

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Anti-Age Expert



@antiageexpert_ru

Путь врача-эксперта в Anti-Age начинается здесь! 🍏❤️
Информационный канал международной школы антивозрастной
медицины для врачей всех специальностей Anti-Age Expert
Подать заявку на обучение...

ПОДПИСЧИКИ

5 080

+25 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

10.0%

за сутки 4.1%

ОХВАТ/ПОСТ

494

рекл. охват 207/24ч

— 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 5 080 —	👁️ охват поста 9.73% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 494 медиана 497 · 28 дней	📅 постов/нед. 7.0 за период
📈 тренд 7д -17.8% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 40.0 всего 1 161 реакц., 66 реп., 5 комм.	📄 длина поста 650 зн. медиана 683 · 28 дней	★ постов в анализе 29 28 дней
📈 рекл. охват 207 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +25 за последний месяц	📄 цитируемость 0 индекс цитирования · 15 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 8 месяцев создан 09.01.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Anti-Age Expert» — 5 080 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 494 человек (10% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 7 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 14–20 сентября охваты просели на -17.8% к неделе 7–13 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 29 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (17/29 постов).
- 03 Средняя длина поста — 650 знаков (медиана 683).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (665 в среднем у топа vs 384 у худших) — среди 29 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 28.08 · 10:10 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 694 РЕП. 1	РЕАКЦ. 34 ER 13.7%
№2 27.08 · 08:58 ФОТО  Новые критерии VCID выявляют сосудистый риск до деменции Признаки VCID по МРТ связаны с повышенным сердечно-сосудистым риском, ухудшением...	ПРОСМ. 659 РЕП. 1	РЕАКЦ. 39 ER 13.0%
№3 28.08 · 10:10 ФОТО  Проверим знания? На картинке — вопрос по теме 6 модуля Школы Anti-Age Expert. Выберите свой вариант ниже, а вечером ждите пост с...	ПРОСМ. 644 РЕП. 1	РЕАКЦ. 31 ER 12.7%

Nº4

01.09 · 12:45

ФОТО

Angptl4 усиливает почечный фиброз через ускорение старения клеток Angptl4, вырабатываемый канальцевыми клетками, способствует развитию...

ПРОСМ.
643

РЕАКЦ.
33

РЕП.
1

ER
12.7%

Nº5

28.08 · 14:12

ТЕКСТ

Правильный ответ — С 🔥 Перед ЗГТ — обязательный контроль метаболитов эстрогенов в суточной моче. Низкое 2:16 и высокий 4-OH / 16a-OH —...

ПРОСМ.
638

РЕАКЦ.
39

РЕП.
3

ER
12.6%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓

15.09 · 10:20

ВИДЕО

«То, что я получила за эти два дня, полностью изменило моё отношение к женскому здоровью» — Утесова Гульнара Слямовна, врач-кардиолог, о...

ПРОСМ.
424

РЕАКЦ.
45

РЕП.
1

ER
8.3%

↓

20.09 · 08:14

ВИДЕО

💚 Консилиум Практикум. Москва. Мы начали! 🔥
Сегодня Консилиум открывается клиническим случаем доктора Ибрагимовой Зулай...

ПРОСМ.
366

РЕАКЦ.
39

РЕП.
2

ER
7.2%

↓

20.09 · 11:42

ВИДЕО

💚 Консилиум Практикум. Москва. Отрывки из клинического случая Филимоновой Оксаны Николаевны: «Результаты междисциплинарной сопроводительной...

