

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Анастасия Лунегова. Здоровый фитнес.



@anastasiyalunegova

Тренирую безопасно при грыжах, артрозах, протрузиях и слабом тазовом дне. Все курсы на lunegova.ru/?utm_source=tg

ПОДПИСЧИКИ

71 189

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

ОХВАТ/ПОСТ

9.7K

+1790 за месяц

15.0%

за сутки 7.0%

рекл. охват 5K/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 71 189 —	👁️ охват подписчиков 13.64% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 9.7K медиана 9.5K · 29 дней	📅 постов/нед. 11.3 за период
📈 тренд 7д +59.9% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 232.6 всего 10 934 реакц., 110 реп., 391 комм.	📄 длина поста 477 зн. медиана 364 · 29 дней	★ постов в анализе 47 29 дней
📈 рекл. охват 5K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +1790 за последний месяц	📄 цитируемость 27 индекс цитирования · 111 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 8 лет 5 месяцев создан 02.02.2018

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Анастасия Лунегова. Здоровый фитнес.» — 71 189 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 9.7K человек (14% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 11 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 22–28 июня охваты выросли на +59.9% к неделе 15–21 июня — позитивная динамика.

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 47 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (21/47 постов).
- 03 Средняя длина поста — 477 знаков (медиана 364).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 09:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (16.2K в среднем у топа vs 7.7K у худших) — среди 47 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 22.06 · 06:20 ВИДЕО 📞 ЗАКРЫВАЕМ ПРОДАЖИ на курс «Упругое тело». Сегодня последний день, когда вы еще можете зайти на курс «Упругое тело». Завтра мы закроем...	ПРОСМ. 16 975 РЕП. —	РЕАКЦ. 75 ER 23.8%
№2 28.06 · 08:08 ФОТО Ура! Сыпь! 😊 Значит, это розеола. Впервые слышу о такой болячке. 4 дня ребенка жарило при температуре 39.5. На 5 день утром т' упала до...	ПРОСМ. 16 146 РЕП. —	РЕАКЦ. 880 ER 22.7%
№3 27.06 · 07:35 ВИДЕО В своем кризисе 30+ в качестве хобби я выбираю грядки 😊 Никогда раньше по-настоящему не копала землю лопатой (картошку обычно копали...	ПРОСМ. 15 527 РЕП. —	РЕАКЦ. 507 ER 21.8%

№4 26.06 · 20:14 ТЕКСТ Никогда еще я не ждала сып у ребенка так, как сейчас. Буду надеяться, что это розеола. Спасибо за ваши сообщения, мне стало спокойнее...	ПРОСМ. 13 187 РЕП. — РЕАКЦ. 271 ER 18.5%
№5 26.06 · 15:22 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 12 877 РЕП. — РЕАКЦ. 285 ER 18.1%

|

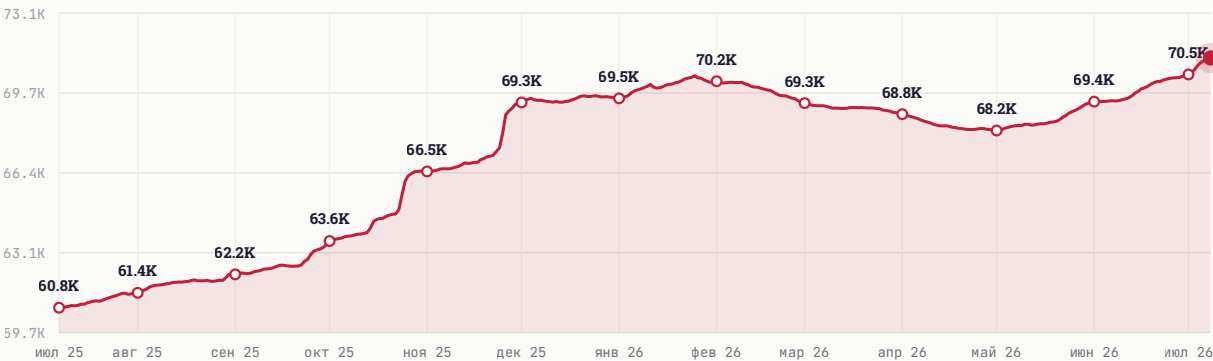
ХУДШИЕ 3

↓ 04.07 · 05:55 ТЕКСТ До вас я никогда не думала, что могу полюбить силовые тренировки или смогу регулярно тренироваться дома Но построенный системный подход и...	ПРОСМ. 7 749 РЕП. — РЕАКЦ. 356 ER 10.9%
↓ 17.06 · 06:36 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 7 733 РЕП. — РЕАКЦ. 165 ER 10.9%
↓ 17.06 · 06:35 ФОТО !! Вот такой вопрос прилетел на днях. Отвечаю в кружочке👉	ПРОСМ. 7 587 РЕП. — РЕАКЦ. 32 ER 10.7%

