

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Artem Kushnarev




@artemkushnarev

Видовое питание человека и тело — без мифов и иллюзий 🍏
Разборы, которые возвращают контроль над энергией и мышлением 🙌

ПОДПИСЧИКИ

4 429

-26 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

11.0%

за сутки 5.4%

ОХВАТ/ПОСТ

481

рекл. охват 240/24ч

— 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 4 429 —	👁️ охват поста 10.85% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 481 медиана 492 · 29 дней	📅 постов/нед. 20.7 за период
📈 тренд 7д -3.7% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 24.1 всего 2 117 реакц., 227 реп., 0 комм.	📄 длина поста 376 зн. медиана 232 · 29 дней	★ постов в анализе 88 29 дней
📈 рекл. охват 240 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -26 за последний месяц	📄 цитируемость 4 индекс цитирования · 28 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 7 месяцев создан 07.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Artem Kushnarev 🏆» — 4 429 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 481 человек (11% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 21 постов в неделю (~3 в день) — регулярный режим. За неделю 31 августа – 6 сентября охваты стабильны (-3.7% к неделе 24–30 августа).

— 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 88 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (70/88 постов).
- 03 Средняя длина поста — 376 знаков (медиана 232).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (664 в среднем у топа vs 331 у худших) — среди 88 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 14.08 · 14:47 ВИДЕО ! НИКОГДА НЕ ЕШЬ КЕТЧУП Единственное, что в природе создано ИМЕННО для еды — это ПЛОДЫ. Всё остальное прекрасно существует без нашего...	ПРОСМ. 675 РЕП. 7	РЕАКЦ. 38 ER 15.2%
№2 16.08 · 12:16 ФОТО №107 ПРОТОКОЛ №1: ОЧИЩЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ • Протокол №1: основа моего подхода • Как я понимаю «очищение» организма • Как фрукты влияют...	ПРОСМ. 664 РЕП. 2	РЕАКЦ. 19 ER 15.0%
№3 16.08 · 07:12 ВИДЕО Лучшее манго в моей жизни?! — Возможно 🔥	ПРОСМ. 653 РЕП. 3	РЕАКЦ. 33 ER 14.7%

№4

17.08 · 14:37

ВИДЕО

! НИКОГДА НЕ ПЕЙ КОФЕ Единственное, что в природе создано ИМЕННО для еды – это ПЛОДЫ. Всё остальное прекрасно существует без нашего...

ПРОСМ.
648

РЕАКЦ.
29

РЕП.
6

ER
14.6%

№5

15.08 · 14:06

ВИДЕО

🏆 Закрытый эфир на «MENTALITY» ! Внимание: до 16 августа (включительно) действует акция на вступление. Если ты ищешь реальные знания, а не...

ПРОСМ.
640

РЕАКЦ.
13

РЕП.
1

ER
14.5%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 09.09 · 10:35 ФОТО ✨ ЭТО БЫЛО НЕЧТО ОСОБЕННОЕ Атмосфера поддержки и развития на канале «Mentality» – это нечто особенное! 😊 Хочешь прочувствовать – давай к...	ПРОСМ. 360 РЕАКЦ. 13 РЕП. 2 ER 8.1%
↓ 09.09 · 07:38 ВИДЕО Это целое приключение...🐼	ПРОСМ. 338 РЕАКЦ. 22 РЕП. 1 ER 7.6%
↓ 10.09 · 07:54 ВИДЕО Поймал дзен 🧘	ПРОСМ. 295 РЕАКЦ. 25 РЕП. 3 ER 6.7%

