

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Лёгкая йога



@anyclass_bodymind

Записывайтесь на онлайн-курс Лёгкая йога по ссылке
anyclass.com/yg_tgb ♥ Здоровое и красивое тело за 30 мин в
день ■ Более 80 000 довольных учеников Написать в службу...

ПОДПИСЧИКИ

167 992

-939 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

2.0%

за сутки 0.9%

ОХВАТ/ПОСТ

2.8K

рекл. охват 1.6K/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 167 992 —	👁️ охват подписчиков 1.67% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 2.8K медиана 2.8K · 29 дней	📅 постов/нед. 37.4 за период
📈 тренд 7д -2.0% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 12.2 всего 1 940 реакц., 2 713 реп., 2 комм.	📄 длина поста 777 зн. медиана 932 · 29 дней	☆ постов в анализе 159 29 дней
📈 рекл. охват 1.6K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -939 за последний месяц	📄 цитируемость 14 индекс цитирования · 35 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 3 месяца создан 25.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Лёгкая йога» — 167 992 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.8K человек (2% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 37 постов в неделю (~5 в день) — активный режим публикаций. За неделю 8–14 июня охваты стабильны (-2.0% к неделе 1–7 июня).

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 159 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (89/159 постов).
- 03 Средняя длина поста — 777 знаков (медиана 932).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 07:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.8K в среднем у топа vs 2K у худших) — среди 159 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 08.06 · 12:04 ТЕКСТ ☒ Вы делаете от 5000 до 10 000 шагов каждый день. Но задумывались ли вы, что именно вы при этом тренируете? Штука в том, что каждый ваш...	ПРОСМ. 3 948 РЕП. 11	РЕАКЦ. 18 ER 2.4%
№2 27.05 · 12:03 ТЕКСТ ☒♀ Перестаньте СТРАДАТЬ: йога как способ вернуть ОПОРУ Вы привыкли, что спорт — это обязателька. Это про "надо", про расписание, про...	ПРОСМ. 3 719 РЕП. 3	РЕАКЦ. 22 ER 2.2%
№3 08.06 · 05:00 ФОТО ⚠ Уколы красоты: о чём молчат косметологи. Сначала всё выглядит идеально, но со временем настигает "ловушка": ☒ Филлеры мигрируют, лицо...	ПРОСМ. 3 696 РЕП. 9	РЕАКЦ. 6 ER 2.2%

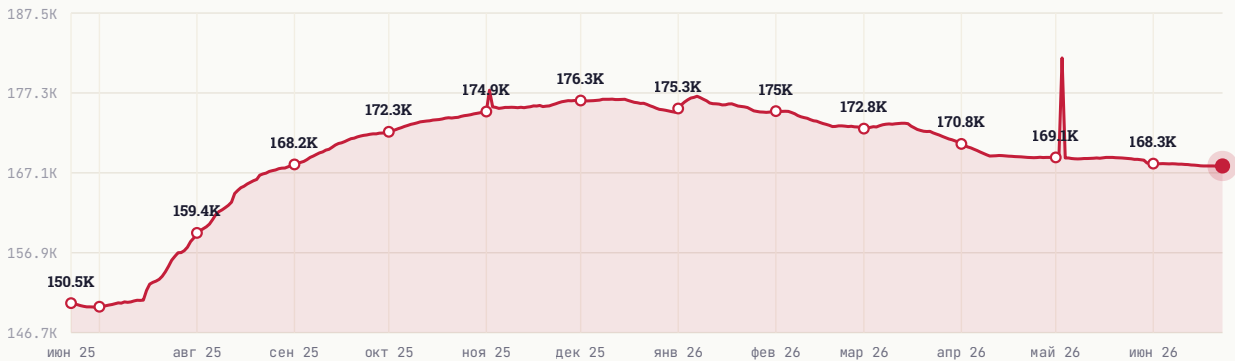
№4 25.05 · 05:04 ВИДЕО 🎥 Иногда тело ощущается «деревянным» не потому, что вы стареете. А потому что мышцы буквально перестают нормально скользить друг...	ПРОСМ. 3 583 РЕП. 33	РЕАКЦ. 29 ER 2.1%
№5 06.06 · 12:04 ФОТО 📷 Почему ваш живот НЕ уходит: истинная причина боли. Вы думаете, что боли в пояснице и подтекания при смехе — это норма после 40?...	ПРОСМ. 3 528 РЕП. 11	РЕАКЦ. 6 ER 2.1%

