

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала

# ГАРМОНИЗАЦИЯ

# Ахметшина



@annaakhmetshina77

Автор курса "Методика естественной гармонизации лица: мьюинг и мануальная остеокоррекция". 49 лет, многомама 🧑🏻🧑🏻🧑🏻  
👩🏻👩🏻👩🏻 КУРС ЗДЕСЬ 👉👉👉 [taplink.cc/cranioform.course](https://taplink.cc/cranioform.course)

| ПОДПИСЧИКИ    | ОХВАТ ПОСТА (ERR) | ОХВАТ/ПОСТ           |
|---------------|-------------------|----------------------|
| 22 367        | 17.0%             | 3.7K                 |
| +154 за месяц | за сутки 8.0%     | рекл. охват 1.8K/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.

|                                                                                   |                                                                                                        |                                                                                                                    |                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>👤</div>подписчики</div> <div>22 367</div> <div>—</div>                  | <div><div>👁️</div>охват поста</div> <div>16.73%</div> <div>ср. % подписчиков видят один пост</div>     | <div><div>👁️</div>просмотры/пост</div> <div>3.7K</div> <div>медиана 3.7K · 27 дней</div>                           | <div><div>📅</div>постов/нед.</div> <div>9.5</div> <div>за период</div>                       |
| <div><div>📈</div>тренд 7д</div> <div>-15.2%</div> <div>vs предыдущая неделя</div> | <div><div>💖</div>реакц./пост</div> <div>136.3</div> <div>всего 5 180 реакц., 333 реп., 178 комм.</div> | <div><div>📄</div>длина поста</div> <div>297 зн.</div> <div>медиана 180 · 27 дней</div>                             | <div><div>★</div>постов в анализе</div> <div>38</div> <div>27 дней</div>                     |
| <div><div>📈</div>рекл. охват</div> <div>1.8K</div> <div>среднее за 24ч</div>      | <div><div>💖</div>отток / месяц</div> <div>+154</div> <div>за последний месяц</div>                     | <div><div>📄</div>цитируемость</div> <div>2</div> <div>индекс цитирования · 26 каналов упомянули за всё время</div> | <div><div>📅</div>возраст канала</div> <div>6 лет 3 месяца</div> <div>создан 06.07.2020</div> |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ГАРМОНИЗАЦИЯ\_Анна Ахметшина» — 22 367 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3.7K человек (17% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 10 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты просели на -15.2% к неделе 21–27 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 38 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (30/38 постов).
- 03 Средняя длина поста — 297 знаков (медиана 180).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (5.1K в среднем у топа vs 3.3K у худших) — среди 38 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div><div>№1</div><div>27.09 · 11:50</div><div>ФОТО</div></div><div>Друзья, сегодня интересная история девочки, у которой после брекетов возник настолько сильный перекус челюсти, что в 2019 г она решилась на...</div></div> | <div><div>ПРОСМ.</div><div>5 623</div><div>РЕП.</div><div>8</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>288</div><div>ER</div><div>25.1%</div></div> |
| <div><div><div>№2</div><div>24.09 · 19:50</div><div>ФОТО</div></div><div>(пост без подписи — фото)</div></div>                                                                                                                      | <div><div>ПРОСМ.</div><div>4 984</div><div>РЕП.</div><div>4</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>53</div><div>ER</div><div>22.3%</div></div>  |
| <div><div><div>№3</div><div>25.09 · 11:44</div><div>ФОТО</div></div><div>😊👉❤️</div></div>                                                                                                                                           | <div><div>ПРОСМ.</div><div>4 797</div><div>РЕП.</div><div>1</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>51</div><div>ER</div><div>21.4%</div></div>  |

|                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <div><div>№4</div><div>19.09 · 12:12</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Классные концерты дают по вечерам в Москвариуме) И да, Дашка офигенная! Поступила по стопам матери - в тот же ВУЗ, только я истфил, а она...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>4 440</div> <div>РЕП.<br/>2</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>95</div> <div>ER<br/>19.9%</div>  |
| <div><div>№5</div><div>24.09 · 13:27</div><div>ФОТО</div></div> <div>Что б мне так прекрасно и безмятежно жить, когда все только счастливы от того, что ты весь день тунейдствуешь кверху пузом! 😂 #коты_aa</div>        | <div>ПРОСМ.<br/>4 363</div> <div>РЕП.<br/>1</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>123</div> <div>ER<br/>19.5%</div> |

