

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала АНКЗ



@ankz_pro

Канал Ассоциации нутрициологов и коучей по здоровью 
Заполнить заявку и присоединиться к АНКЗ: <https://ankz.org>

ПОДПИСЧИКИ

9 493

-47 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

8.0%

за сутки **3.0%**

ОХВАТ/ПОСТ

718

рекл. охват **282/24ч**

— 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 9 493 —	👁️ охват поста 7.57% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 718 медиана 679 · 27 дней	📅 постов/нед. 6.8 за период
📈 тренд 7д -12.0% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 3.7 всего 100 реакц., 151 реп., 32 комм.	📄 длина поста 838 зн. медиана 962 · 27 дней	★ постов в анализе 27 27 дней
📈 рекл. охват 282 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -47 за последний месяц	📄 цитируемость 7 индекс цитирования · 35 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 11 месяцев создан 11.10.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «АНКЗ💚» — 9 493 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 718 человек (8% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 7 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 21–27 сентября охваты просели на -12.0% к неделе 14–20 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 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (19/27 постов).
- 03 Средняя длина поста — 838 знаков (медиана 962).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.3K в среднем у топа vs 476 у худших) — среди 27 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 24.09 · 13:02 ФОТО Разбираем на Практикуме АНКЗ: тянет в сон после еды 😴 Помните ту самую поговорку из детства: «После сытного обеда по закону Архимеда...	ПРОСМ. 1 738 РЕП. 19	РЕАКЦ. 17 ER 18.3%
№2 13.09 · 08:03 ТЕКСТ 1 сентября стало новой точкой отсчета для специалистов по питанию и образу жизни. Но действительно ли профессия изменилась и что теперь...	ПРОСМ. 1 048 РЕП. 13	РЕАКЦ. 4 ER 11.0%
№3 10.09 · 13:15 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 981 РЕП. 6	РЕАКЦ. 9 ER 10.3%

Nº4 04.09 · 08:31 ФОТО Экосистема цифровых инструментов заботы о ментальном здоровье MD и МИИН объявили о расширении стратегического партнёрства и запуске...	ПРОСМ. 980 РЕП. 3	РЕАКЦ. 3 ER 10.3%
--	---	---

Nº5 03.09 · 10:29 ТЕКСТ АНКЗ В СЕНТЯБРЕ: 4 ВСТРЕЧИ + ПИЛОТ ОТ МИИН Одна из главных ценностей АНКЗ – живая профессиональная среда, где можно получить супервизию...	ПРОСМ. 978 РЕП. 5	РЕАКЦ. 9 ER 10.3%
---	---	---

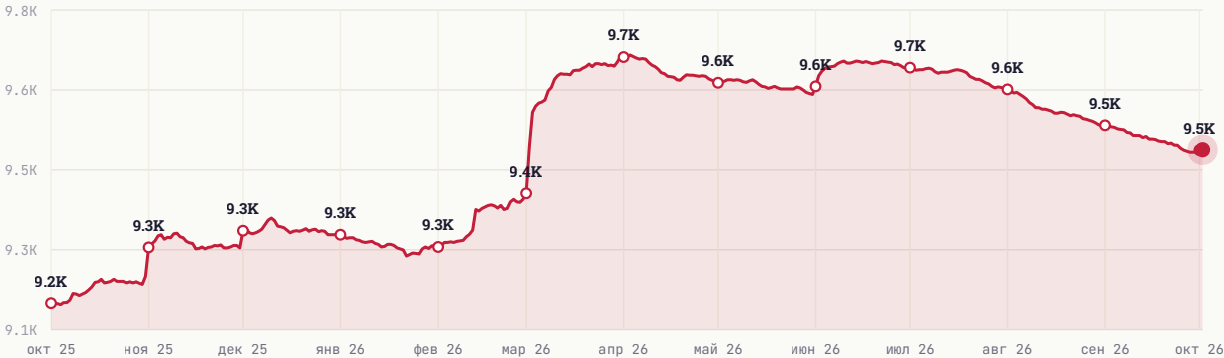
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 22.09 · 13:20 ФОТО Чаще приходится собирать картину из анамнеза, питания, образа жизни и лабораторных показателей, сопоставлять данные и понимать, что...	ПРОСМ. 487 РЕП. 4	РЕАКЦ. — ER 5.1%
↓ 28.09 · 08:54 ФОТО МИИН и MOOZI объединились, чтобы создать совместную 14-дневную программу функционального питания «Красота и долголетие». Вместе мы создали...	ПРОСМ. 478 РЕП. 3	РЕАКЦ. 2 ER 5.0%
↓ 23.09 · 07:10 ФОТО ЗАПРОСЫ БЕЗ СТРАХА Как тренироваться работать со сложными кейсами до того, как они окажутся перед вами на консультации? В реальной работе...	ПРОСМ. 463 РЕП. 2	РЕАКЦ. 1 ER 4.9%

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.

