

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Аня-Нутрицио



@annutruciolog

Помогаю наладить питание, убрать дефициты и вернуть энергию. ☀️ Научный подход + практика, которая работает в реальной жизни. 🍉 Реклама: https://t.me/vikki_sau GB

ПОДПИСЧИКИ

10 283

-3196 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

101.0%

за сутки 70.3%

ОХВАТ/ПОСТ

10.3K

рекл. охват 7.8K/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

Сравнение с нишей

Позиция в категории «Еда и кулинария»
- 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 10 283 —	👁️ охват подписчиков 100.48% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 10.3K медиана 10.3K · 23 дней	📅 постов/нед. 1.8 за период
📈 тренд 7д — нет данных за период	💖 реакц./пост 126.5 всего 759 реакц., 404 реп., 110 комм.	📄 длина поста 826 зн. медиана 945 · 23 дней	★ постов в анализе 6 23 дней
📈 рекл. охват 7.8K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -3196 за последний месяц	📄 цитируемость 12 индекс цитирования · 24 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 1 год 6 месяцев создан 17.01.2025

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Аня-Нутрицио 🍷» — 10 283 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 10.3K человек (100% от подписчиков), это широкий охват для канала такого размера. Публикует 2 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации.

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 6 постам за 23 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (6/6 постов).
- 03 Средняя длина поста — 826 знаков (медиана 945).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 18:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (10.9K в среднем у топа vs 9.7K у худших) — среди 6 постов за 23 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 17.07 · 10:00 ФОТО В сложный момент своей жизни я искала не советы, а опору и пример женщины, которая точно знает, что делает. Без надрыва, без жертвы — с...	ПРОСМ. 11 162 РЕП. 38	РЕАКЦ. 129 ER 108.5%
№2 03.07 · 15:58 ФОТО Миллениалы, ваше время пришло. Минтруд назвал людей 40–45 лет самой востребованной группой на рынке труда. Но причина не только в опыте, а...	ПРОСМ. 11 005 РЕП. 55	РЕАКЦ. 100 ER 107.0%
№3 06.07 · 16:33 ФОТО Море, ресурс и осознанность: как не «отключить» здоровье во время отпуска 🌊🌟 Отпуск — это время, когда мы наконец-то замедляемся. Шум...	ПРОСМ. 10 578 РЕП. 47	РЕАКЦ. 179 ER 102.9%

№4 17.07 · 10:25 ФОТО Мы дарим 3.000р на ваши хотелки в Золотое Яблоко, либо деньги ❤ Будет 3 победителя по 1.000р Условия участия крайне просты: 1...	ПРОСМ. 10 098 РЕП. 104	РЕАКЦ. 179 ER 98.2%
№5 13.07 · 14:57 ФОТО Добрый день! Кто искал хорошего репетитора по математике? Ловите контакт: @Marina_Badmaevna Имыхелова Марина Бадмаевна – кандидат наук...	ПРОСМ. 9 932 РЕП. 80	РЕАКЦ. 73 ER 96.6%