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

|                                                                                                                                                                                                                   |                                                    |                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <div><div>↓</div><div>14.09 · 15:44</div><div>ФОТО</div></div> <div>😂😂 Ну ничего, мы напомнили)) 🕯 #ДВНЧС_aa</div>                                                                                                | <div>ПРОСМ.<br/>3 442</div> <div>РЕП.<br/>3</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>53</div> <div>ER<br/>15.4%</div>  |
| <div><div>↓</div><div>05.10 · 10:23</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Оркестр Сагто, Легенды русского рока. А дирижер у них это просто нечто, отдельный вид искусства! 🔥🔥🔥</div>                                   | <div>ПРОСМ.<br/>3 273</div> <div>РЕП.<br/>14</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>73</div> <div>ER<br/>14.6%</div>  |
| <div><div>↓</div><div>05.10 · 10:06</div><div>ФОТО</div></div> <div>Друзья, Виктория поддержала в чате очередного пострадальца после брекетов, прислав свой пример, а я сразу же заметила, что с момента...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>3 228</div> <div>РЕП.<br/>7</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>231</div> <div>ER<br/>14.4%</div> |

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

20 591

СЕЙЧАС

22 367

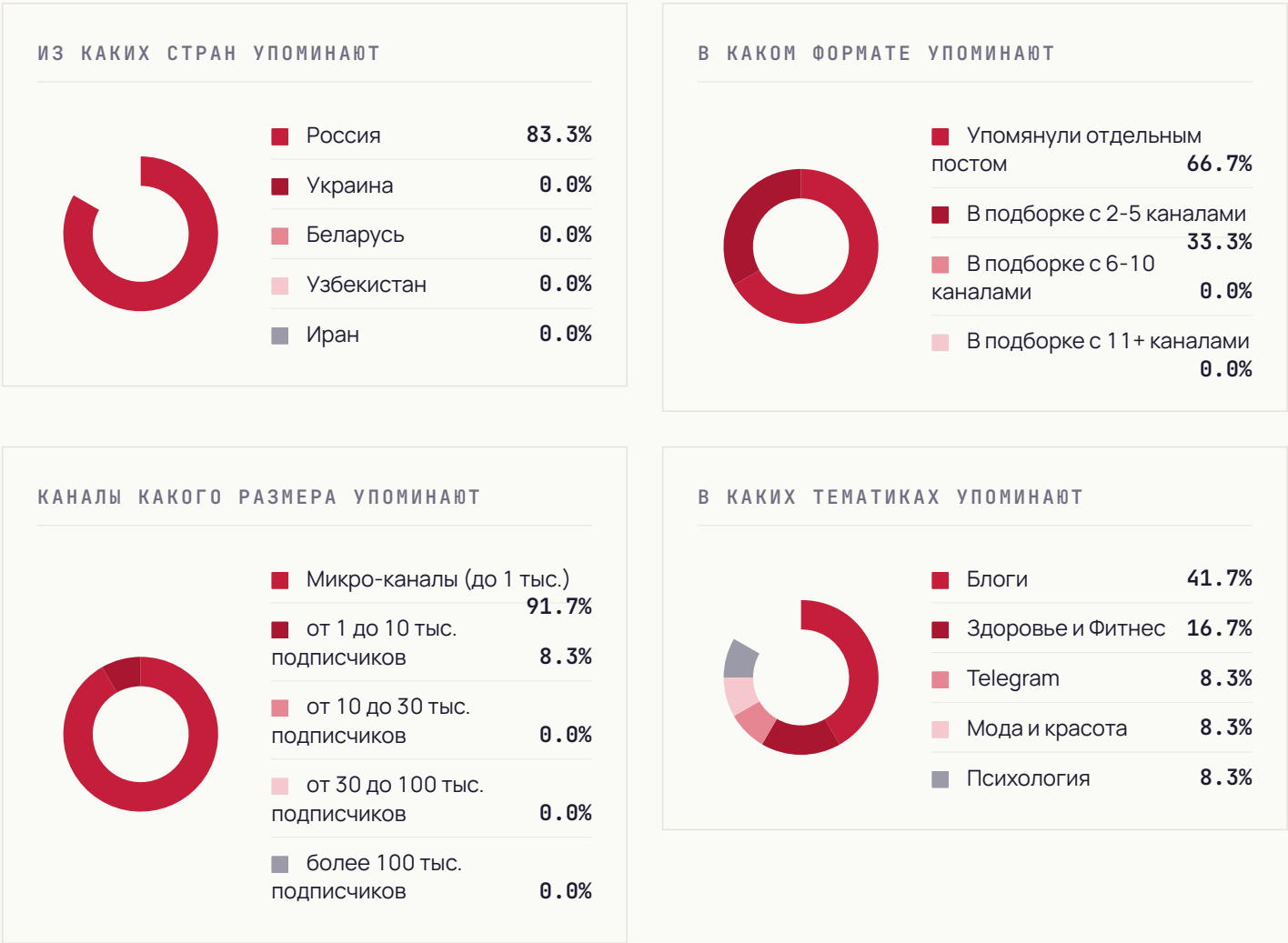
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 776