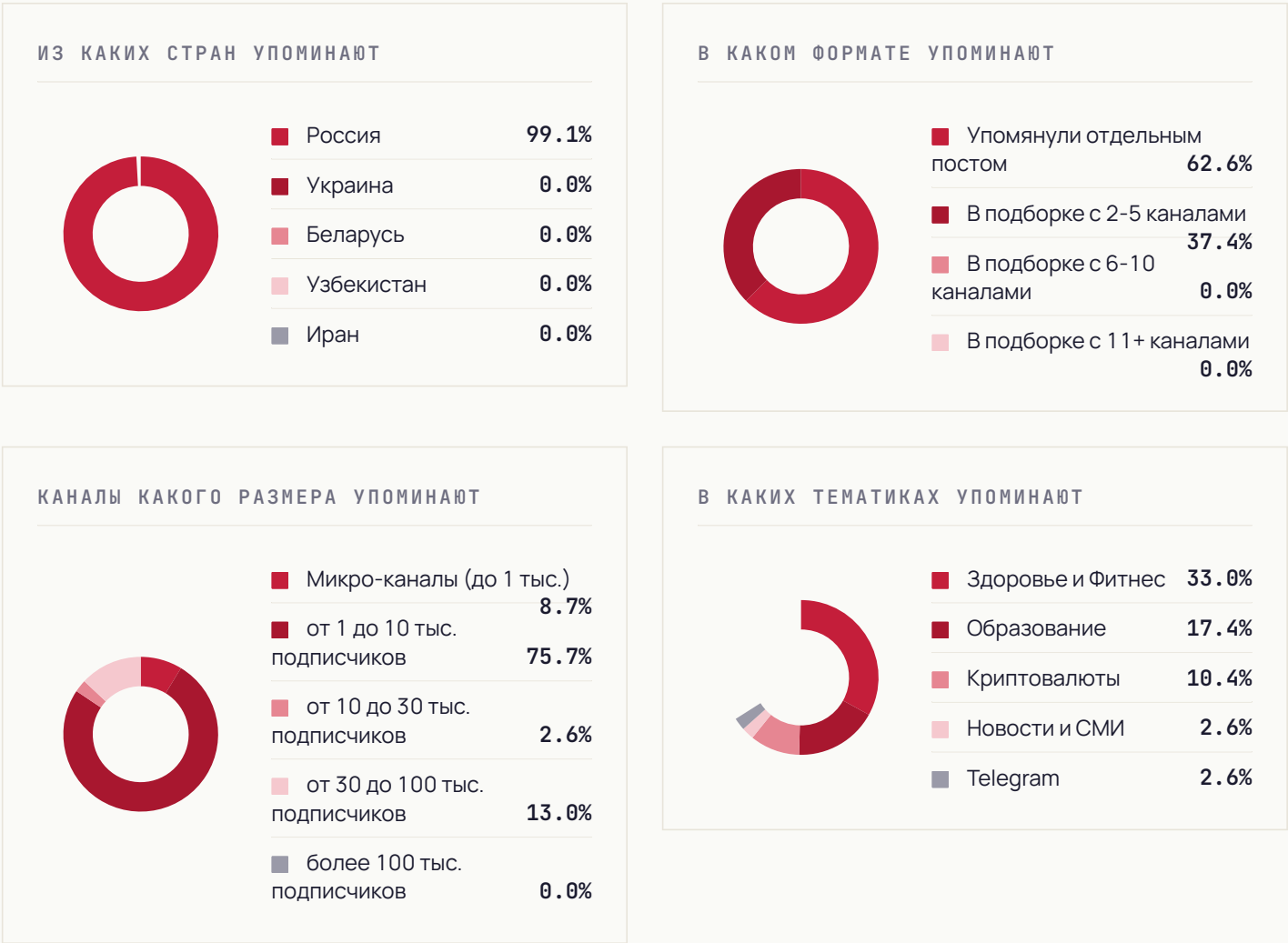


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
9 190	9 493	+303

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

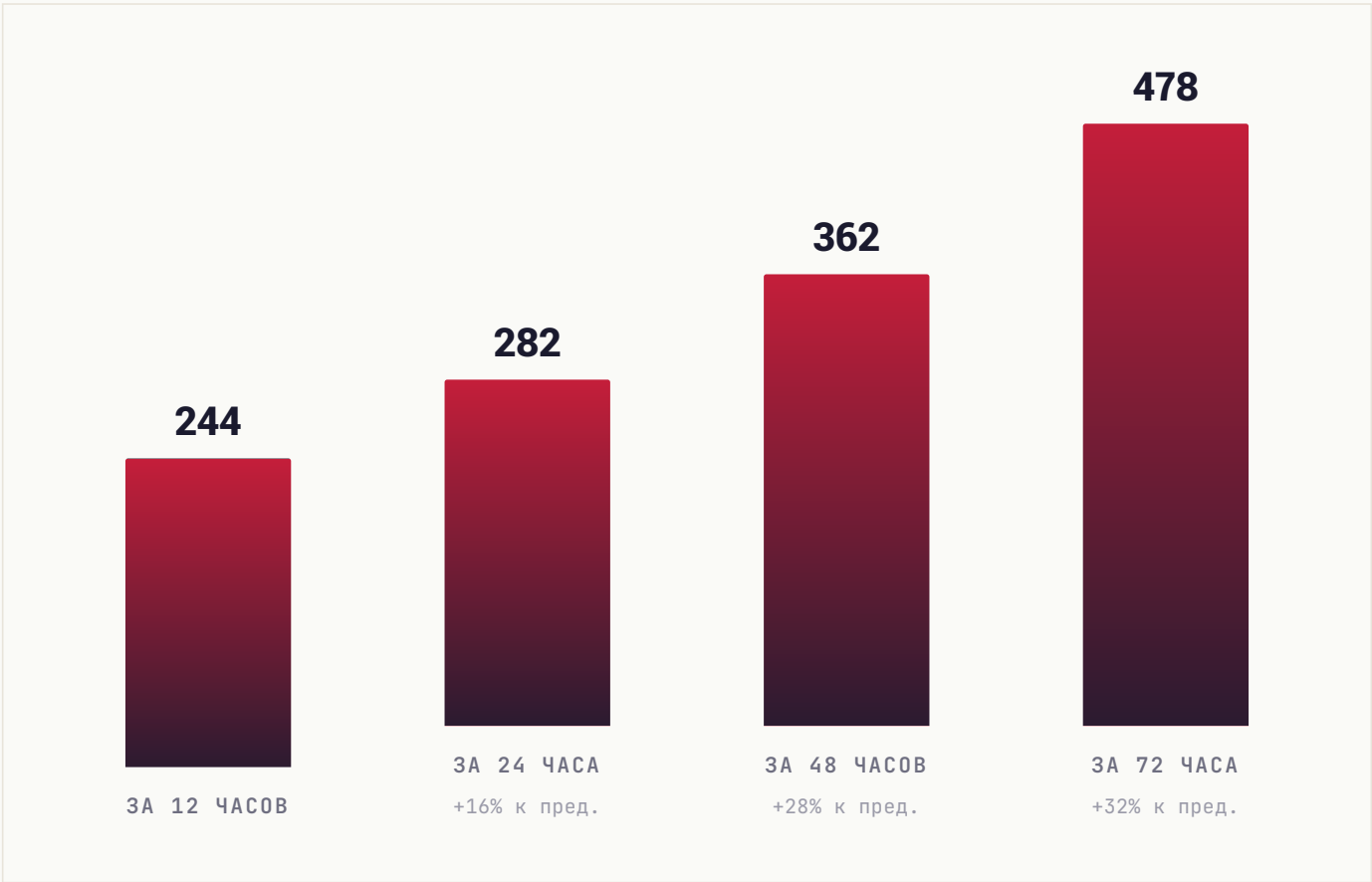
Индекс цитирования 7 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **35** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ЗВ Здравомыслие в еде	31.6K
ВН Высшее нутрициологическое	12.3K
НУ НутриМама	11.6K
АН АНКЗ  ВЫ	9.5K
Я— Я — health-коуч УОМ	7.8K
ХЛ Хелс-коуч Легран ваш нутрициолог	5.4K
У УОМ Just do eat	3.2K
КК Кулинарный курс «Нутришеф»	2.8K
НС НейроКоучинг с Натой Гончар	2.5K
ОК Открытый канал Международного клуба нутрициологов (МКН)	2.2K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 10). 3 канала крупнее, 6 — 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 **16**, а канал за это время прибавил **664** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	17