ПРОСМ.
364

РЕАКЦ.
46

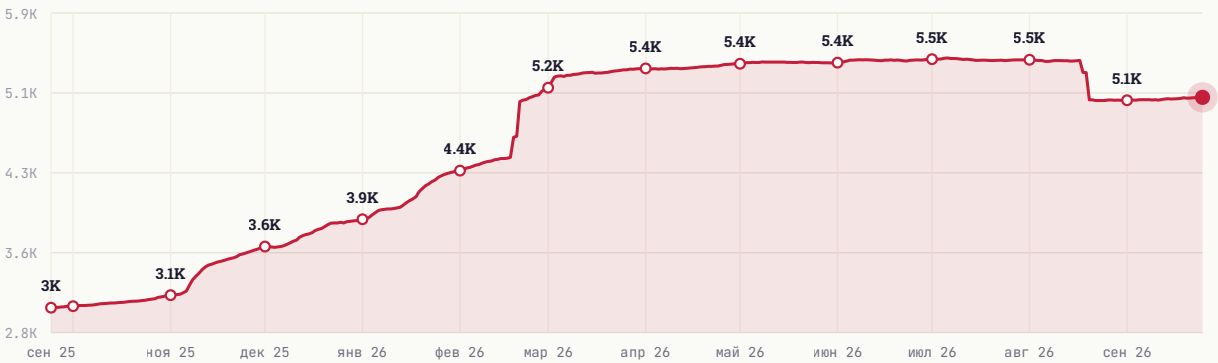
РЕП.
1

ER
7.2%

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

3 011

СЕЙЧАС

5 080

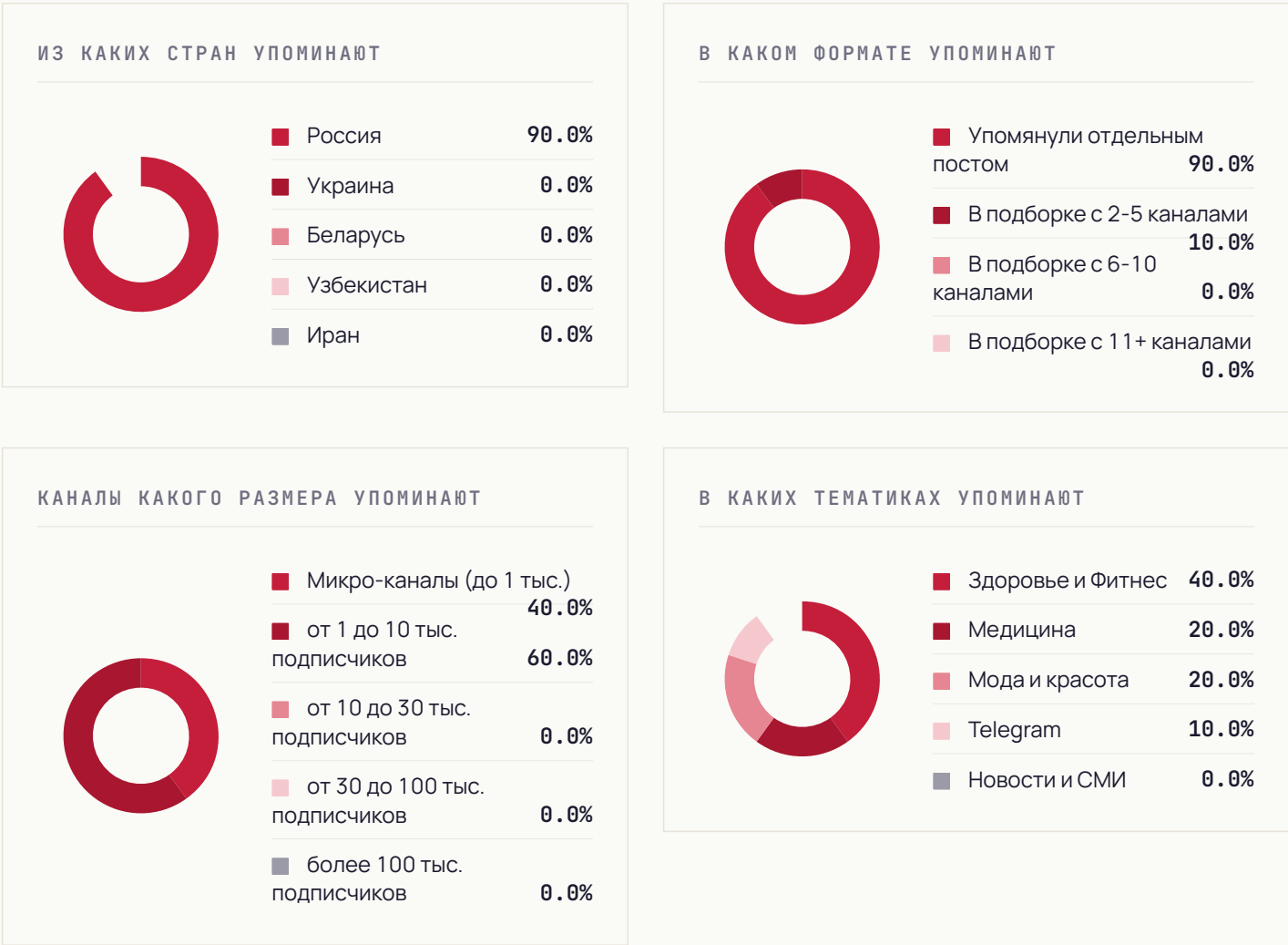
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+2 069

