

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала

## КОСТОЧКИ



@anorexia\_bones

tw: гхр. нет пропаганды. админы не несут ответственность за действия подписчиков. fake bodies реклама, вп: @una1313

ПОДПИСЧИКИ

**20 099**

-163 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

**15.0%**

за сутки 7.0%

ОХВАТ/ПОСТ

**2.9K**

рекл. охват 1.4K/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 «Другое»
- 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>20 099</div> <div>—</div>                 | <div><div>👁️</div>охват поста</div> <div>14.38%</div> <div>ср. % подписчиков видят один пост</div>          | <div><div>👁️</div>просмотры/пост</div> <div>2.9К</div> <div>медиана 3К · 29 дней</div>                              | <div><div>📅</div>постов/нед.</div> <div>29.7</div> <div>за период</div>                        |
| <div><div>📈</div>тренд 7д</div> <div>-6.1%</div> <div>vs предыдущая неделя</div> | <div><div>💖</div>реакц./пост</div> <div>242.9</div> <div>всего 29 877 реакц., 1 091 реп., 3 587 комм.</div> | <div><div>📄</div>длина поста</div> <div>231 зн.</div> <div>медиана 153 · 29 дней</div>                              | <div><div>☆</div>постов в анализе</div> <div>123</div> <div>29 дней</div>                      |
| <div><div>📈</div>рекл. охват</div> <div>1.4К</div> <div>среднее за 24ч</div>     | <div><div>💖</div>отток / месяц</div> <div>-163</div> <div>за последний месяц</div>                          | <div><div>📄</div>цитируемость</div> <div>28</div> <div>индекс цитирования · 83 каналов упомянули за всё время</div> | <div><div>📅</div>возраст канала</div> <div>2 года 5 месяцев</div> <div>создан 07.04.2024</div> |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «косточки 🍗» — 20 099 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.9К человек (14% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 30 постов в неделю (~4 в день) — активный режим публикаций. За неделю 31 августа – 6 сентября охваты просели на -6.1% к неделе 24–30 августа — 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 123 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (83/123 постов).
- 03 Средняя длина поста — 231 знаков (медиана 153).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 17:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (4К в среднем у топа vs 2К у худших) — среди 123 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                   |                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>23.08 · 14:05</div><div>ОПРОС</div></div> <div>(пост без подписи — опрос)</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <div>ПРОСМ.<br/>4 216</div> <div>РЕП.<br/>8</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>74</div> <div>ER<br/>21.0%</div>  |
| <div><div>№2</div><div>22.08 · 19:00</div><div>ФОТО</div></div> <div><div><div></div></div>ще один день закончился. <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> я надеюсь у тебя все получилось сегодня и ты отлично провела день, конечно надеюсь с не переполненным...</div>                                                                                                          | <div>ПРОСМ.<br/>3 955</div> <div>РЕП.<br/>5</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>577</div> <div>ER<br/>19.7%</div> |
| <div><div>№3</div><div>22.08 · 04:01</div><div>ФОТО</div></div> <div><div><div></div></div>оброе утро, свинка <div><div>A</div><div>B</div><div>C</div><div>D</div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> пора вставать и первым делом зайти в <div><div></div></div> этот <div><div></div></div> канал, чтобы написать как проходит твоё утро и что ты планируешь...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>3 942</div> <div>РЕП.<br/>3</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>175</div> <div>ER<br/>19.6%</div> |

[illegible]

