

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала КОД ЗДОРОВЬЯ с Екатериной Андреевой



@avocadogreen

Системная нутрициология и Аюрведа для женского здоровья:
превращаю "симптомы" в здоровье, энергию, молодость ОТДЕЛ
ЗАБОТЫ - info@school.ekaterinaandreeva.com РКН №55406/77 от
12.05.25

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
3 167 02.10.2026 +79 за месяц	7.0% за сутки 2.8% HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/AVOCADOGREEN	204 рекл. охват 90/24ч

— 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	Рекламный потенциал Как долго пост приносит охват
05	Конкуренты Соседи по нише · ваше место
06	Динамика упоминаний 6 месяцев · ежемесячно
07	Сравнение с нишей Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»
08	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 3 167 —	👁️ охват поста 6.46% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 204 медиана 210 · 29 дней	📅 постов/нед. 11.0 за период
📈 тренд 7д -10.9% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 8.1 всего 374 реакц., 118 реп., 40 комм.	📄 длина поста 678 зн. медиана 762 · 29 дней	☆ постов в анализе 46 29 дней
📈 рекл. охват 90 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +79 за последний месяц	📄 цитируемость 0 индекс цитирования · 8 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 7 лет 3 месяца создан 17.06.2019

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «КОД ЗДОРОВЬЯ с Екатериной Андреевой» — 3 167 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 204 человек (6% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 11 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 21–27 сентября охваты просели на -10.9% к неделе 14–20 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 46 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (19/46 постов).
- 03 Средняя длина поста — 678 знаков (медиана 762).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (298 в среднем у топа vs 155 у худших) — среди 46 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 04.09 · 09:56 ТЕКСТ Давно собиралась и наконец дошли руки. Дети пошли в школы и садики, многие родители знают, что стоит ждать всплеск орвишек. Обычно...	ПРОСМ. 314 РЕП. 14	РЕАКЦ. 27 ER 9.9%
№2 11.09 · 09:59 ФОТО Так, друзья, у меня сезонное обострение: срочно хочется чего-то заквасить, заферментировать т.е., причём этак с подвывертом - необычное и...	ПРОСМ. 296 РЕП. 23	РЕАКЦ. 39 ER 9.3%
№3 10.09 · 09:33 ФОТО Завтрак после 7000 шагов 29-30гр белка 12гр клетчатки высокая питательная ценность Основной белок здесь дают сардины — 24г, плюс ещё...	ПРОСМ. 285 РЕП. 1	РЕАКЦ. 11 ER 9.0%

Nº4

04.09 · 10:27

ОПРОС

(пост без подписи — опрос)

ПРОСМ.
271

РЕАКЦ.
—

РЕП.
—

ER
8.6%

Nº5

13.09 · 09:54

ФОТО

Надеюсь, я увлекла вас темой ферментации и вы будете делиться и вашими успехами и рецептами. А я - аргументами 'за', если вдруг вы ещё не...

ПРОСМ.
271

РЕАКЦ.
7

РЕП.
6

ER
8.6%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓

27.09 · 09:18

ФОТО

Пока мы считаем ступеньки вниз-вверх в высоту 20-этажного здания, предлагаю вам сделать челендж долгожителей: 1) Постоять на одной ноге...

ПРОСМ.
157

РЕАКЦ.
4

РЕП.
2

ER
5.0%

↓

26.09 · 10:41

ФОТО

...а пока вы выбираете версию выше, рассказываю о том, что буквально сегодня-завтра происходит (актуально для тех, кто в РФ): у Анагран...

ПРОСМ.
155

РЕАКЦ.
12

РЕП.
3

ER
4.9%

↓

26.09 · 13:44

ФОТО

В верном направлении мыслите, товарищи. Да, в данных случаях основной причиной был дефицит белка. ПОЧЕМУ БЕЛОК - это И ПРО ЭНЕРГИЮ...