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

# Кто и как упоминает канал

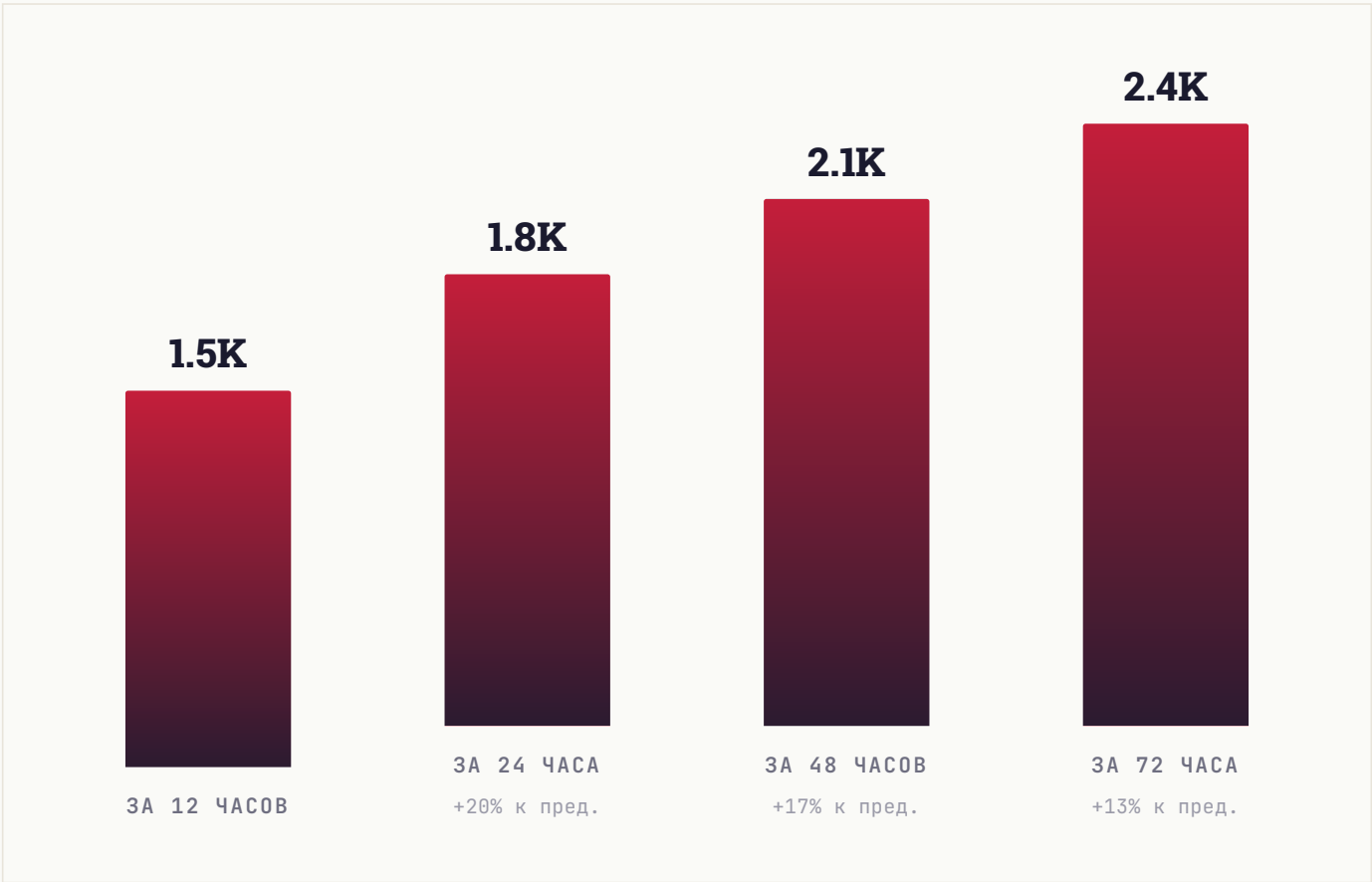
Индекс цитирования 2 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **26** разных каналов.



