

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Доктор Анна Читанава



@annacheeta

Автор книги БИОХАКИНГ ДЕТИ Консультации, курсы через сайт <https://drcheetanava.com> Ассистент Екатерина WA/ТГ/Max +79657699179 Служба заботы Вера WA/ТГ/Max +79384706370 Сотрудничество Анастасия...

ПОДПИСЧИКИ

33 894

-230 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

8.0%

за сутки **3.3%**

ОХВАТ/ПОСТ

2.4K

рекл. охват **1.1K**/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 «Медицина»
- 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 33 894 —	👁️ охват поста 7.19% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 2.4K медиана 2.5K · 29 дней	📅 постов/нед. 9.1 за период
📈 тренд 7д -1.5% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 49.1 всего 1 865 реакц., 521 реп., 141 комм.	📄 длина поста 771 зн. медиана 1000 · 29 дней	★ постов в анализе 38 29 дней
📈 рекл. охват 1.1K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -230 за последний месяц	📄 цитируемость 66 индекс цитирования · 359 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 6 лет 4 месяца создан 29.04.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Доктор Анна Читанава» — 33 894 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.4K человек (7% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 9 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 17–23 августа охваты стабильны (-1.5% к неделе 10–16 августа).

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 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (16/38 постов).
- 03 Средняя длина поста — 771 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.3K в среднем у топа vs 1.8K у худших) — среди 38 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

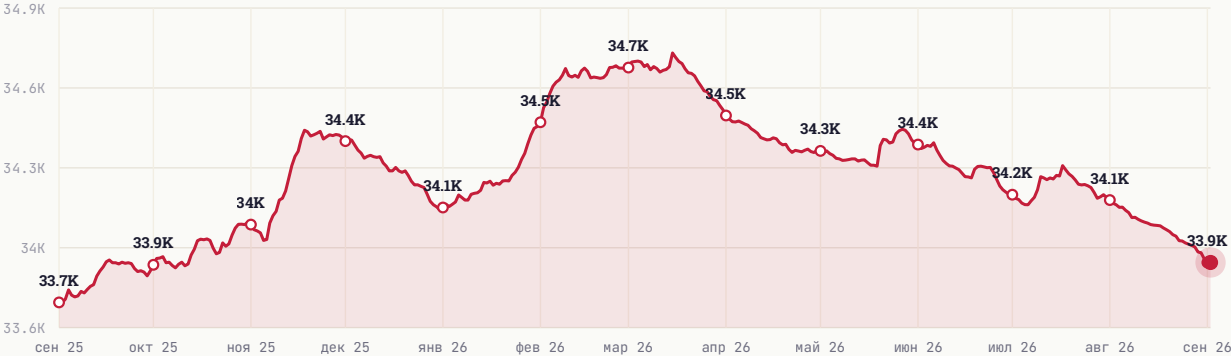
№1 06.08 · 08:02 ВИДЕО Ура! Мы в очередной раз посетили парк слонов 🐘 Мы приезжаем сюда уже третий год подряд, и каждый раз локации меняются. В прошлом году...	ПРОСМ. 3 378 РЕП. 2	РЕАКЦ. 61 ER 10.0%
№2 03.08 · 12:39 ВИДЕО Черный щенок мальчик всё еще ищет своих родителей 🐶 Малыши уже подрастают и начинают кушать самостоятельно. У них как раз режутся зубы...	ПРОСМ. 3 310 РЕП. 2	РЕАКЦ. 58 ER 9.8%
№3 04.08 · 08:00 ТЕКСТ Арбуз или дыня: что вреднее и что лучше выбрать? 🍉🥒 Давайте начнем с цифр ➡️ в 100 граммах арбуза содержится около 30 калорий, а в дыне -...	ПРОСМ. 3 278 РЕП. 10	РЕАКЦ. 159 ER 9.7%

Nº4 05.08 · 08:01 ФОТО Купить собаку = профилактировать прием антигистаминных? 🐶 Может быть, вы не знали, но многие ученые мира уже давно в курсе, что домашние...	ПРОСМ. 3 089 РЕП. 24	РЕАКЦ. 49 ER 9.1%
Nº5 03.08 · 08:03 ФОТО #календарьздоровья АВГУСТ посвящаем ментальному здоровью Что делаем? 📌💚 Делаем медитации ежедневно. Мою бесплатную медитацию можно...	ПРОСМ. 3 036 РЕП. 25	РЕАКЦ. 49 ER 9.0%
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3		
↓ 27.08 · 07:47 ВИДЕО Ура, скидка на мой любимый коллаген! 🥰 Сейчас действует отличная скидка 10% на полный курс Промарин Пептиды Коллагена (это 3 упаковки по...	ПРОСМ. 1 954 РЕП. 3	РЕАКЦ. 12 ER 5.8%
↓ 29.08 · 08:01 ВИДЕО Дальше отправились в Грузию. Границу на Верхнем Ларсе прошли за два часа, что по местным меркам считается очень быстро. Меня удивило, что...	ПРОСМ. 1 792 РЕП. 3	РЕАКЦ. 60 ER 5.3%
↓ 29.08 · 14:02 ТЕКСТ В преддверии вебинара "Успокойся" подготовила для вас методичку про ТОП-5 нутрицевтиков для нейропластичности и регенерации мозга...	ПРОСМ. 1 536 РЕП. 29	РЕАКЦ. 36 ER 4.5%

