

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Диетолог

Анна Савина



@annasavina_1

Как похудеть на 15 кг за 3 месяца и удерживать результат годами, даже после 40+? 🍏 Блог Анны Савиной для тех, кто хочет снижать вес без диет и голодовок.
ry-17795805047087899622 Регистрация РКН...

ПОДПИСЧИКИ

30 805

-218 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

3.0%

за сутки 1.6%

ОХВАТ/ПОСТ

777

рекл. охват 479/24ч

— 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 30 805 —	👁️ охват подписчиков 2.52% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 777 медиана 790 · 29 дней	📅 постов/нед. 24.3 за период
📈 тренд 7д +17.7% vs предыдущая неделя	❤️ реакц./пост 5.0 всего 511 реакц., 248 реп., 60 комм.	📄 длина поста 755 зн. медиана 999 · 29 дней	☆ постов в анализе 102 29 дней
📈 рекл. охват 479 среднее за 24ч	❤️ отток / месяц -218 за последний месяц	📄 цитируемость 533 индекс цитирования · 549 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 4 месяца создан 25.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Диетолог 🧑🍳 Анна Савина» — 30 805 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 777 человек (3% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 24 постов в неделю (~3 в день) — активный режим публикаций. За неделю 29 июня – 5 июля охваты выросли на +17.7% к неделе 22–28 июня — позитивная динамика.

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 102 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (73/102 постов).
- 03 Средняя длина поста — 755 знаков (медиана 999).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 10:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 4 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.4K в среднем у топа vs 350 у худших) — среди 102 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 27.06 · 07:57 ТЕКСТ Привет, дорогие, угадайте где это я? Специально зарисовала что написано на слайде, чтобы сразу не раскусили 😋 Кто самый внимательный...	ПРОСМ. 1 489 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 4.8%
№2 27.06 · 07:57 ФОТО (пост без подписи — фото)	ПРОСМ. 1 436 РЕП. 1	РЕАКЦ. 3 ER 4.7%
№3 26.06 · 14:36 ФОТО Почему я когда-то была толстой? Я не первый раз пишу об этом, исследую так сказать причину. Я все время обвиняла в моей полноте бабушку и...	ПРОСМ. 1 427 РЕП. 3	РЕАКЦ. — ER 4.6%

№4 30.06 · 12:06 ТЕКСТ Ура, я наконец-то решила подстричься, сколько раз мне уже прилетало упреков, что я всегда одинаковая, вот решила отрезать немного волос -...	ПРОСМ. 1 344 РЕП. —	РЕАКЦ. 7 ER 4.4%
№5 30.06 · 11:59 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 1 147 РЕП. 1	РЕАКЦ. 4 ER 3.7%

