

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала АНАСТАВАНГА



@anastavanga

Анастасия Ефимова, лайф блогер, бьюти предприниматель, психолог, мама ⚡ Мой канал о жизни и психологии простыми словами. Разберу любую твою проблему БЕСПЛАТНО. Переходи в закреп! По рекламе:...

ПОДПИСЧИКИ

47 553

-185 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

20.0%

за сутки 9.6%

ОХВАТ/ПОСТ

8.4K

рекл. охват 4.6K/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 «Блоги»
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 47 553 —	👁️ охват поста 17.73% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 8.4K медиана 7.6K · 25 дней	📅 постов/нед. 18.8 за период
📈 тренд 7д -50.8% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 189.7 всего 12 708 реакц., 225 реп., 464 комм.	📄 длина поста 410 зн. медиана 279 · 25 дней	★ постов в анализе 67 25 дней
📈 рекл. охват 4.6K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -185 за последний месяц	📄 цитируемость 19 индекс цитирования · 38 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 26.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «АНАСТАВАНГА» — 47 553 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 8.4K человек (18% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 19 постов в неделю (~3 в день) — регулярный режим. За неделю 7–13 сентября охваты просели на -50.8% к неделе 31 августа – 6 сентября — 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 67 постам за 25 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (26/67 постов).
- 03 Средняя длина поста — 410 знаков (медиана 279).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (16.6K в среднем у топа vs 6.7K у худших) — среди 67 постов за 25 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 01.09 · 10:42 ТЕКСТ Вот и лето прошло 😊... и началась школа! Всех мамочек поздравляю с Днём знаний, с началом учебного года! Ура! Вижу ваши довольные лица 😊. У...	ПРОСМ. 17 518 РЕП. 1	РЕАКЦ. 439 ER 36.8%
№2 04.09 · 08:59 ФОТО Чем закончилась история с Адольфом . Он захватил кп, в котором мы живем. И как стало выясняться, позднее, хозяина у него нет. Он стал...	ПРОСМ. 16 466 РЕП. 3	РЕАКЦ. 381 ER 34.6%
№3 28.08 · 18:23 ВИДЕО Ну просто пришел с серьезными намерениями 😊. Как они понимают, что здесь любой обездоленный найдет приют 😊?	ПРОСМ. 15 951 РЕП. 4	РЕАКЦ. 380 ER 33.5%

№4 26.08 · 09:24 ВИДЕО Часто мусолили с вами ранее про уборку детей в комнате. Многие мамы до сих пор участвуют дома в боевых действиях со своими детьми, кладя на...	ПРОСМ. 15 666 РЕП. 30 РЕАКЦ. 282 ER 32.9%
№5 28.08 · 11:08 ФОТО Все объясню, девчи, чтобы вы тоже знали 😊 в Максе мусолим Знаменитые школьные шторы - это мем, это не буквально. Поэтому когда мы о них...	ПРОСМ. 15 503 РЕП. 1 РЕАКЦ. 194 ER 32.6%