ПРОСМ.
153

РЕАКЦ.
5

РЕП.
1

ER
4.8%

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

2 524

СЕЙЧАС

3 167

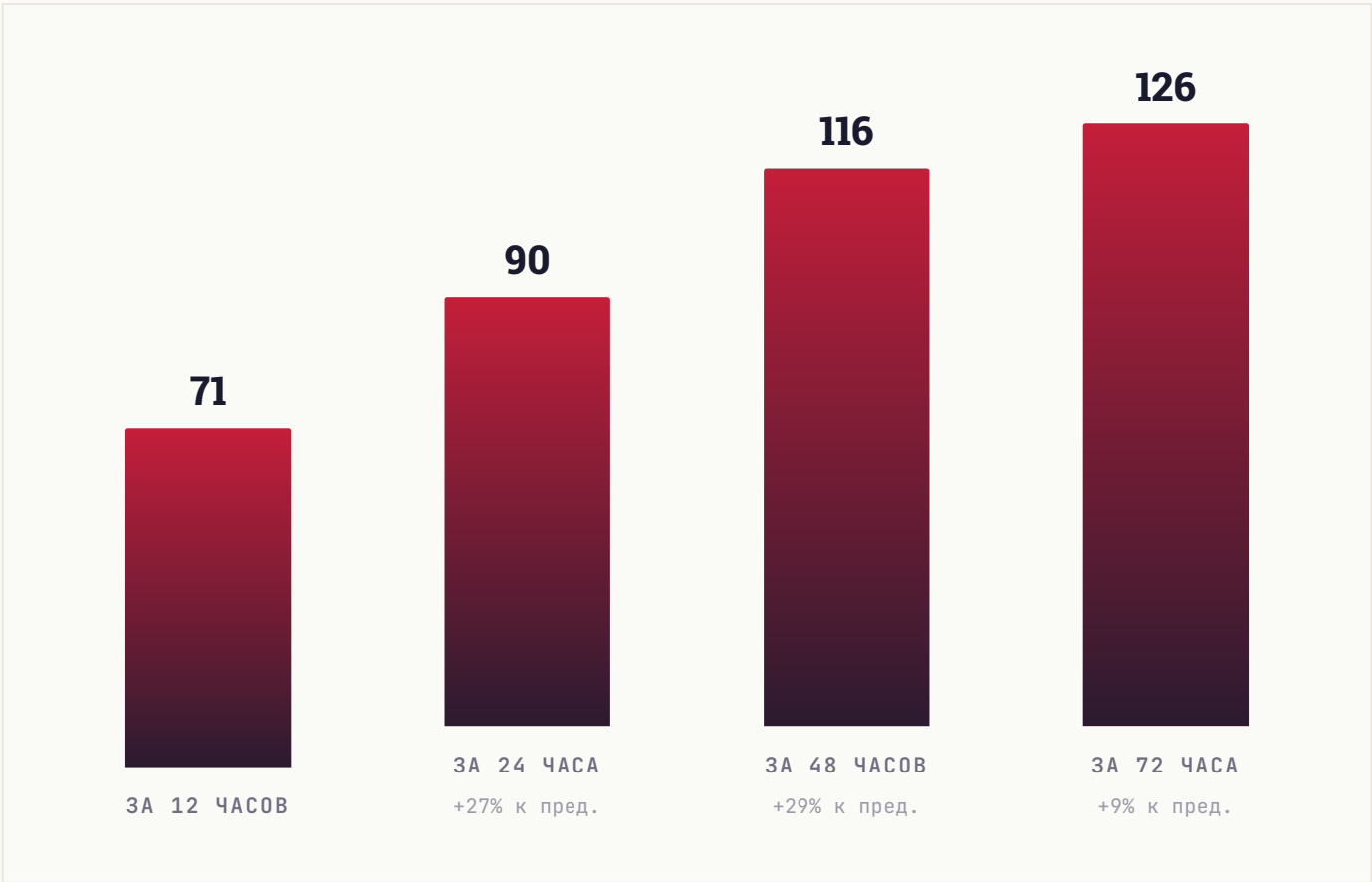
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+643

— РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 05 · 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
нд Нутрициология, диетология и Аюрведа с Dr.Robertovna	10.1K
вм врач-терапевт МИШИНА ОЛЬГА SIMPLE AROMA 💎 основатель doTERRA 🇷🇺 эфирные масла Обучение Ароматерапия до диплома	4.7K
ов Ольга В. Пугина Книга жизни	3.4K
кз КОД ЗДОРОВЬЯ с Екатериной Андреевой вы	3.2K
еж Елена Жукова, аромадиагностика, эфирные масла, бизнес-архетипы проявленности	2.7K
аз Аромадиагностика ЭФИРРА	1.9K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 6). 3 канала крупнее, 2 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— РАЗДЕЛ 06 · 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**, а канал за это время прибавил **420** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	14
Март 2026	0	0	27
Февраль 2026	0	0	54
Январь 2026	0	0	222
Декабрь 2025	0	0	26
Ноябрь 2025	0	0	77

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	420

РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **75 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 1 тыс. до 10 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#74 /75

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 74 из 75 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 08 · 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 четверг

В этот день и в 12:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 6.46% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+0.5пп 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

**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	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
