

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Для своїх булочок



@angelbylochki

Розповідаю про створення красивого тіла, догляд, харчування та розвиток 🍎💻💰 • Instagram: https://www.instagram.com/vaalihunda?igsh=MTB4dmYyanF2bTIncA%3D%3D&utm_source=qr

ПОДПИСЧИКИ

3 569

-40 за місяць

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

28.0%

за сутки **13.1%**

ОХВАТ/ПОСТ

949

рекл. охват **468/24ч**

— 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 3 569 —	👁️ охват поста 26.6% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 949 медиана 920 · 28 дней	📅 постов/нед. 6.1 за период
📈 тренд 7д -21.6% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 18.0 всего 449 реакц., 56 реп., 36 комм.	📄 длина поста 193 зн. медиана 162 · 28 дней	★ постов в анализе 25 28 дней
📈 рекл. охват 468 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -40 за последний месяц	📄 цитируемость 0 индекс цитирования (накопительно)	📅 возраст канала 3 года 10 месяцев создан 13.11.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Для своїх булочок 🍞» — 3 569 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 949 человек (27% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 14–20 сентября охваты просели на -21.6% 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 25 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (14/25 постов).
- 03 Средняя длина поста — 193 знаков (медиана 162).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 09:00 ЕЕТ.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.3К в среднем у топа vs 705 у худших) — среди 25 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 19.09 · 18:23 ФОТО Романтизуємо цю осінь 🍂🍷 • які у вас є «осінні» справи та плани на цей період року? У мене це: 1. Знайти вайбові светри та шарф. 2...	ПРОСМ. 1 272 РЕП. 2	РЕАКЦ. 10 ER 35.6%
№2 27.08 · 07:27 ВИДЕО Набір на інтенсив ✨ВІДКРИТО✨ Якщо ви хочете нарешті створити животик своєї мрії, підтягнути свою форму та привести сідниці в тонус...	ПРОСМ. 1 258 РЕП. 6	РЕАКЦ. 8 ER 35.2%
№3 02.09 · 17:18 ФОТО За кращі зміни на інтенсиві «ПІСОЧНИЙ ГОДИННИК» ⌚ я візьму до себе дівчинку на повне місячне ведення 🔥 Що на вас чекає 👉 • 21 тренування...	ПРОСМ. 1 254 РЕП. 7	РЕАКЦ. 11 ER 35.1%

№4 28.08 · 18:11 ВИДЕО Ось приклад моїм покупок на пару днів і одразу розповіла, що буду готувати 🧑🍳	ПРОСМ. 1 222 РЕП. 7	РЕАКЦ. 26 ER 34.2%
№5 04.09 · 13:46 ФОТО Чи хотіли б бачити від мене більше мого життя, різних покупочок, макіяж і тд? 🤔	ПРОСМ. 1 189 РЕП. 1	РЕАКЦ. 60 ER 33.3%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 14.09 · 18:05 ТЕКСТ За липень-серпень 📅 Зробила: ✅ запуск інтенсиву, ✅ 31 відео, ✅ нові відео з поясненням техніки + нові комплекси та тренування, ✅ зайнялась...	ПРОСМ. 732 РЕП. —	РЕАКЦ. 9 ER 20.5%
↓ 14.09 · 17:58 ВИДЕО (пост без підписи — відео)	ПРОСМ. 729 РЕП. —	РЕАКЦ. 11 ER 20.4%
↓ 14.09 · 17:59 ВИДЕО (пост без підписи — відео)	ПРОСМ. 656 РЕП. —	РЕАКЦ. 10 ER 18.4%

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.