|

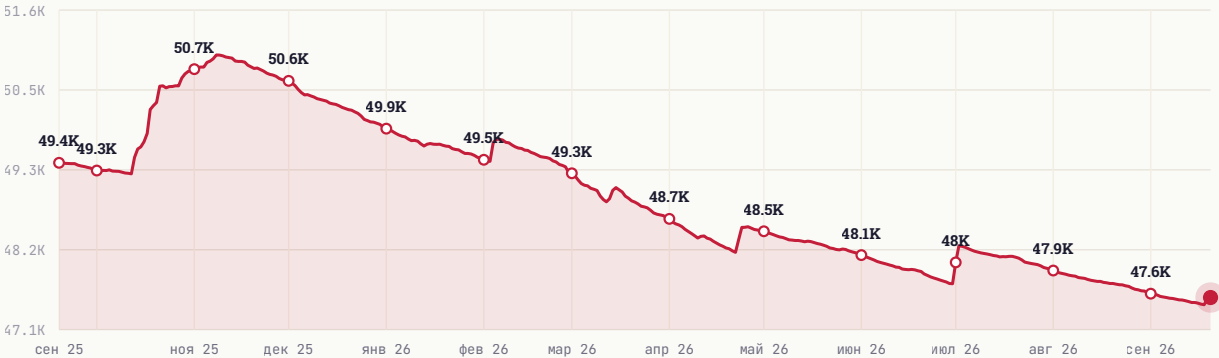
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 13.09 · 15:04 ФОТО Что на ВБ есть то есть, иного нет	ПРОСМ. 6 787 РЕП. 1 РЕАКЦ. 28 ER 14.3%
↓ 13.09 · 15:05 ТЕКСТ Девчи, ну что это такое, а? Все пишите и пишите мне... то где сыворотка, то где салфетки, то капсулы вам подавай... То, почему меня нет в...	ПРОСМ. 6 744 РЕП. — РЕАКЦ. 101 ER 14.2%
↓ 13.09 · 15:05 ВИДЕО Сосиса не хочет смотреть 😊 не поддерживает нас. Лежит в ванной, спит. Говорю иди к нам, он против. Не смотрит муж и Сосиса 😊	ПРОСМ. 6 640 РЕП. 1 РЕАКЦ. 126 ER 14.0%

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

49 434

СЕЙЧАС

47 554

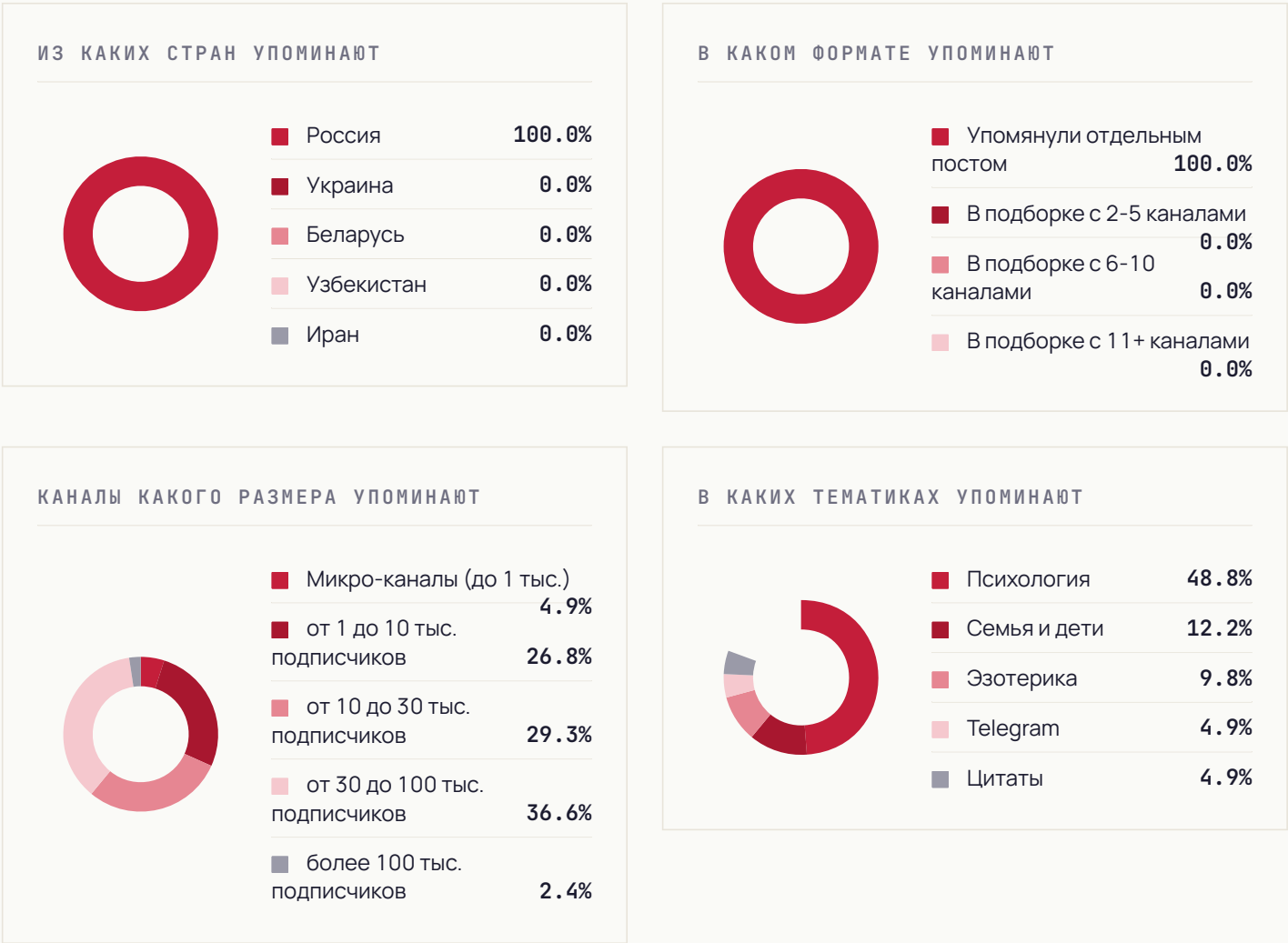
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-1 880

