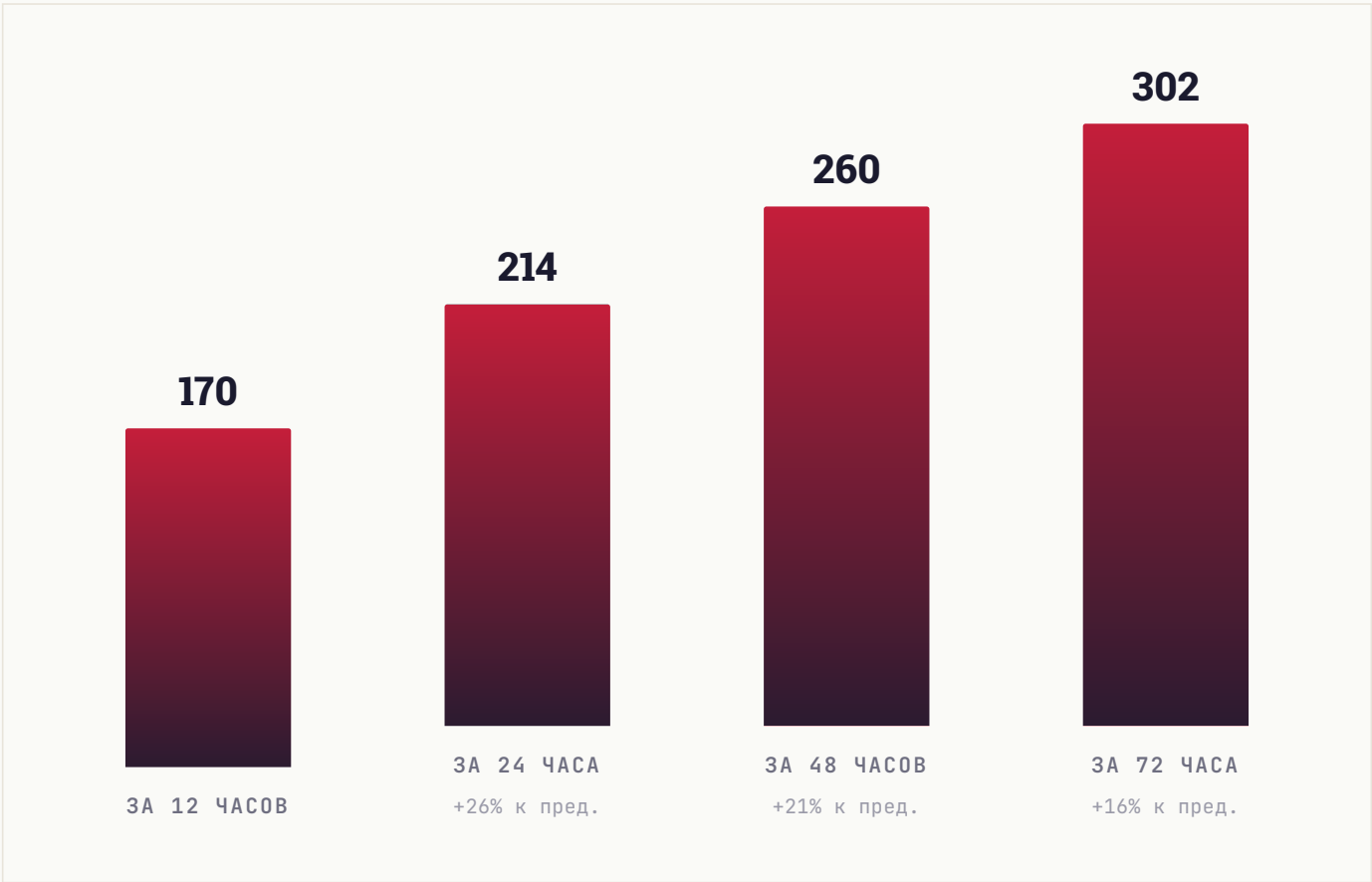
Индекс цитирования **41** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **120** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ГД Голос Души с Аллой Воронковой ВЫ	6.6K
АБ Алеся Байкалова 	4.4K
КС Каскадное сухое голодание - Отзывы	4K
ИБ ИНФОВИЗ БЕЗ ЕБШ ЮРИЙ СЛЕПНЁВ	1.9K
ЕМ Екатерина Мигель Психология Денег  	1.2K
ТА Telegram Ads без галстуков Всё для трафика	915
БИ Без иллюзий I Жукова Светлана	892
ОМ ОЛЕСЯ МОРОЗ	791

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 8 каналов. С остальными можно идти в кросс-промо как лидер ниши: вы даёте им больше охвата, чем получаете обратно, но закрепляете статус.

— 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 **1**, а канал за это время прибавил **440** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	24
Февраль 2026	0	0	65
Январь 2026	0	0	103
Декабрь 2025	0	0	25
Ноябрь 2025	1	1	110
Октябрь 2025	0	0	113

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
1	6	440

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **61 канал** категории «Здоровье и Фитнес» от 2 тыс. до 20 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#40/61

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 40 из 61 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 пятницу

В этот день и в 10:00 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

**объём под
задачу**

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