

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ANDY KOJO: Дневник PRO



@andy_kojo31

По вопросам сотрудничества andy_kojo_pr@mail.ru

ПОДПИСЧИКИ

6 175

-92 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

38.0%

за сутки 20.2%

ОХВАТ/ПОСТ

2.2K

рекл. охват 1.2K/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 6 175 —	👁️ охват поста 35.95% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 2.2K медиана 2.2K · 28 дней	📅 постов/нед. 6.5 за период
📈 тренд 7д -8.3% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 59.1 всего 1 597 реакц., 95 реп., 149 комм.	📄 длина поста 579 зн. медиана 476 · 28 дней	★ постов в анализе 27 28 дней
📈 рекл. охват 1.2K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -92 за последний месяц	📄 цитируемость 14 индекс цитирования · 31 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 4 дня создан 22.09.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ANDY KOJO: Дневник PRO» — 6 175 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.2K человек (36% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 14–20 сентября охваты просели на -8.3% к неделе 7–13 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 27 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (11/27 постов).
- 03 Средняя длина поста — 579 знаков (медиана 476).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 10:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.4К в среднем у топа vs 1.6К у худших) — среди 27 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 02.09 · 07:58 ФОТО Маленькими шагами к большой форме.	ПРОСМ. 3 398 РЕП. 5	РЕАКЦ. 111 ER 55.0%
№2 03.09 · 08:11 ФОТО Забыл какой сегодня день?	ПРОСМ. 3 357 РЕП. 3	РЕАКЦ. 84 ER 54.4%
№3 28.08 · 13:50 ФОТО Я большой любитель напитков Zero. Когда бываю в других странах, особенно в Азии или Америке, постоянно пробую разные лимонады без сахара...	ПРОСМ. 3 301 РЕП. 1	РЕАКЦ. 25 ER 53.5%

Nº4

01.09 · 16:18

ФОТО

Всем привет 🙋 Актуальная форма. Вес 125 кг. Межсезонье глубочайшее. На прошлой неделе вес был 126.3 кг натошак, но последние дни...

ПРОСМ.
3 202

РЕАКЦ.
80

РЕП.
3

ER
51.9%

Nº5

07.09 · 11:40

ВИДЕО

Сериалу, посвященному одному из самых главных событий в моей жизни, быть! Из какого фильма вы впервые узнали о существовании Арнольда...