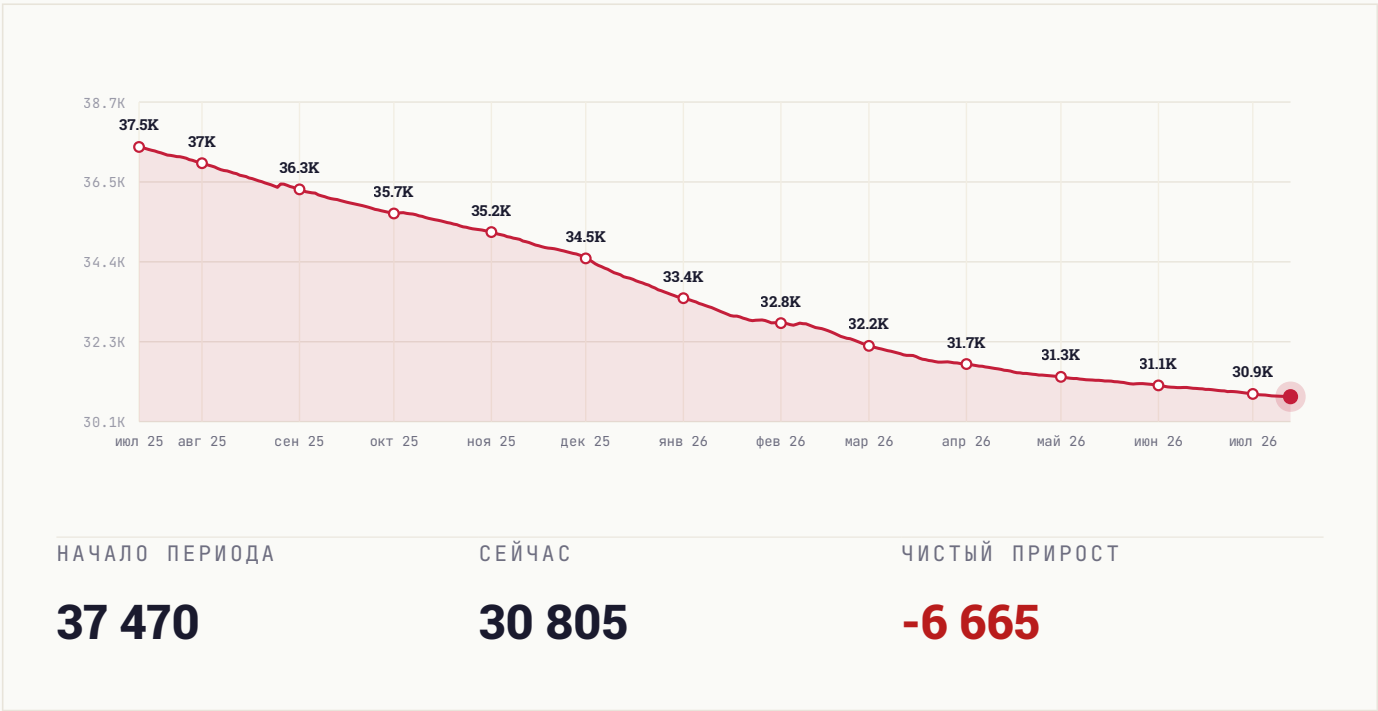
ХУДШИЕ 3

↓ 19.06 · 14:25 ФОТО (пост без подписи — фото)	ПРОСМ. 363 РЕП. 1	РЕАКЦ. 4 ER 1.2%
↓ 19.06 · 14:28 ВИДЕО Участница 7 Вы меня простите, но эта участница, как говорят сейчас — «тяжелый люкс».😍 Что значит? Значит, что в 75 лет быть всегда с...	ПРОСМ. 356 РЕП. 1	РЕАКЦ. 9 ER 1.2%
↓ 19.06 · 14:24 ВИДЕО Участница 6 Александра — эдакий ласковый цветочек, 🌸 нежный колокольчик на нашей лесной поляне. И мы дали ей расцвести и вновь поверить...	ПРОСМ. 332 РЕП. 2	РЕАКЦ. 8 ER 1.1%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