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

3 795

СЕЙЧАС

4 429

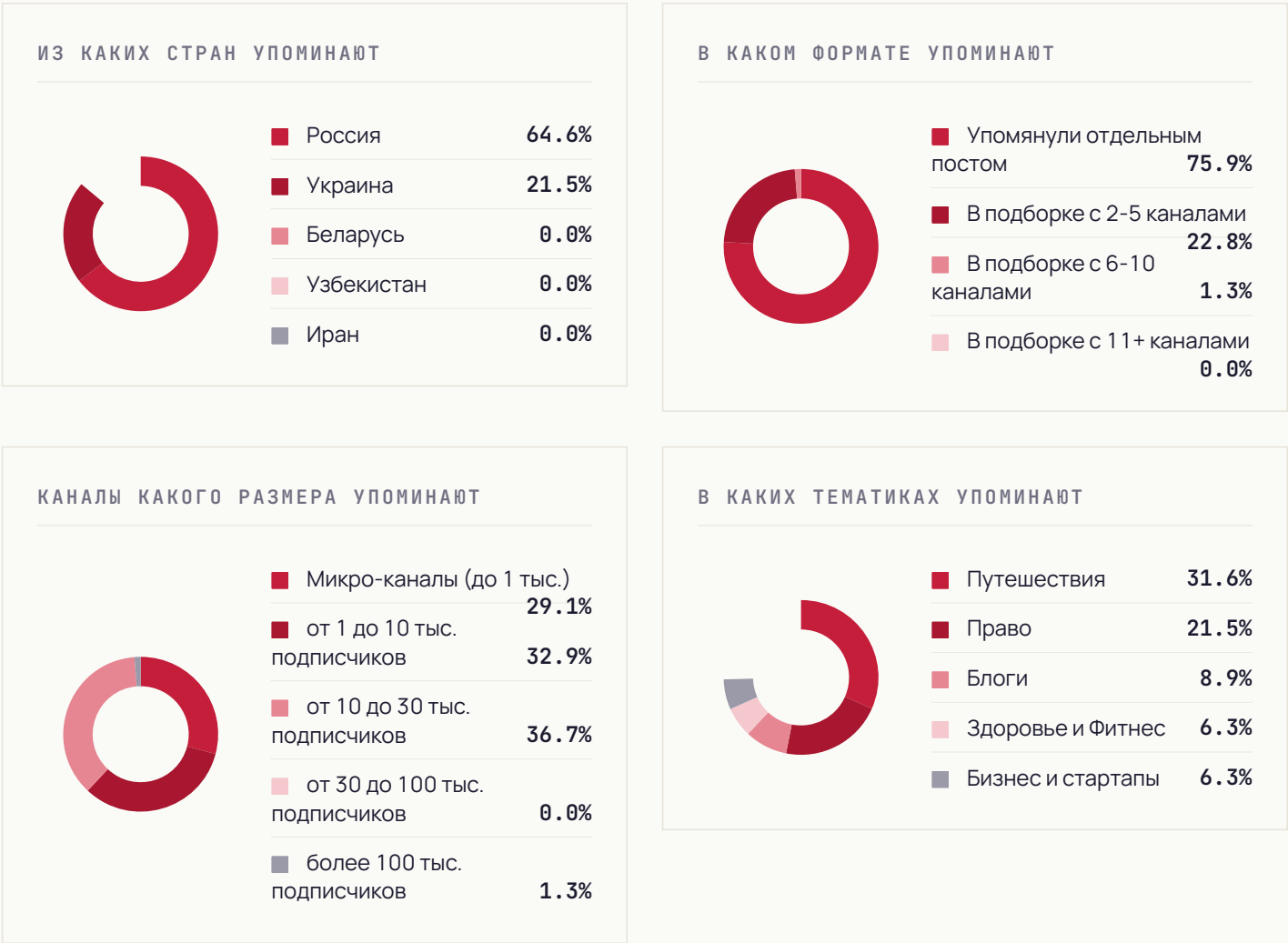
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+634