— 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

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

| КАНАЛ                                    | ПОДПИСЧИКИ |
|------------------------------------------|------------|
| КТ КАТIA ТХI                             | 103.1K     |
| АЛ Анастасия Лунегова. Здоровый фитнес.  | 75.4K      |
| ДР Доктор Роберт и окрестности.          | 38.9K      |
| ГА ГАРМОНИЗАЦИЯ_Анна Ахметшина <b>ВЫ</b> | 22.4K      |
| ФИ Facevtonica Инна Алферова             | 11.4K      |
| КК Канал Кати Баллесты   Ballesta Yoni   | 11.1K      |
| А- Арина - Дисциплина                    | 7.6K       |
| МИ Мьюинг и не только                    | 2.8K       |

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 8). 3 канала крупнее, 4 — 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 **1 803** подписчиков из всех источников.

| период       | упоминаний | каналов | прирост за месяц |
|--------------|------------|---------|------------------|
| Апрель 2026  | 0          | 0       | 139              |
| Март 2026    | 0          | 0       | 168              |
| Февраль 2026 | 1          | 1       | 390              |
| Январь 2026  | 2          | 2       | 186              |
| Декабрь 2025 | 1          | 1       | 331              |
| Ноябрь 2025  | 1          | 1       | 589              |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| всего упоминаний | месяцев в данных | привлекли подписчиков |
| 5                | 6                | 1 803                 |

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

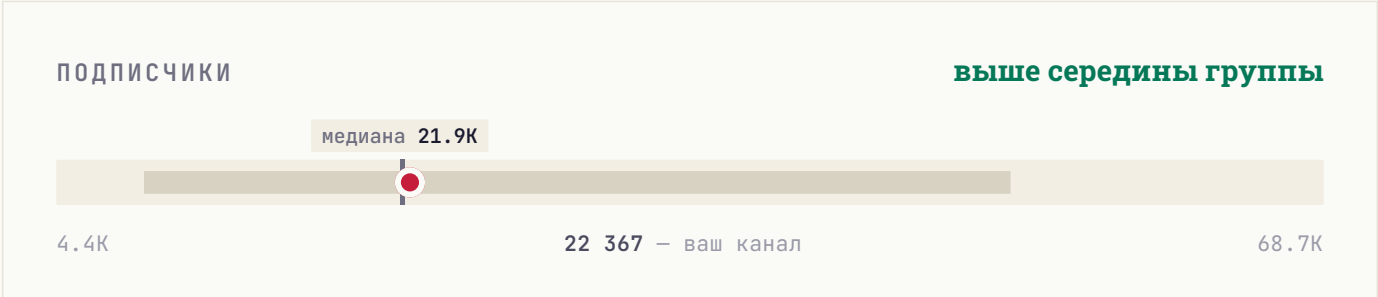
# Где канал в своей лиге

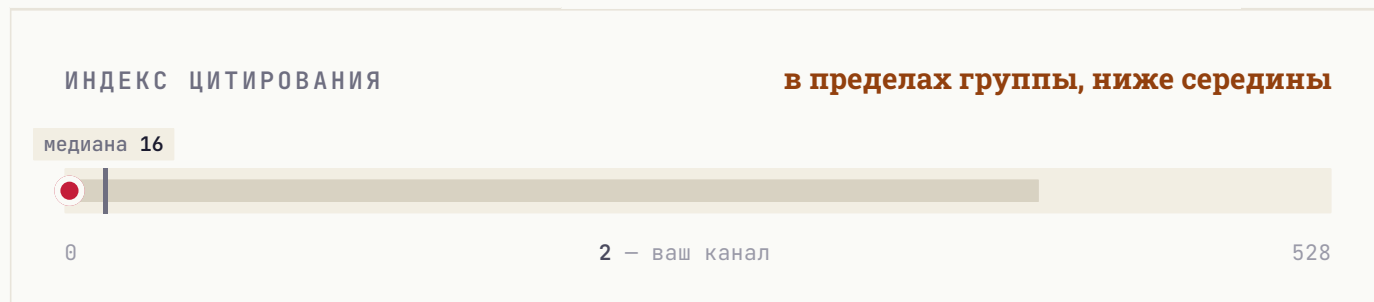
Сравниваем с каналами вашего размера: **414 каналов** категории «Блоги» от 7 тыс. до 67 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#202/414

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 202 из 414 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 воскресенье

В этот день и в 14:00 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 | <b>Запустить<br/>рекламу в<br/>Telegram</b> | <a href="https://panel.promptpress.com/register">https://panel.promptpress.com/register</a> |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|    |                               |                                                                         |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 02 | <b>Связаться с менеджером</b> | <a href="https://t.me/PromptPress_manager">t.me/PromptPress_manager</a> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---