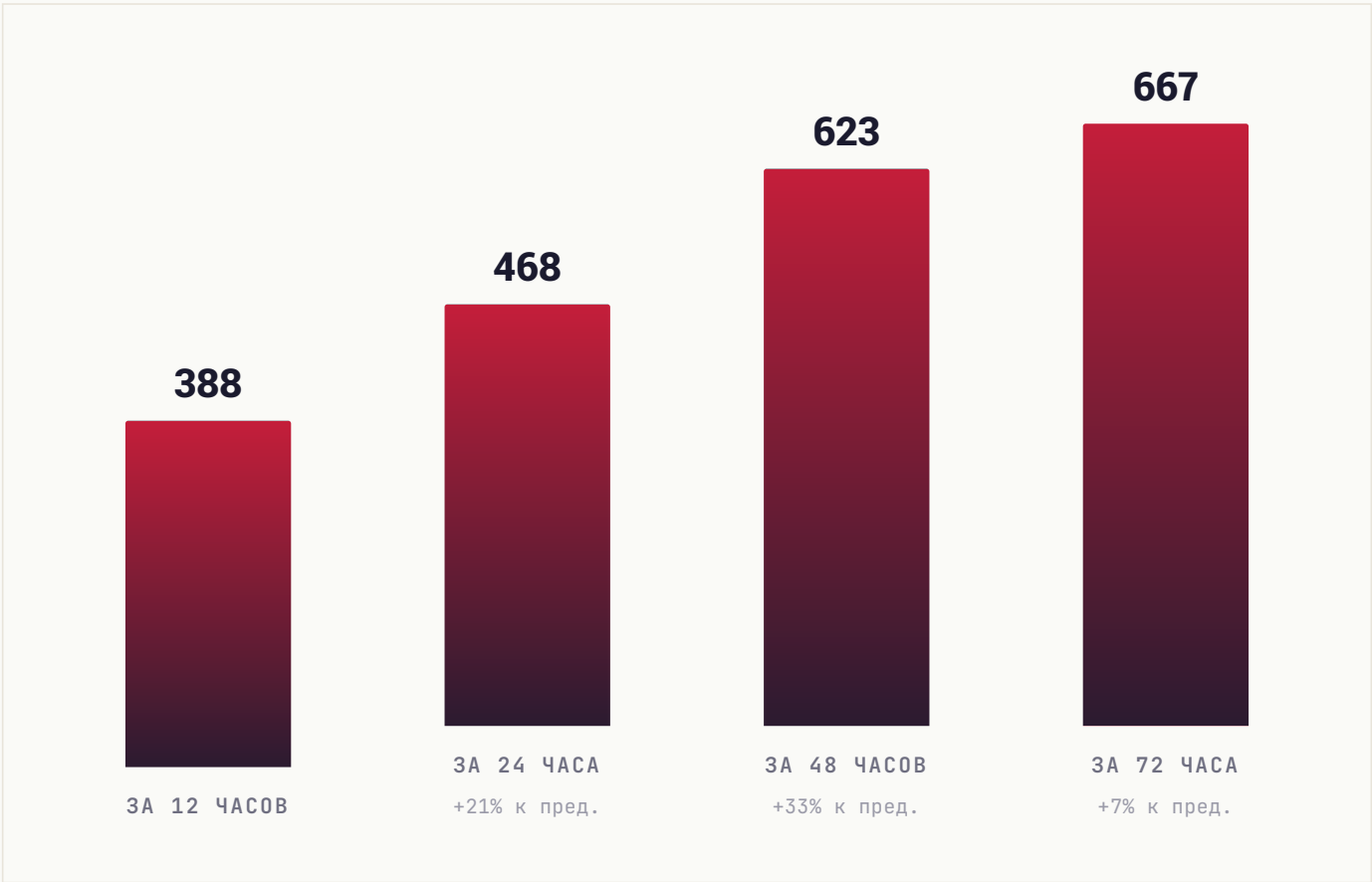


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
3 741	3 569	-172

— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
А/ Альбина /фитнес блог	8.3K
ТВ Твоя💖Тренерка	6.5K
ДС Для своїх булочок💛 ВЫ	3.6K
В9 В9	3.2K
JU JULIAPA	1.9K
LI LISADA	1.2K
NS Nastya Shidey	1K
ІВ Інеса віщає*про тіло	882
GL Gym lady	563
МП Марійка пише	398

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 10, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: Альбина /фитнес блог, 8.3K), мельче — 7 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— 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 **0**, а канал за это время прибавил **199** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	144
Февраль 2026	0	0	37
Январь 2026	0	0	2
Декабрь 2025	0	0	5
Ноябрь 2025	0	0	6
Октябрь 2025	0	0	5