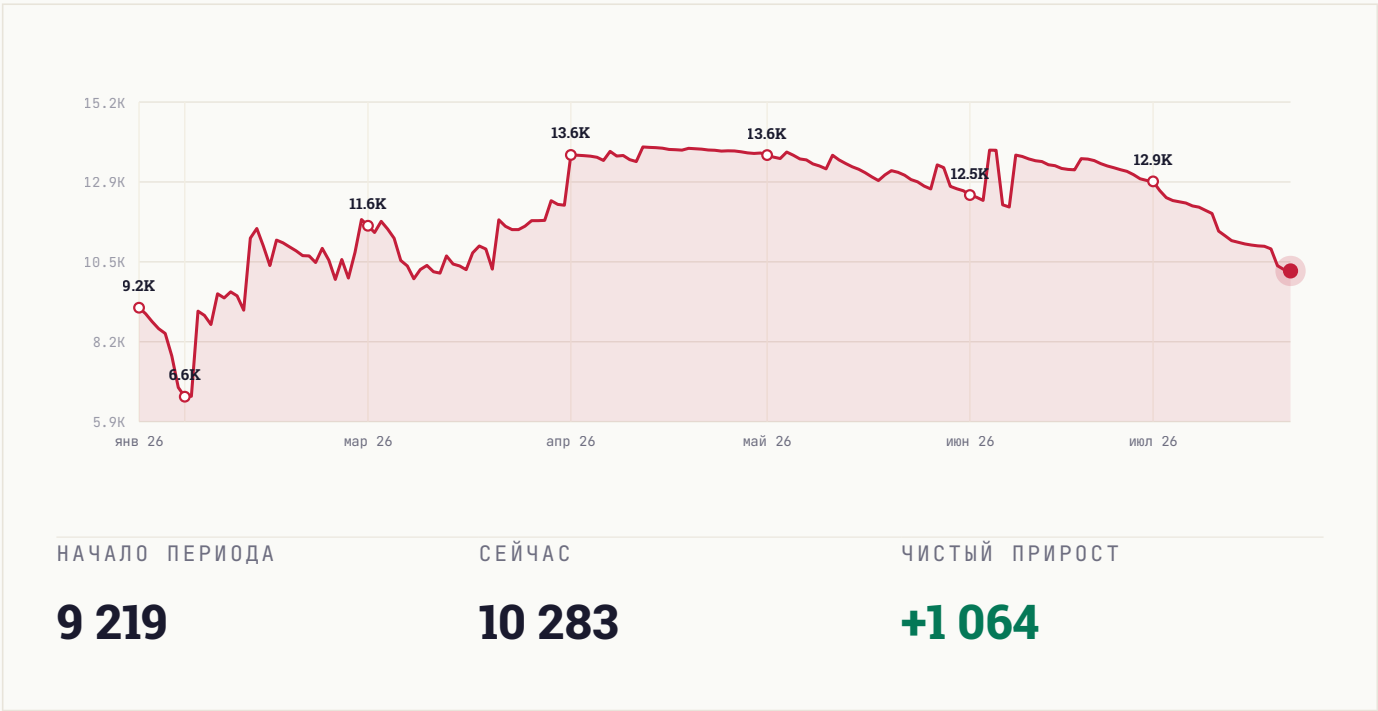
ХУДШИЕ 3

↓ 17.07 · 10:25 ФОТО Мы дарим 3.000р на ваши хотелки в Золотое Яблоко, либо деньги ❤ Будет 3 победителя по 1.000р Условия участия крайне просты: 1...	ПРОСМ. 10 098 РЕП. 104	РЕАКЦ. 179 ER 98.2%
↓ 13.07 · 14:57 ФОТО Добрый день! Кто искал хорошего репетитора по математике? Ловите контакт: @Marina_Badmaevna Имыхелова Марина Бадмаевна – кандидат наук...	ПРОСМ. 9 932 РЕП. 80	РЕАКЦ. 73 ER 96.6%
↓ 23.06 · 14:27 ФОТО Моя старшая дочь закончила 11 класс, теперь думаем куда идти дальше? Как поступить в Питер и не прогадать с карьерой? 🎓✨ Выбор вуза – это...	ПРОСМ. 9 218 РЕП. 80	РЕАКЦ. 99 ER 89.6%