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

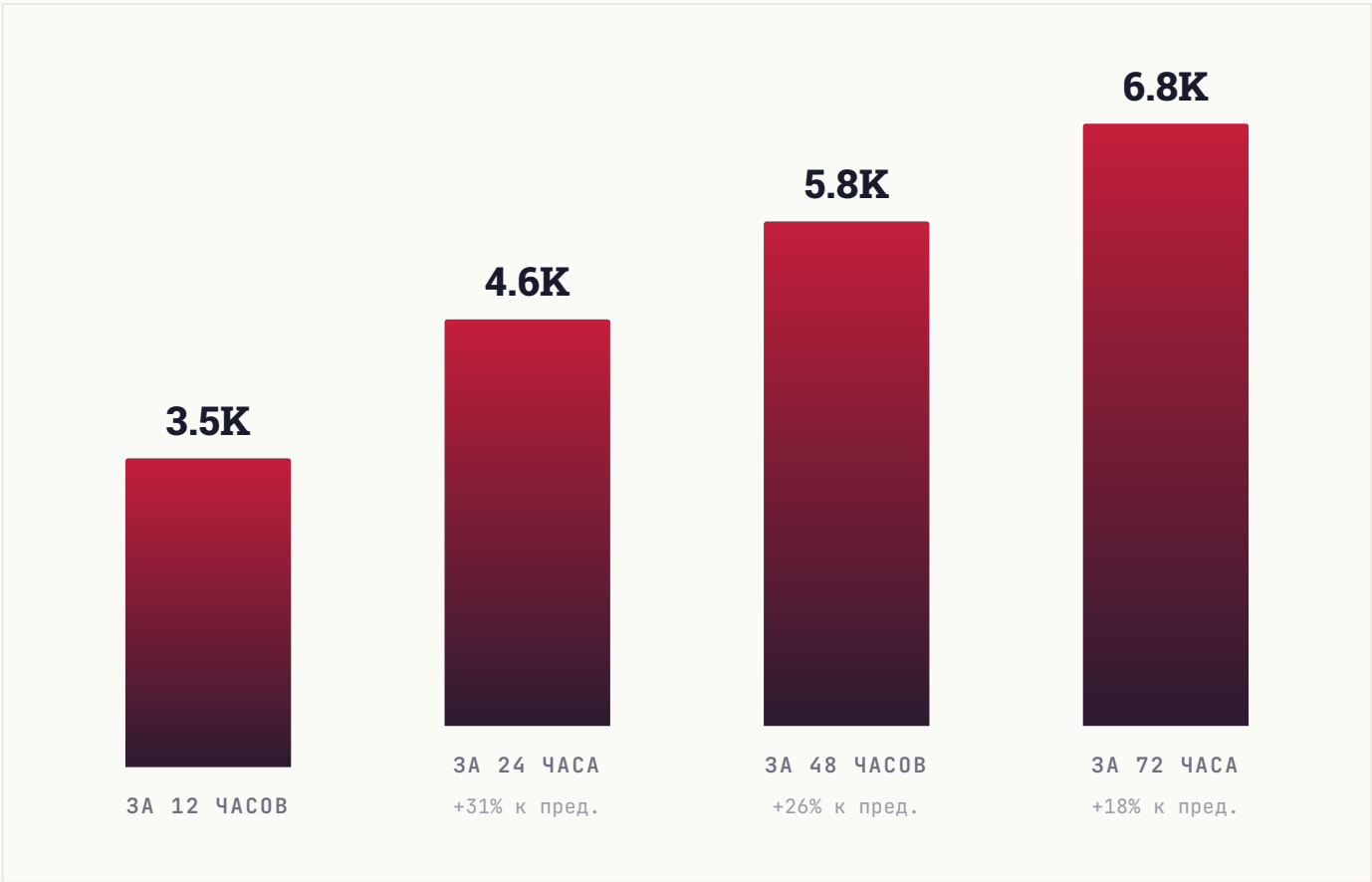
Индекс цитирования **19** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **38** разных каналов.