ПРОСМ.
2 668

РЕАКЦ.
49

РЕП.
1

ER
43.2%

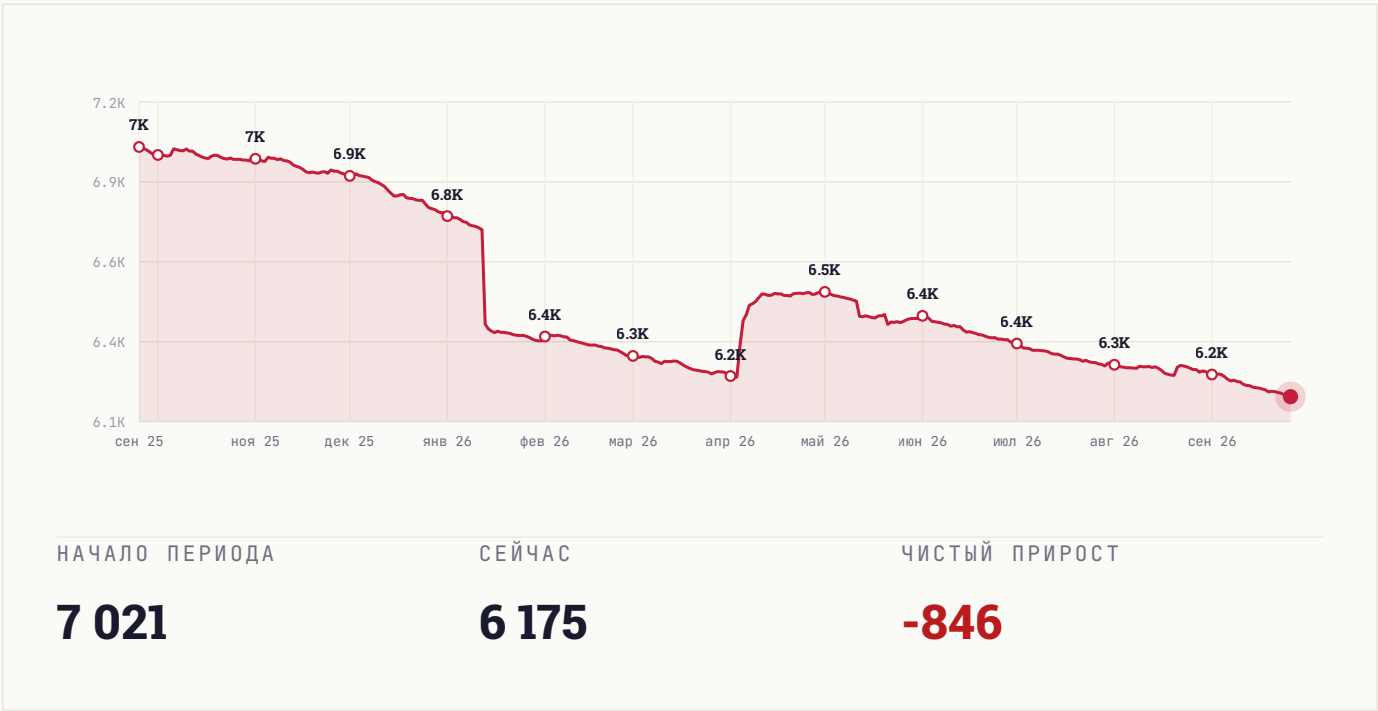
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 23.09 · 15:15 ТЕКСТ Голубочкин без фильтров разбирает современный профессиональный бодибилдинг 🔥 Поговорили о топах Mr. Olympia, форме современных атлетов...	ПРОСМ. 1 674 РЕАКЦ. 46 РЕП. 3 ER 27.1%
↓ 23.09 · 12:38 ФОТО Вы вообще заметили, насколько протеин шагнул вперед по вкусу за последние лет 8-9? Раньше покупаешь какой-нибудь шоколадный протеин...	ПРОСМ. 1 595 РЕАКЦ. 35 РЕП. 2 ER 25.8%
↓ 23.09 · 08:42 ТЕКСТ Всем привет 🙋 Как и обещал выкладываю свой рацион. Этот рацион был весь этап набора и сейчас на диете так же. Только стало больше...	ПРОСМ. 1 583 РЕАКЦ. 115 РЕП. 19 ER 25.6%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