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>↓</div> <div>11.09 · 09:03 <span>ФОТО</span></div> <div>💀🦴 - 😊аждая складка на твоём животе - это физическое воплощение твоей слабости, лени и бесхребетности.💀❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️⭐️⭐️⭐️⭐️😊да длится 5...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>1 985</div> <div>РЕП.<br/>16</div> <div>РЕАКЦ.<br/>128</div> <div>ER<br/>9.9%</div> |
| <div>↓</div> <div>11.09 · 19:20 <span>ТЕКСТ</span></div> <div>Итоги дня 😊 как твое состояние? сколько калорий сегодня съела? кидай отчет в коменты 💔- более 800 ккал ❤️- менее 800 ккал</div>                         | <div>ПРОСМ.<br/>1 980</div> <div>РЕП.<br/>1</div> <div>РЕАКЦ.<br/>293</div> <div>ER<br/>9.9%</div>  |
| <div>↓</div> <div>11.09 · 12:05 <span>ФОТО</span></div> <div>💀😏🥬🥬🥬🥬🥬🥬🥬🥬🥬❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️😊 Сколько раз за день ты ешь? 🍷 Делаете ли перекусы в течение дня? 🍷 Хотела бы попробовать препараты для...</div>       | <div>ПРОСМ.<br/>1 902</div> <div>РЕП.<br/>7</div> <div>РЕАКЦ.<br/>85</div> <div>ER<br/>9.5%</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

12 569

СЕЙЧАС

20 099

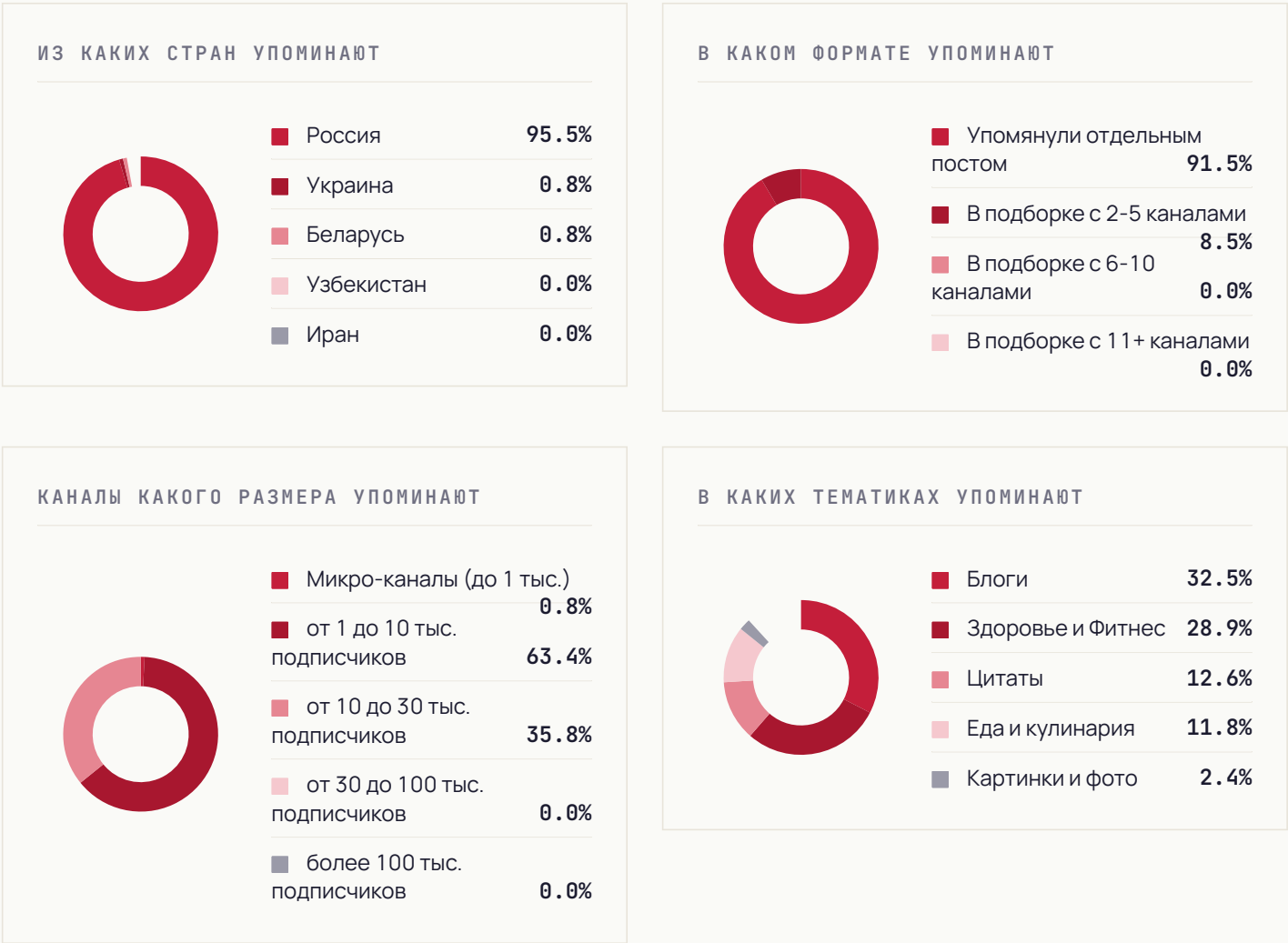
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+7 530