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

33 735

СЕЙЧАС

33 894

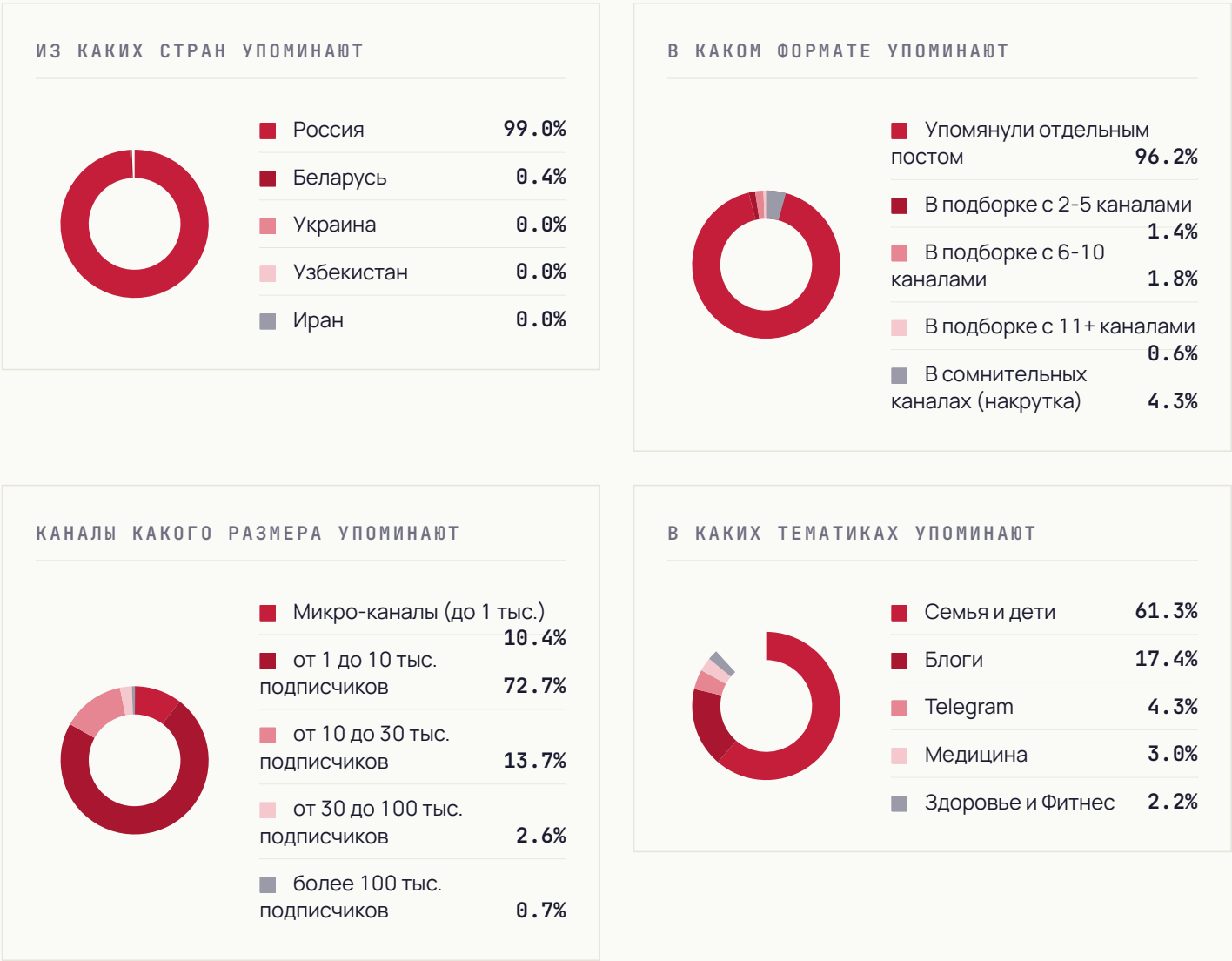
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+159