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

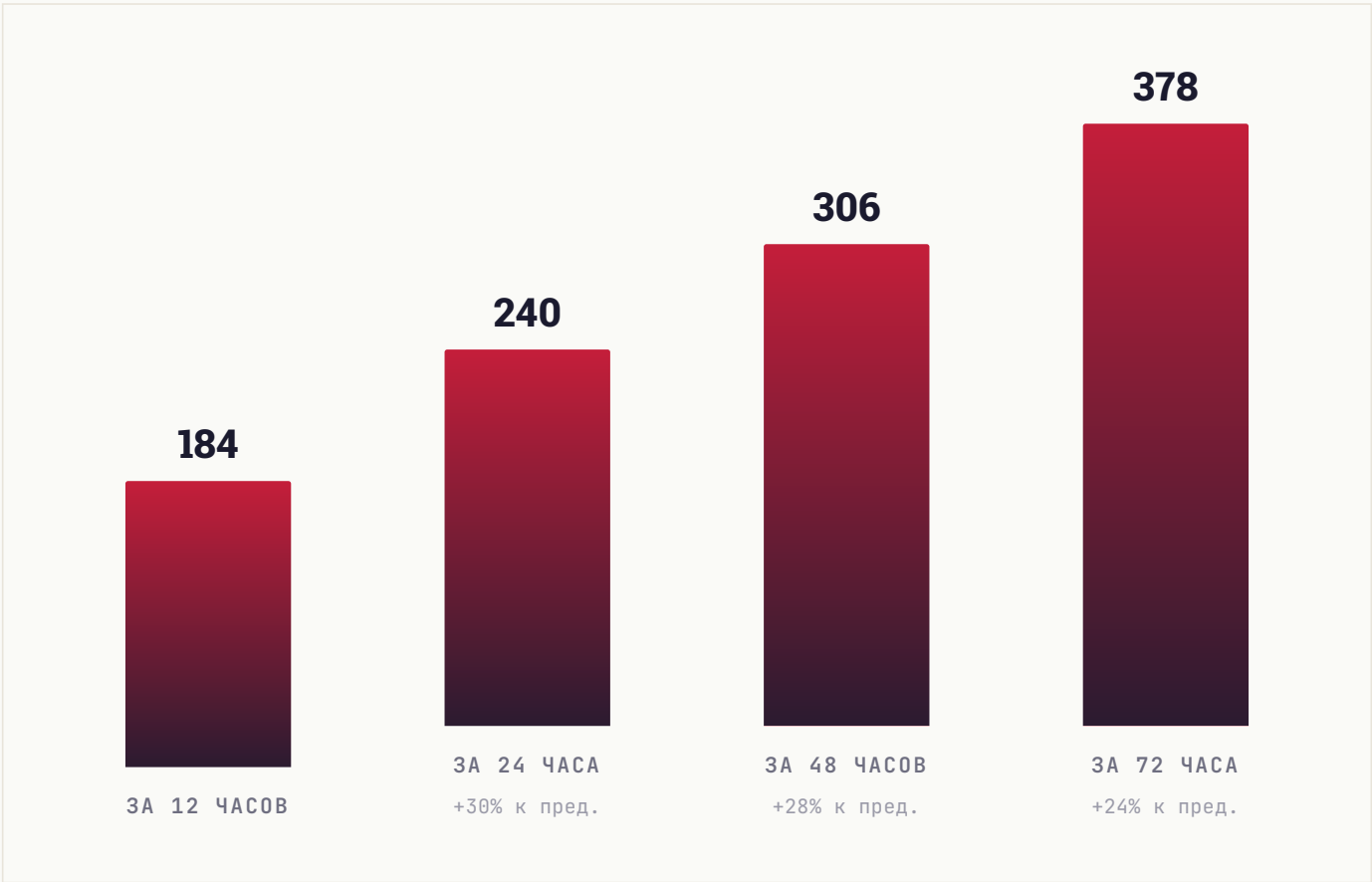
Индекс цитирования 4 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **28** разных каналов.



— 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
PO Роман	17.2K
SO Sofishine☀️	9.8K
ПА Парокод	6.1K
AK Artem Kushnarev🏆Вы	4.4K
ШЗ Школа Здоровья Михаила СОВЕТОВА - официальный канал	4.4K
MI milodona	3.3K
ML Макс Листов🌴	2.8K
НЗ НАСТОЯЩИЙ ЗОЖ / АБРИКОСОВАЯ ФЕЯ	2.6K
ДК Дмитрий Кутный	2.2K
ТА Tacyllest	1.3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 10). 3 канала крупнее, 6 — 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 **8**, а канал за это время прибавил **669** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	27
Февраль 2026	0	0	30
Январь 2026	1	1	104
Декабрь 2025	0	0	65
Ноябрь 2025	1	1	144
Октябрь 2025	6	1	299

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
8	6	669

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

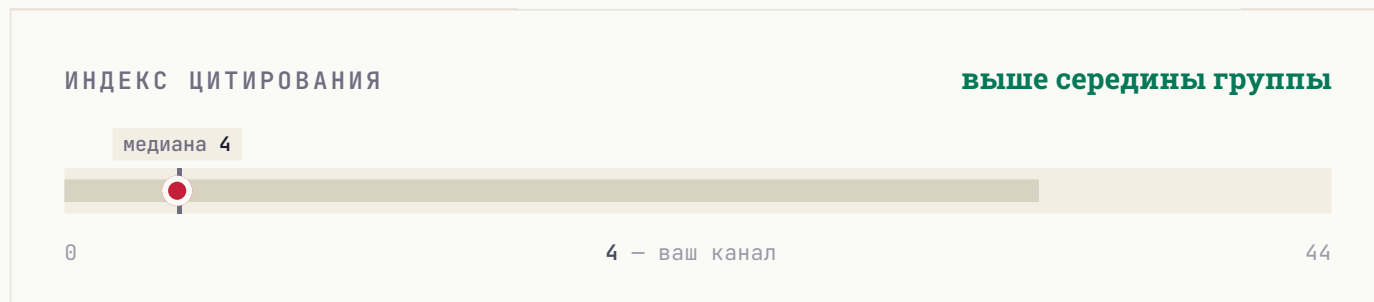
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **43 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 1 тыс. до 13 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#33 / 43

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 33 из 43 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 пятницу

В этот день и в 15:00 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 — 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
----	-------------------------------	---