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

# Кто и как упоминает канал

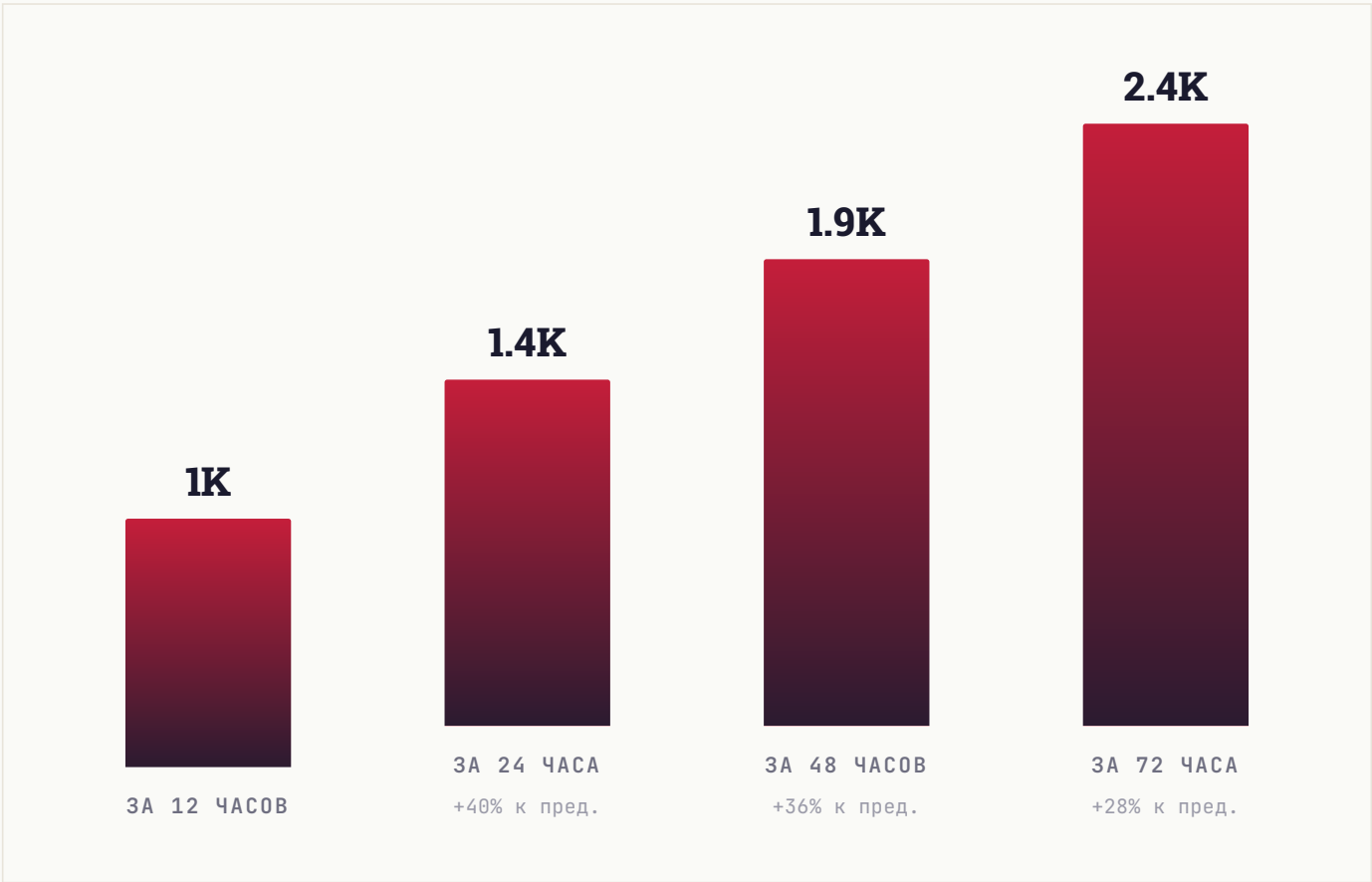
Индекс цитирования **28** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **83** разных каналов.