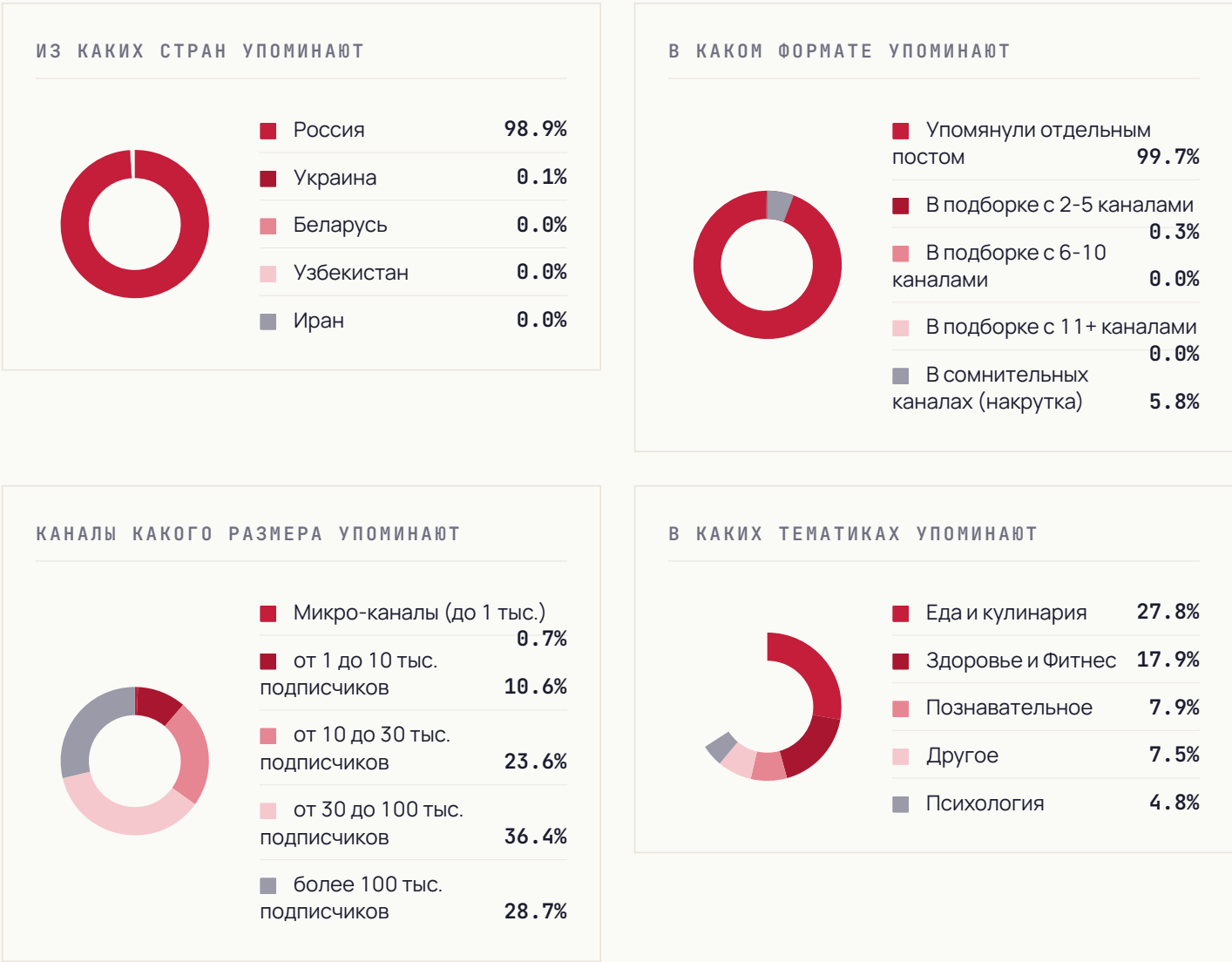
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

