

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала

## рпп - ЭТО МОЯ ЖИЗНЬ



@anorppexia

по вопросам (вп от 1.5к пм за сутки, спам-бан) → @kitzikq  
@anorppexiaa – отзывы на рекламу @anorppexiabot - предложка  
(для отзывов на диеты) хештеги для быстрого поиска, прайс на  
рекламу → в...

ПОДПИСЧИКИ

**25 766**

+254 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

**14.0%**

за сутки 6.5%

ОХВАТ/ПОСТ

**3.4K**

рекл. охват 1.7K/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

# Что внутри отчёта

|    |                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------|
| 01 | <b>Снимок канала</b><br>12 ключевых метрик · AI-резюме      |
| 02 | <b>Контент-анализ</b><br>Топ-5 постов · худшие 3 · выводы   |
| 03 | <b>Динамика подписчиков</b><br>График за год · прирост      |
| 04 | <b>Цитируемость</b><br>Кто и как упоминает канал            |
| 05 | <b>Рекламный потенциал</b><br>Как долго пост приносит охват |
| 06 | <b>Конкуренты</b><br>Соседи по нише · ваше место            |
| 07 | <b>Динамика упоминаний</b><br>6 месяцев · ежемесячно        |
| 08 | <b>Сравнение с нишей</b><br>Позиция в категории «Блоги»     |
| 09 | <b>Стратегия</b><br>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>25 766</div> <div>—</div>                 | <div><div>👁️</div>охват поста</div> <div>13.14%</div> <div>ср. % подписчиков видят один пост</div> | <div><div>👁️</div>просмотры/пост</div> <div>3.4K</div> <div>медиана 3.6K · 29 дней</div>                              | <div><div>📅</div>постов/нед.</div> <div>25.1</div> <div>за период</div>                        |
| <div><div>📈</div>тренд 7д</div> <div>-5.5%</div> <div>vs предыдущая неделя</div> | <div><div>💖</div>реакц./пост</div> <div>—</div> <div>MTProto only</div>                            | <div><div>📄</div>длина поста</div> <div>270 зн.</div> <div>медиана 186 · 29 дней</div>                                | <div><div>☆</div>постов в анализе</div> <div>106</div> <div>29 дней</div>                      |
| <div><div>📈</div>рекл. охват</div> <div>1.7K</div> <div>среднее за 24ч</div>     | <div><div>💖</div>отток / месяц</div> <div>+254</div> <div>за последний месяц</div>                 | <div><div>📄</div>цитируемость</div> <div>102</div> <div>индекс цитирования · 197 каналов упомянули за всё время</div> | <div><div>📅</div>возраст канала</div> <div>4 года 8 месяцев</div> <div>создан 23.12.2021</div> |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «рпп - это моя жизнь» — 25 766 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3.4K человек (13% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 25 постов в неделю (~4 в день) — активный режим публикаций. За неделю 7–13 сентября охваты просели на -5.5% к неделе 31 августа – 6 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 106 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Опрос (60/106 постов).
- 03 Средняя длина поста — 270 знаков (медиана 186).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (4.5K в среднем у топа vs 2.7K у худших) — среди 106 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                       |                                                     |                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>22.08 · 12:32</div><div>ФОТО</div></div> <div>Рост: 157 см Вес: 38,4 кг → 34,5 кг (-3,9 кг) «Ляшка: 42см—41см Похудела за +-2 недели Диету подстроила под себя: До 1100кк, без...</div>        | <div>ПРОСМ.<br/>4 856</div> <div>РЕП.<br/>57</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>—</div> <div>ER<br/>18.8%</div> |
| <div><div>№2</div><div>23.08 · 13:09</div><div>ФОТО</div></div> <div>ждем ваши отзывы на диеты 🐻 @anorpprexia_bot #диеты рпп - это моя жизнь</div>                                                                    | <div>ПРОСМ.<br/>4 491</div> <div>РЕП.<br/>23</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>—</div> <div>ER<br/>17.4%</div> |
| <div><div>№3</div><div>28.08 · 11:37</div><div>ФОТО</div></div> <div>Рост: 162 см Вес: 43 кг → 38 кг (-5 кг) «ну, ела в основном овощи, гречку, фрукты иногда и ела индейку запеченную (без масла) сидела на...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>4 289</div> <div>РЕП.<br/>115</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>—</div> <div>ER<br/>16.6%</div> |