— 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

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

| КАНАЛ                                                               | ПОДПИСЧИКИ |
|---------------------------------------------------------------------|------------|
| <div>SD</div> <div>Sun Diets</div>                                  | 20.7K      |
| <div><div>К</div><div>косточки</div><div>🍗</div><div>ВЫ</div></div> | 20.1K      |
| <div>SP</div> <div>skinny princess room</div>                       | 14.5K      |
| <div>ПВ</div> <div>питаюсь воздухом</div>                           | 7.7K       |
| <div>РВ</div> <div>рппшные видосы</div>                             | 5.4K       |
| <div><div>♡~</div><div>♡ ~ Lolli Zombie ~ ♡</div></div>             | 3K         |

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 6, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: Sun Diets, 20.7K), мельче — 4 канала. 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 **9**, а канал за это время прибавил **3 368** подписчиков из всех источников.

| период       | упоминаний | каналов | прирост за месяц |
|--------------|------------|---------|------------------|
| Март 2026    | 0          | 0       | 163              |
| Февраль 2026 | 1          | 1       | 829              |
| Январь 2026  | 6          | 4       | 533              |
| Декабрь 2025 | 2          | 2       | 411              |
| Ноябрь 2025  | 0          | 0       | 828              |
| Октябрь 2025 | 0          | 0       | 604              |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| всего упоминаний | месяцев в данных | привлекли подписчиков |
| 9                | 6                | 3 368                 |

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

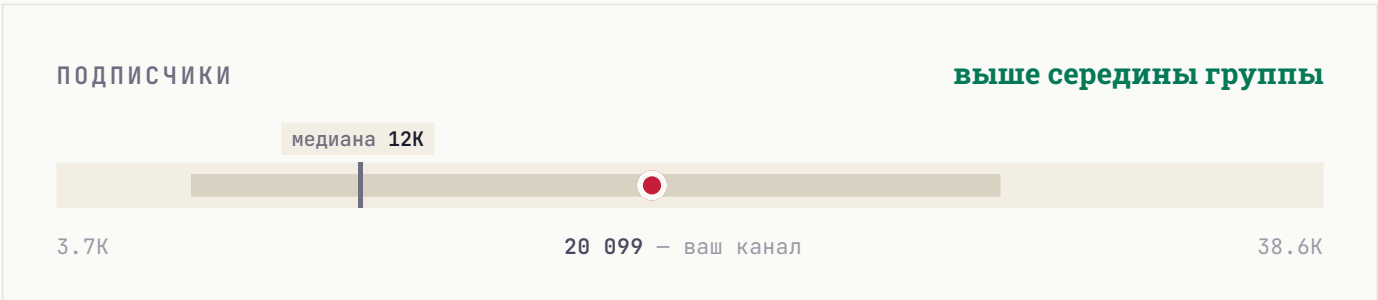
# Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **44 канала** категории «Другое» от 7 тыс. до 60 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#9/44

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 9 из 44 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

**подписчики, средний охват / пост и индекс цитирования.**

— 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 17:00 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> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---