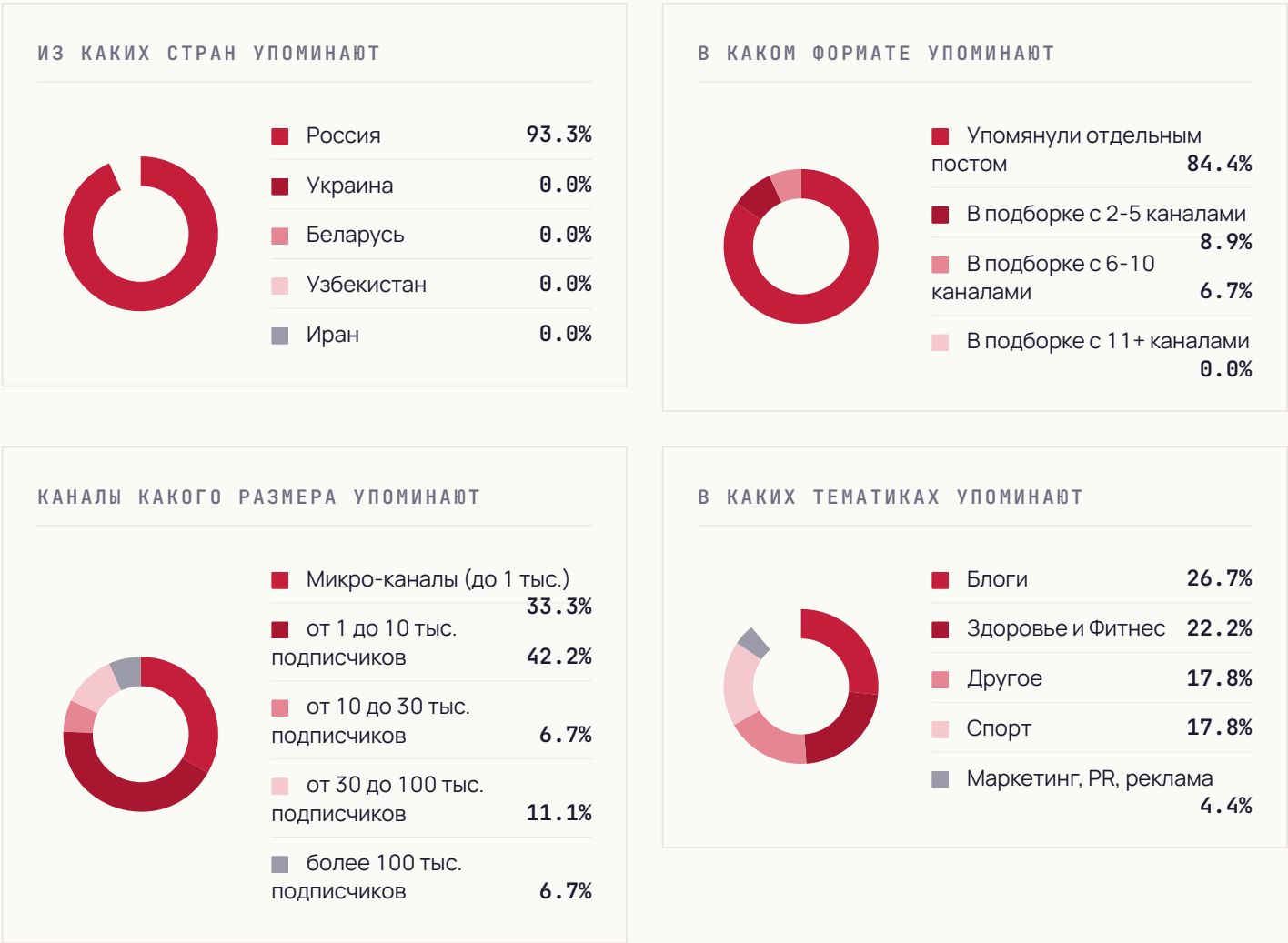
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

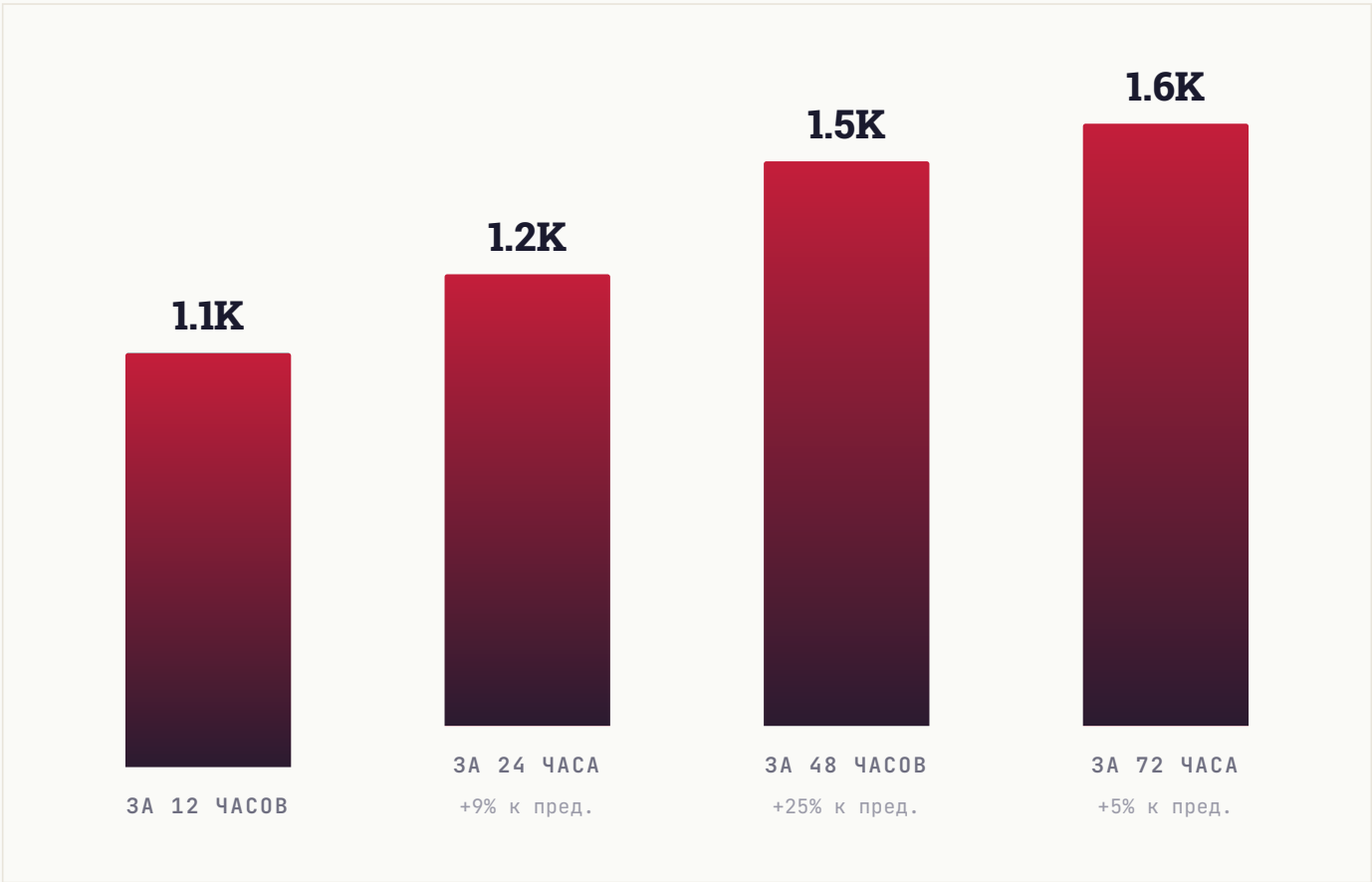
Индекс цитирования **14** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **31** разных каналов.