|                                                                                                                                                    |                                                    |                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <div><div>№4</div><div>07.09 · 11:11</div><div>ФОТО</div></div> <div>ждем ваши отзывы на диеты 🐻 @anorpprexia bot #диеты рпп - это моя жизнь</div> | <div>ПРОСМ.<br/>4 281</div> <div>РЕП.<br/>33</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>—</div> <div>ER<br/>16.6%</div> |
| <div><div>№5</div><div>22.08 · 20:51</div><div>ОПРОС</div></div> <div>(пост без подписи — опрос)</div>                                             | <div>ПРОСМ.<br/>4 206</div> <div>РЕП.<br/>—</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>—</div> <div>ER<br/>16.3%</div> |

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

|                                                                                                       |                                                   |                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <div><div>↓</div><div>15.09 · 06:22</div><div>ОПРОС</div></div> <div>(пост без подписи — опрос)</div> | <div>ПРОСМ.<br/>2 768</div> <div>РЕП.<br/>—</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>—</div> <div>ER<br/>10.7%</div> |
| <div><div>↓</div><div>16.09 · 06:48</div><div>ОПРОС</div></div> <div>(пост без подписи — опрос)</div> | <div>ПРОСМ.<br/>2 663</div> <div>РЕП.<br/>—</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>—</div> <div>ER<br/>10.3%</div> |
| <div><div>↓</div><div>17.09 · 20:55</div><div>ОПРОС</div></div> <div>(пост без подписи — опрос)</div> | <div>ПРОСМ.<br/>2 610</div> <div>РЕП.<br/>—</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>—</div> <div>ER<br/>10.1%</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