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

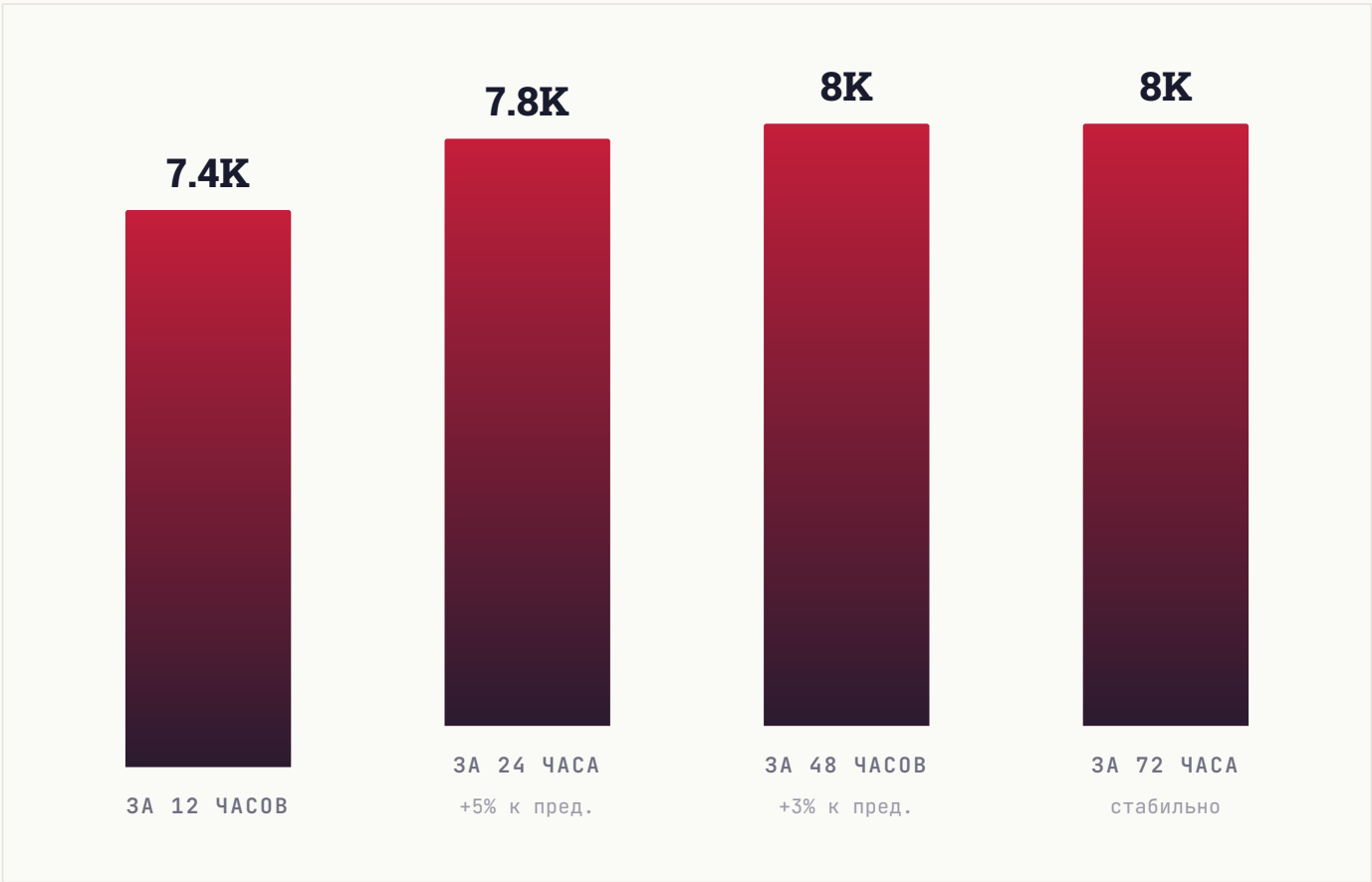
Индекс цитирования **12** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **24** разных каналов.



— 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
КР Кулинария Рецепты Салаты 🍳	998K
ПЯ Пятёрочка	769.9K
М 🍰 Мамины Рецепты 😊	678.6K
А Аэрогриль Рецепты	594.9K
ПР Простые Рецепты	585.9K
КР Книга рецептов	557.4K
КН Кухня наизнанку	533.2K
ВИ Вкусно и дешево 🍪	485.8K
ЧИ ЧИЖИК	481.9K
РН Рецепты на каждый день	459.8K
АН Аня-Нутрицио 🍷 ВЫ	10.3K