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

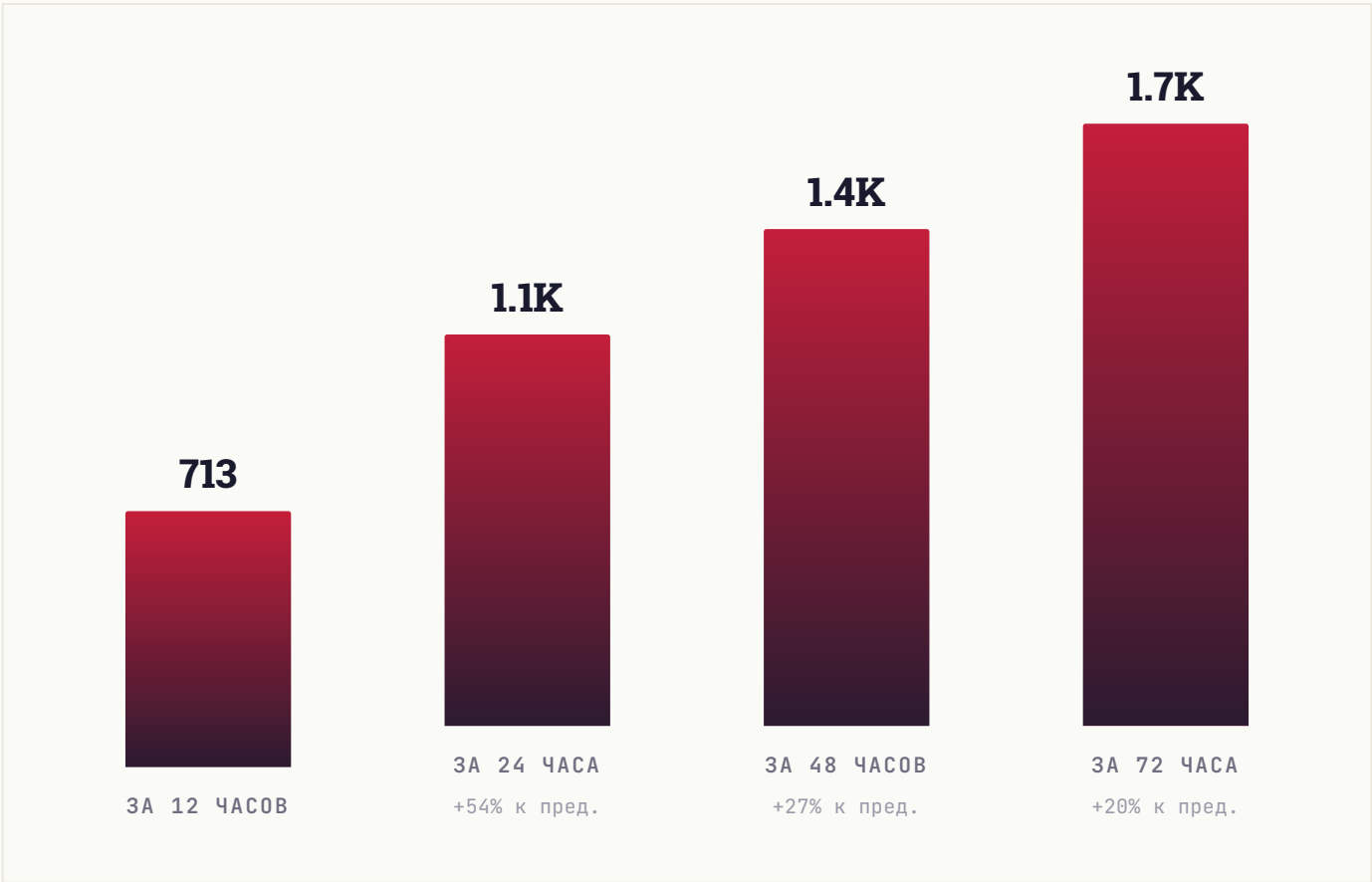
Индекс цитирования **66** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **359** разных каналов.



— 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
DI detsdoc здоровье & Remeer+	59.2K
ДА Доктор Анна Читанава ВУ	33.9K
ХП Химия Пищи/Биохакинг/ А.Родионова	24K
ДЕ Дарья Ермишина	16K
НН Нутрициолог Фармацевт Кристакл	13.9K
АК Алла, крестная мать биохакинга	13.2K
ВН Высшее нутрициологическое	12.3K
ПП Превентивная педиатрия Диляры Талыповой	11.2K
ИЗ Институт здоровья Марии Волковой	8K
СН CNM	5.9K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 10, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: detsdoc | здоровье & Remeer+, 59.2K), мельче — 8 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— 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 **87**, а канал за это время прибавил **1 690** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	8	8	128
Февраль 2026	16	13	328
Январь 2026	16	15	384
Декабрь 2025	8	6	41
Ноябрь 2025	16	14	479
Октябрь 2025	23	16	330

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
87	6	1 690

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **148 каналов** категории «Медицина» от 11 тыс. до 102 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#79/148

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 79 из 148 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 понедельник

В этот день и в 15:00 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 — то, что мы можем сделать 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
----	-------------------------------	---