ХУДШИЕ 3		
↓ 12.06 · 19:24 ТЕКСТ 📷 ТОЛЬКО В ЧЕСТЬ ПРАЗДНИКА Я вернула самые выгодные условия на «Лёгкую йогу» ♥ 📷 Доступ НАВСЕГДА — 6150 Р вместо 33 500 Р 📷 + 3 курса в...	ПРОСМ. 2 153 РЕП. —	РЕАКЦ. 5 ER 1.3%
↓ 16.06 · 15:30 ТЕКСТ 📷 Почему ВАШИ пятки крадут молодость лица — доказано. Вы мажете дорогой крем на лицо, а проблема — в ваших пятках. Звучит как бред?...	ПРОСМ. 2 021 РЕП. 3	РЕАКЦ. 8 ER 1.2%
↓ 16.06 · 15:01 ТЕКСТ 5 упражнений, чтобы сбросить старость с плеч — сохраняйте и делитесь с близкими ↪ Женщины привыкли убирать возрастные изменения снаружи...	ПРОСМ. 1 865 РЕП. 4	РЕАКЦ. 2 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.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

150 500

СЕЙЧАС

167 992

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+17 492

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

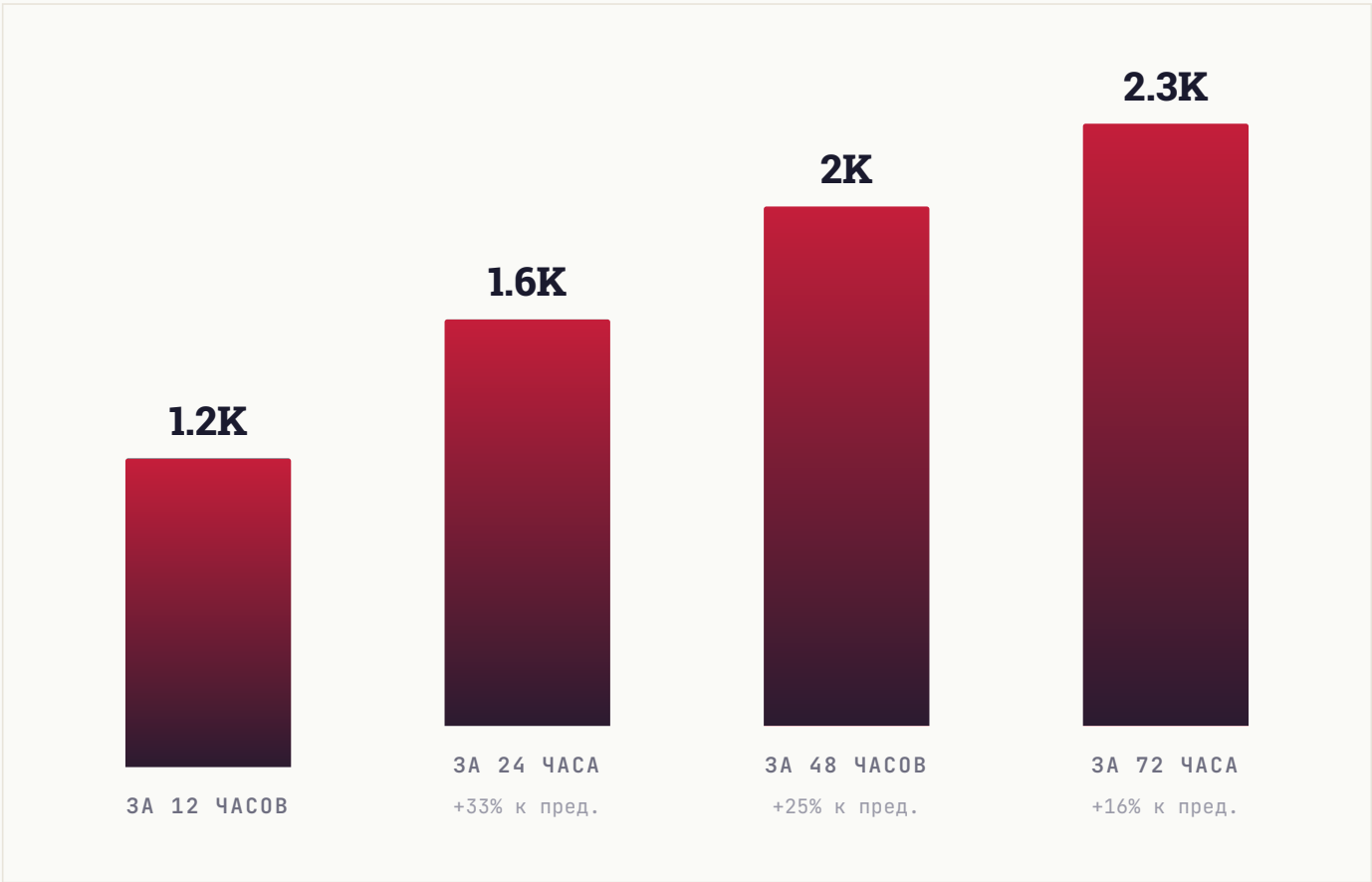
Индекс цитирования **14** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **35** разных каналов.