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

60 778

СЕЙЧАС

71 189

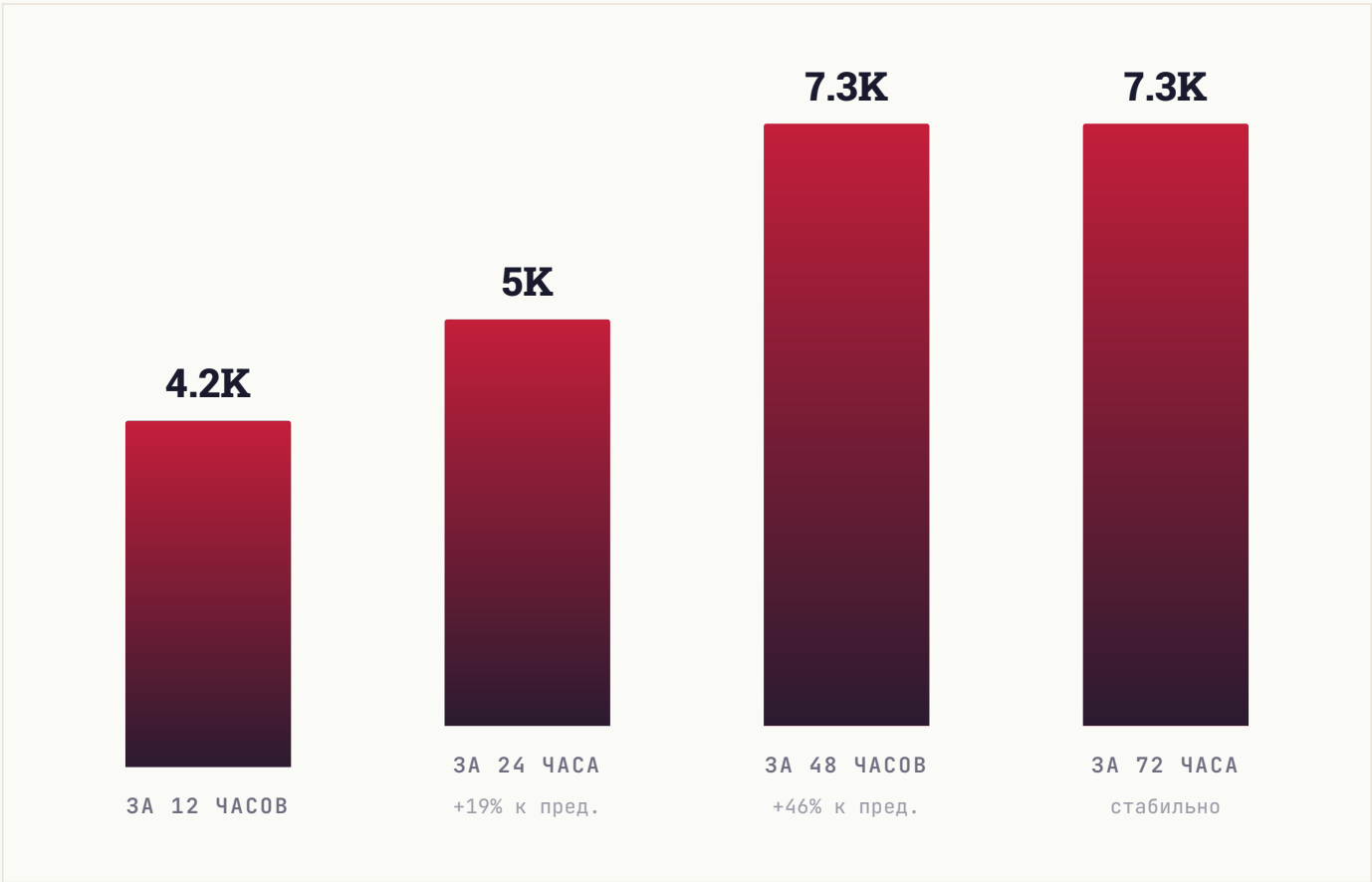
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+10 411

— 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	766.3K
би Биохамеры	581.9K
би Биохакинг	532.6K
sl Sport Life	524.2K
вн Вечность на Тибете	493.1K
нт Наше тело	480.9K
ау Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	477K
бз Будем здоровы	447.7K
зе Здоровая еда	416.8K
дз Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	413.5K
ал Анастасия Лунегова. Здоровый фитнес. вы	71.2K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Контрольная закупка (766.3K), медиана топ-97: 154.7K. Первая цель — войти в топ-97 через системную работу с трафиком и контентом.

— 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 **21**, они привели **9 839** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	4	4	1 109
Декабрь 2025	2	2	560
Ноябрь 2025	7	7	2 881
Октябрь 2025	2	2	3 062
Сентябрь 2025	5	4	1 336
Август 2025	1	1	891

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
21	6	9 839

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.



— 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 понедельник

В этот день и в 09:00 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
----	-------------------------------	---