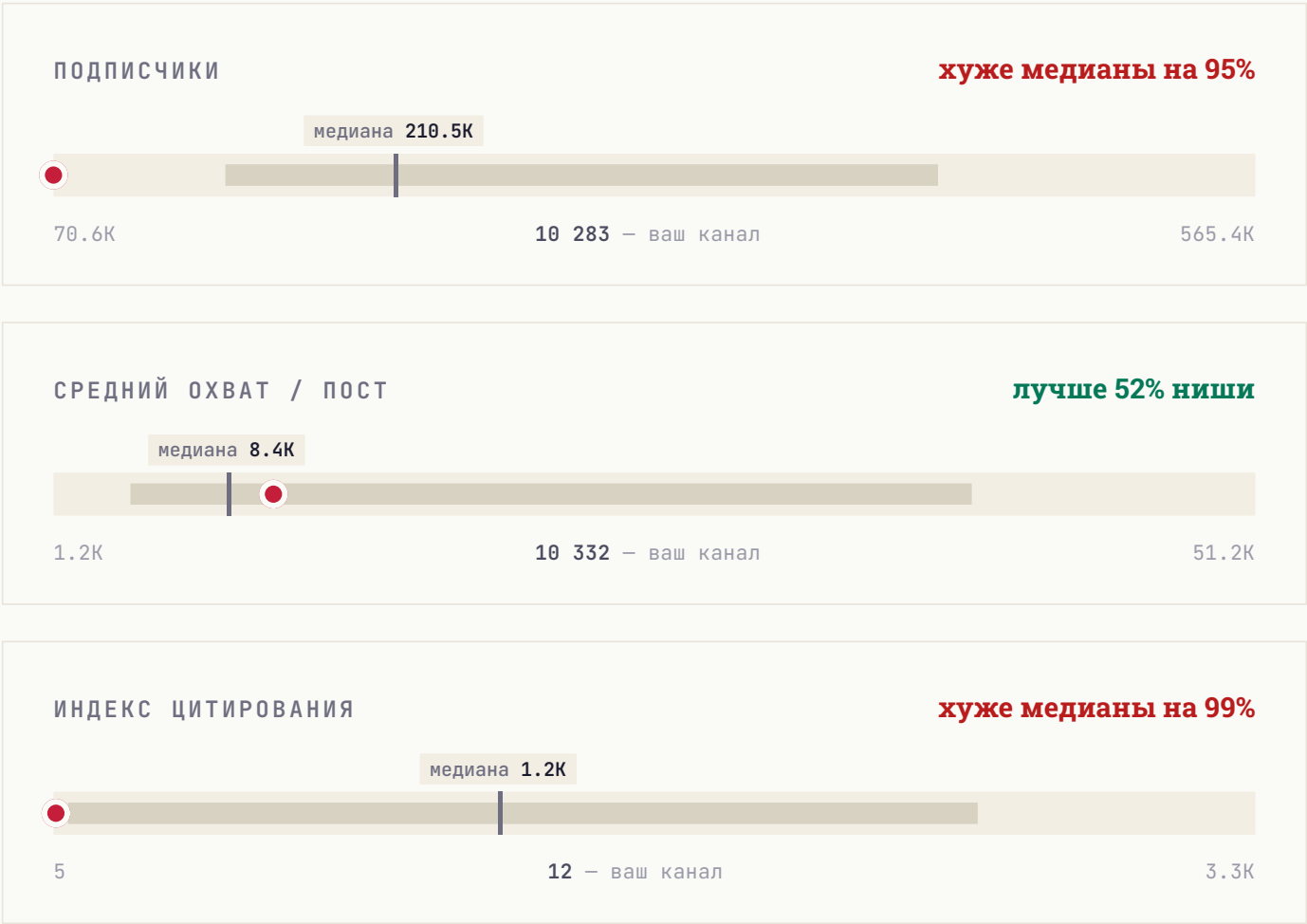
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-94 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Кулинария Рецепты Салаты 🍳 (998K), медиана топ-94: 205.6K. Первая цель — войти в топ-94 через системную работу с трафиком и контентом.

РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Еда и кулинария» (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 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 1.8 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в пятницу

В этот день и в 18:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

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**

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
----	-------------------------------	---