— 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
ТВ ТЕЛЕГА ВАЛЕРОНА	14K
AL alexander__philippov	9K
IN IRON NEWS	8.8K
SC Salvus channel	8.7K
NG Nikita Gorin IFBB PRO	8.1K
AK ANDY KOJO: Дневник PRO Вы	6.2K
PX Руслан Халецкий	5K
AF Alexandr Fedorov	4K
DR Den Romanov	2.3K

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 **5**, а канал за это время прибавил **157** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	2	1	21
Февраль 2026	1	1	21
Январь 2026	1	1	8
Декабрь 2025	0	0	14
Ноябрь 2025	1	1	35
Октябрь 2025	0	0	58

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
5	6	157

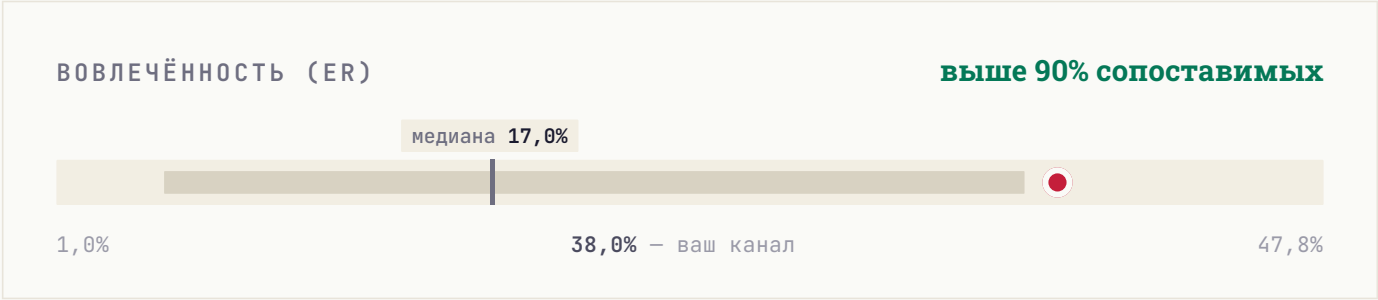
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **97 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 2 тыс. до 19 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#62/97

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 62 из 97 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

средний охват / пост, вовлечённость и индекс цитирования.

— 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 среда

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