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	199

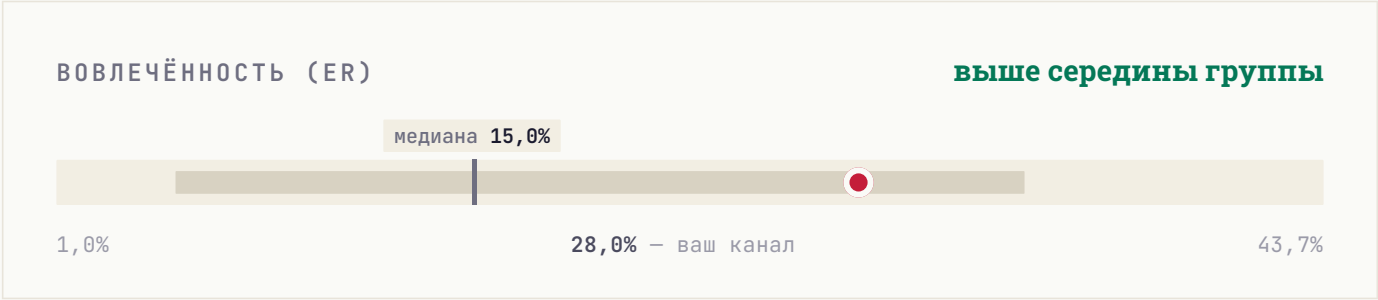
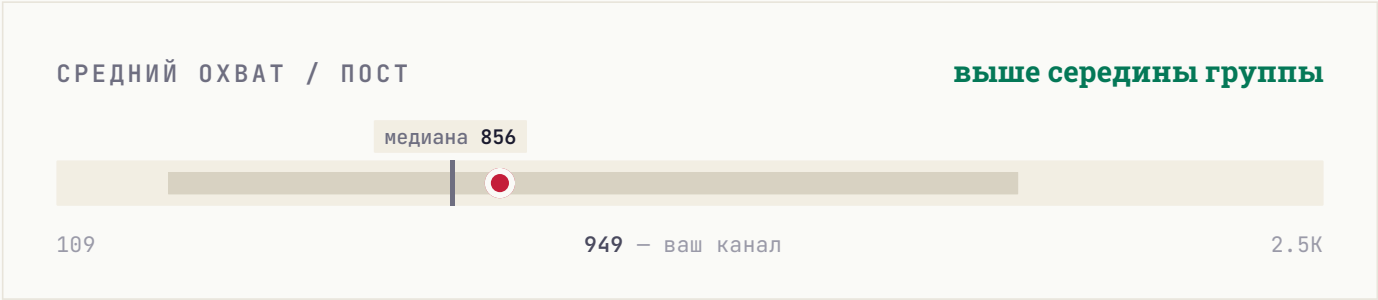
РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

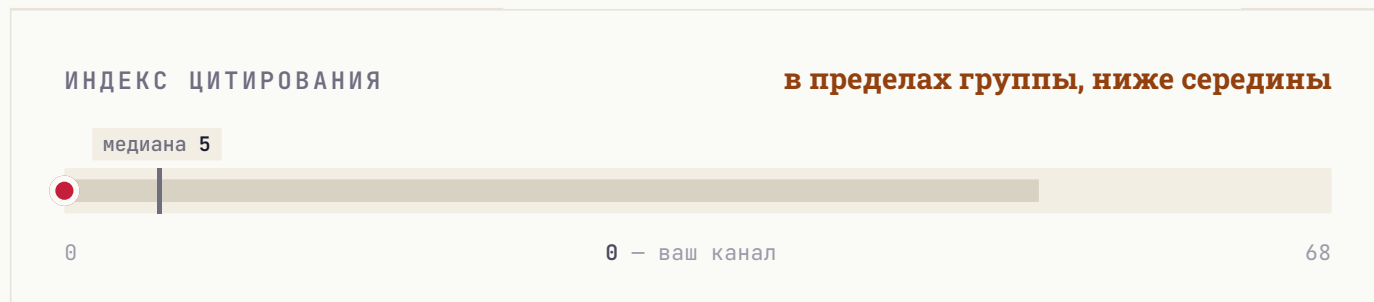
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **65 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 1 тыс. до 11 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#58/65

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 58 из 65 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

средний охват / пост и вовлечённость.

— 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 четверг

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