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

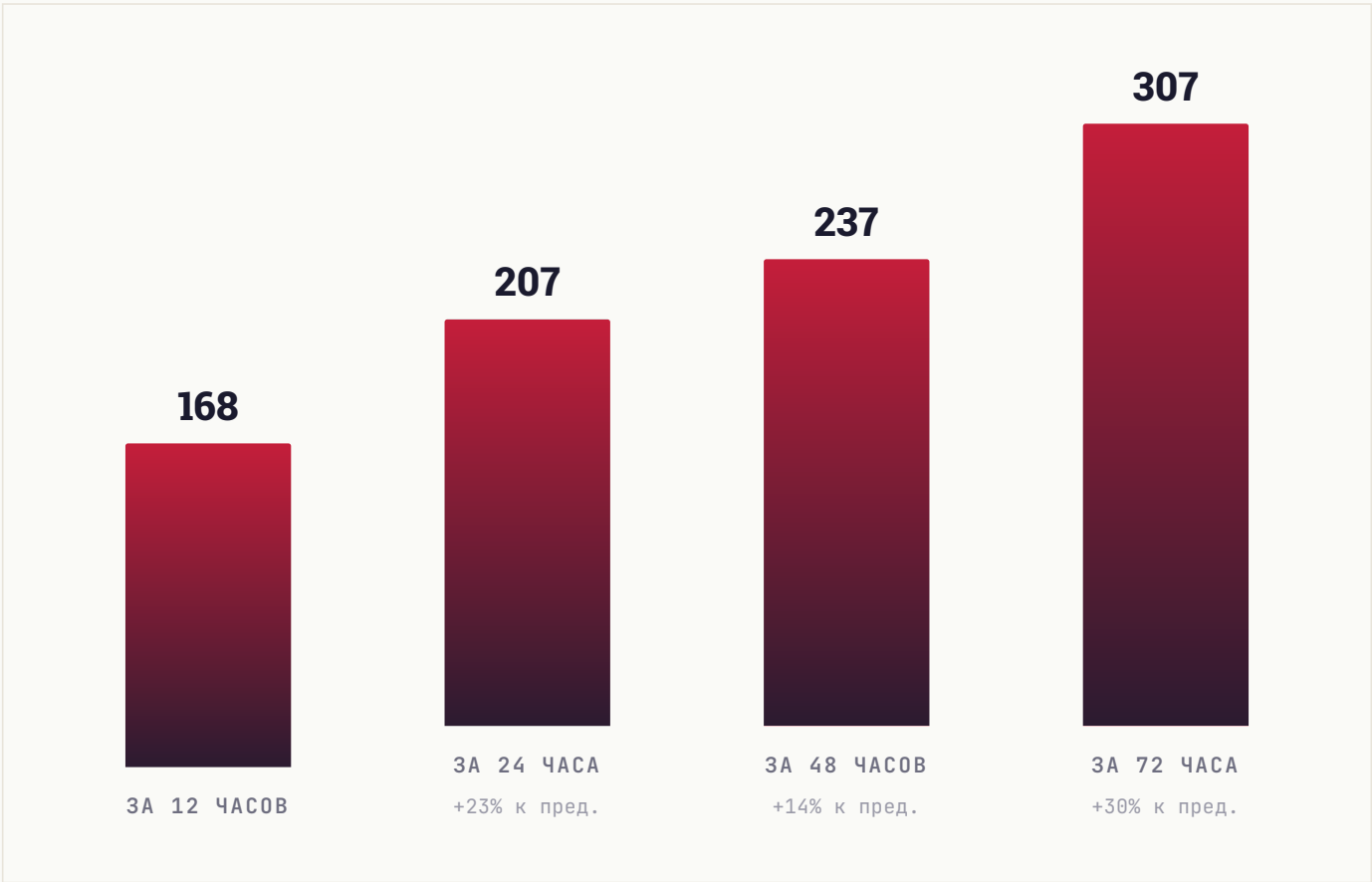
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 15 разных каналов.



— 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
ВХ Врач Хисамова Ирина Валерьевна	16.7K
ПР Превентэйдж	13.5K
НД Нутрициология, диетология и Аюрведа с Dr.Robertovna	10.1K
МЗ Матрица здоровья УОМ	9.4K
НЕ Нейронутрициология	6.7K
АЕ Anti-Age Expert ВЫ	5.1K
DD ddoctors.ru	4.4K
AN Andreylobuznov	3.3K
МК Мария Хасина Эндокринолог, терапевт, КЛД	2.8K
ЗН Записки научного материалиста (Ольга Ковган)	1.5K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 10). 5 каналов крупнее, 4 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны: **наверх** — чтобы вырасти, **вниз** — чтобы помочь меньшим коллегам.

— 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 **1**, а канал за это время прибавил **2 369** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	1	1	214
Февраль 2026	0	0	808
Январь 2026	0	0	485
Декабрь 2025	0	0	275
Ноябрь 2025	0	0	479
Октябрь 2025	0	0	108

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
1	6	2 369

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **164 канала** категории «Медицина» от 2 тыс. до 15 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#118 /164

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 118 из 164 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— 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 пятницу

В этот день и в 13:00 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 мы сделали 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
----	-------------------------------	---