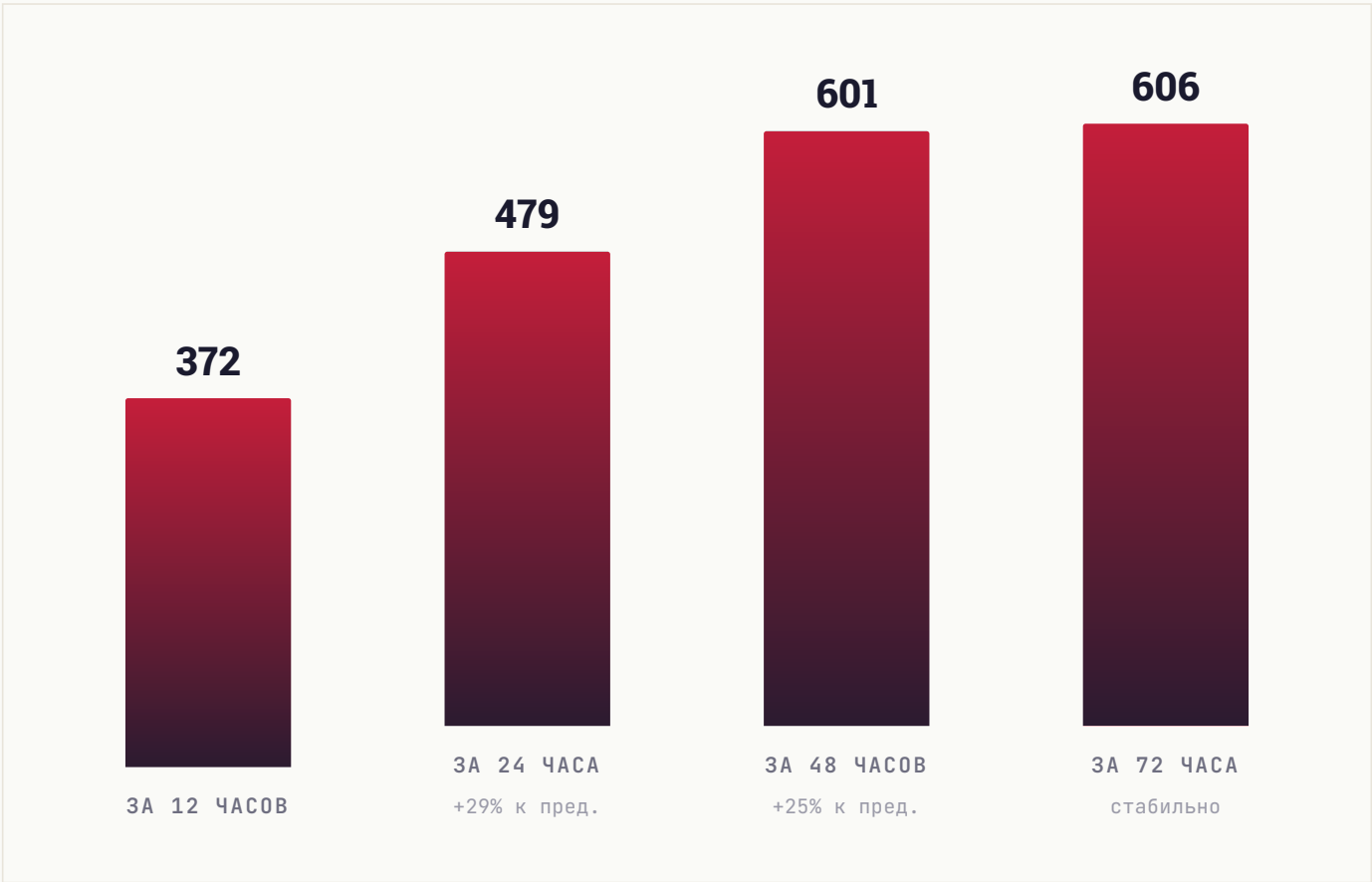
Индекс цитирования **533** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **549** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
DD DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY	1.2M
K3 Контрольная закупка	764.4K
БИ Биохакеры	580.7K
GS GymDeals- Supplements & Whey Protein Offers	536.2K
БИ Биохакинг	531.8K
SL Sport Life	523.4K
ВН Вечность на Тибете	492.3K
НТ Наше тело	480.2K
АУ Алесь Улищенко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	476.4K
БЗ Будем здоровы	447.3K
Д Диетолог Анна Савина Вы	30.8K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY (1.2M), медиана топ-97: 166.3K. Первая цель — войти в топ-97 через системную работу с трафиком и контентом.

— 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 **21**, они привели **141** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	0	0	22
Декабрь 2025	3	2	0
Ноябрь 2025	6	2	0
Октябрь 2025	9	2	30
Сентябрь 2025	0	0	0
Август 2025	3	2	89

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
21	6	141

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.



— 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 суббота

В этот день и в 10:00 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

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 2.52% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+4.5пп ER

04

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**+1000-3000
подп.**

05

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

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