23 188

СЕЙЧАС

25 762

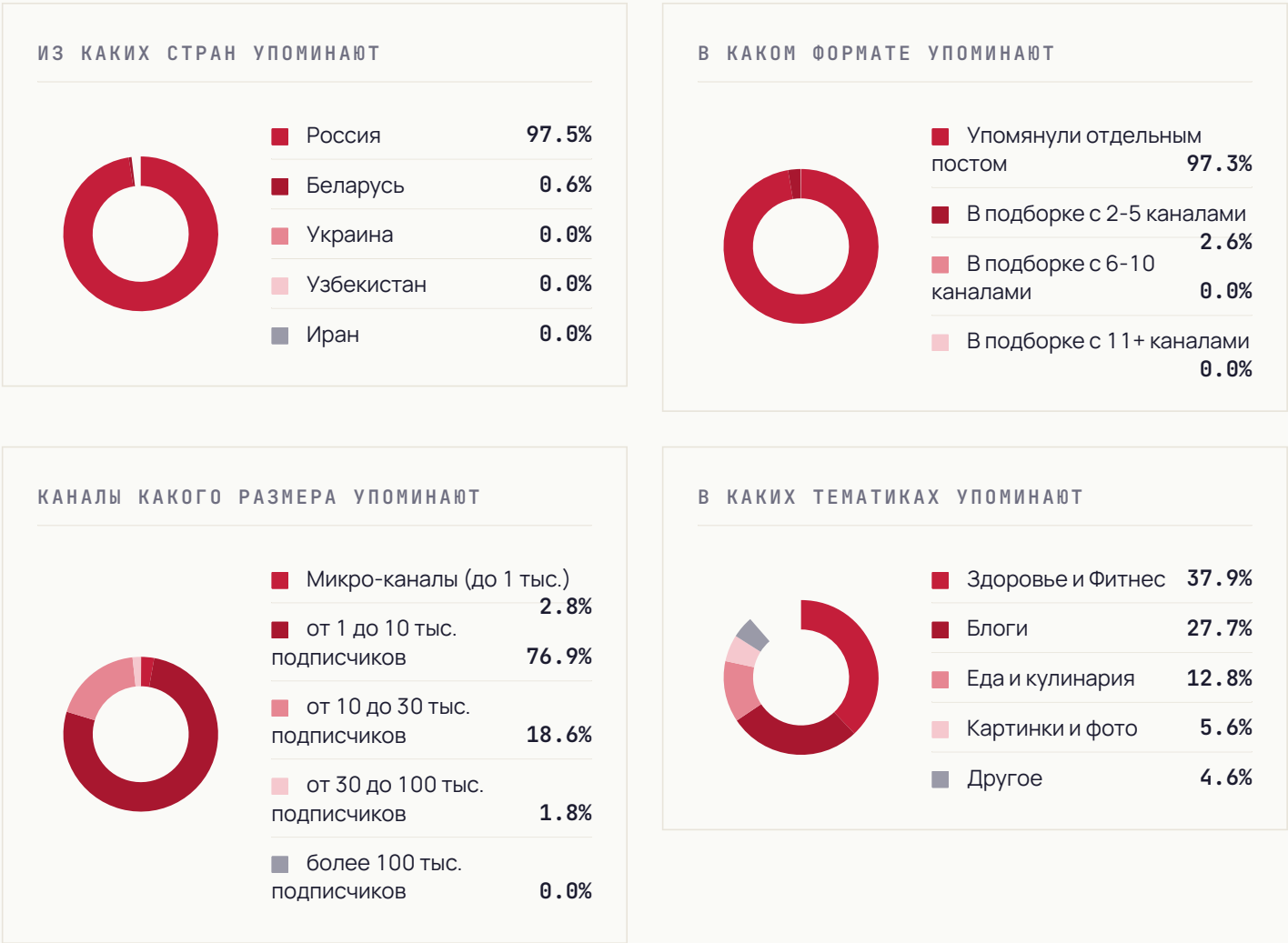
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+2 574