— 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
v🍍 venera_os 🍍 Венера Осепчук	142.3K
кР Кристина Русинович	132.7K
ЛО Львова Ольга	75.3K
МА Mariya_Allabyan	66.4K
OL Olechkin_durdom	52K
АН АНАСТАВАНГА ВЫ	47.6K
АТ Aksana Tasty Italy	41.5K
NA Natasha.ffb	39.6K
ПЛ Поваренок лайф 🍳 БЕЗ ЦЕНЗУРЫ 🚫	7.5K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 9). 5 каналов крупнее, 3 — 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 **2 271** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	198
Февраль 2026	0	0	310
Январь 2026	0	0	41
Декабрь 2025	0	0	4
Ноябрь 2025	0	0	223
Октябрь 2025	0	0	1 495

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	2 271

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **277 каналов** категории «Блоги» от 16 тыс. до 143 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

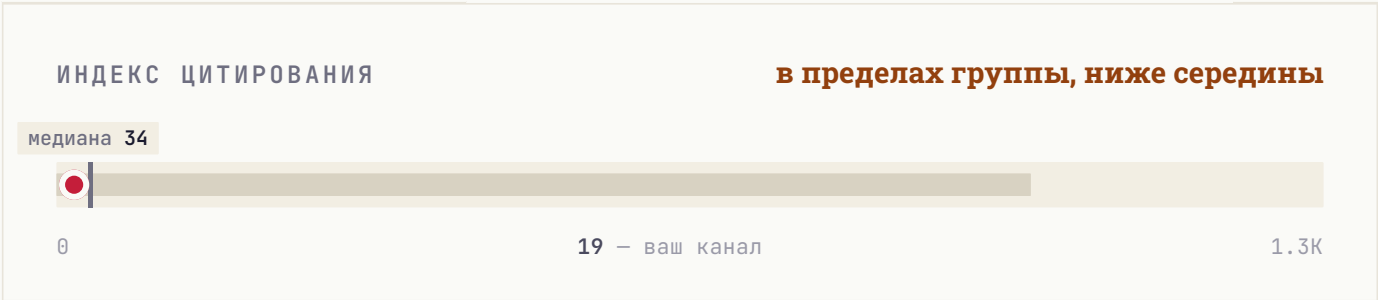
#126

/277

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 126 из 277 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — подписчики. 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 вторник

В этот день и в 13:00 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
----	-------------------------------	---