— 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
кз Контрольная закупка	772.4K
би Биохамеры	585.5K
би Биохакинг	535.2K
sl Sport Life	526.8K
вн Вечность на Тибете	495.9K
нт Наше тело	482.9K
ау Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	479.3K
бз Будем здоровы	449.1K
зе Здоровая еда	418.9K
дз Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	414.2K
лй Лёгкая йога вы	168K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в верхней половине ниши (#43 из 96). Лидер ниши — Контрольная закупка (772.4K), медиана подписчиков 153.3K. Можно ставить целью первую четверть — это реалистичный горизонт 6-12 месяцев.

— 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 **0**, они привели **29 514** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	0	0	357
Ноябрь 2025	0	0	4 083
Октябрь 2025	0	0	2 649
Сентябрь 2025	0	0	4 177
Август 2025	0	0	9 244
Июль 2025	0	0	9 004

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
0	6	29 514

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.

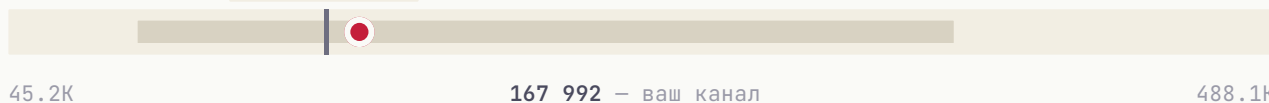
#43 / 100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в верхней половине рейтинга

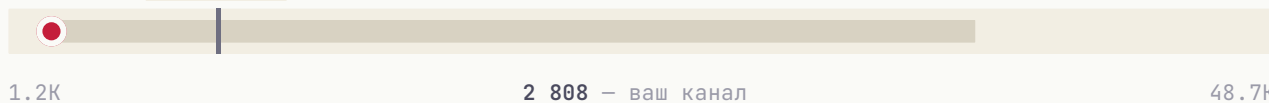
лучше 52% ниши

медіана 155.6K



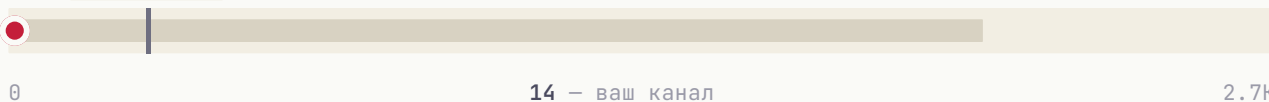
хуже медианы на 69%

медіана 9K



хуже медианы на 95%

медіана 297



— 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 вторник

В этот день и в 07:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 1.67% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+5.3пп ER

03

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.**

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 — 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
----	-------------------------------	---