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

# Кто и как упоминает канал

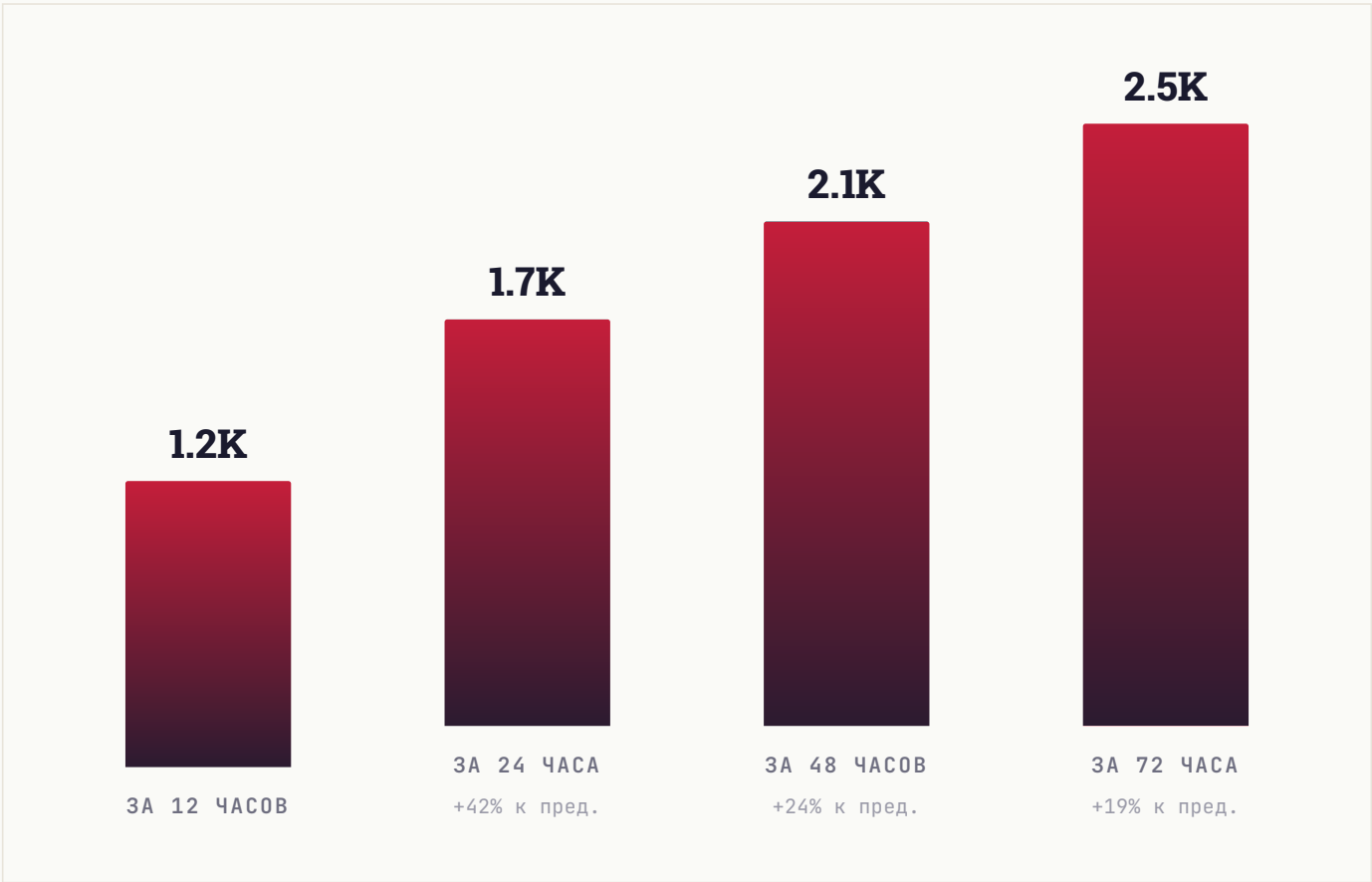
Индекс цитирования **102** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **197** разных каналов.



— 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 |
|-------------------------------------------------------|------------|
| <div>Р-</div> рпп - это моя жизнь <div>Вы</div>       | 25.8K      |
| <div>†•</div> †•• I'm not hungry ••†                  | 17.8K      |
| <div>ПН</div> Психолог Нутрициолог   Светлана Орлова  | 11.3K      |
| <div>SK</div> skinny kitty                            | 8.7K       |
| <div>МО</div> моменты                                 | 7.6K       |
| <div>РВ</div> рппшные видосы                          | 5.4K       |
| <div>FI</div> freedom in hungry   Диеты   Рецепты     | 4K         |
| <div>🌸S</div> 🌸 slim butterfly 🌸                      | 3.8K       |
| <div>AS</div> ARCHIVE STORE                           | 3.3K       |
| <div>ДК</div> Докторская колбаса   блог эндокринолога | 2.8K       |

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 10 каналов. С остальными можно идти в кросс-промо как лидер ниши: вы даёте им больше охвата, чем получаете обратно, но закрепляете статус.

— 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 **101**, а канал за это время прибавил **3 030** подписчиков из всех источников.

| период       | упоминаний | каналов | прирост за месяц |
|--------------|------------|---------|------------------|
| Март 2026    | 0          | 0       | 218              |
| Февраль 2026 | 0          | 0       | 421              |
| Январь 2026  | 7          | 7       | 757              |
| Декабрь 2025 | 9          | 9       | 706              |
| Ноябрь 2025  | 33         | 17      | 355              |
| Октябрь 2025 | 52         | 28      | 573              |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| всего упоминаний | месяцев в данных | привлекли подписчиков |
| 101              | 6                | 3 030                 |

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

# Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **292 канала** категории «Блоги» от 9 тыс. до 77 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#150/292

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 150 из 292 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 суббота

В этот день и в 15:00 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> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---