Март 2026	5	3	297
Февраль 2026	4	3	118
Январь 2026	1	1	34
Декабрь 2025	4	3	85
Ноябрь 2025	2	2	113

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
16	6	664

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

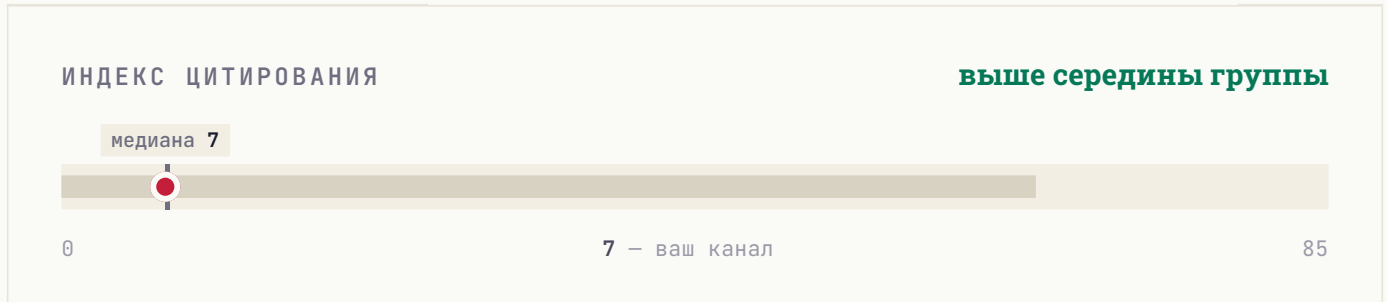
Сравниваем с каналами вашего размера: **153 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 3 тыс. до 28 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#81/153

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 81 из 153 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 четверг

В этот день и в 16:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

03

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**

04

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

05

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**

★ 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
----	-------------------------------	---
