

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ПП рецепты



@avokado_xudeet

ППРЕЦЕПТЫ Худеть на пп это вкусно и полезно ■Ссылка для друзей■<https://t.me/+kE76EvAmLMw3ZWEy> ☺ ПП рецепты в видео и фото Бесплатные марафоны Программы питания Рецепты за минуту ■Для...

ПОДПИСЧИКИ

98 225

-1007 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

4.0%

за сутки **2.1%**

ОХВАТ/ПОСТ

3.5K

рекл. охват **2.1K**/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 98 225 —	👁️ охват подписчиков 3.61% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 3.5K медиана 3.6K · 29 дней	📅 постов/нед. 20.7 за период
📈 тренд 7д -6.0% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 14.9 всего 1 311 реакц., 2 880 реп., 6 комм.	📄 длина поста 362 зн. медиана 166 · 29 дней	★ постов в анализе 88 29 дней
📈 рекл. охват 2.1K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -1007 за последний месяц	📄 цитируемость 5 индекс цитирования · 36 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 5 месяцев создан 04.01.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ПП рецепты» — 98 225 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3.5K человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 21 постов в неделю (~3 в день) — регулярный режим. За неделю 8–14 июня охваты просели на -6.0% к неделе 1–7 июня — 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 88 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (87/88 постов).
- 03 Средняя длина поста — 362 знаков (медиана 166).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (4.8K в среднем у топа vs 2.8K у худших) — среди 88 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 28.05 · 18:30 ФОТО Полезный ужин👉👉 Еще больше рецептов и полезной информации в нашем МАХ👉 https://clc.li/udkCg Там результаты -20 -30кг , до/после. Не...	ПРОСМ. 5 014 РЕП. 96	РЕАКЦ. 27 ER 5.1%
№2 27.05 · 20:10 ФОТО 👉 Завтрак на скорую руку 👉 Ингредиенты: лаваш яйцо – 2 шт. творог – 2 ст. л. помидоры зелень тёртый сыр соль, перец по вкусу 🔄...	ПРОСМ. 4 894 РЕП. 65	РЕАКЦ. 19 ER 5.0%
№3 29.05 · 18:30 ФОТО ПП творожные печенье с клубникой 👉👉😊 КБЖУ на 100 г: ~145 ккал Б: 12 г Ж: 4 г У: 11 г Нежные, сладкие без сахара, с высоким белком —...	ПРОСМ. 4 582 РЕП. 120	РЕАКЦ. 44 ER 4.7%

№4 25.05 · 18:09 ФОТО Идеи для ужина 😊👉 Еще больше рецептов и полезной информации в нашем МАХ👉 https://clcl.li/udkCg Там результаты -20 -30кг , до/после. Не...	ПРОСМ. 4 332 РЕП. 13	РЕАКЦ. 7 ER 4.4%
№5 27.05 · 18:40 ФОТО Без сложностей, без долгой готовки, но результат просто огонь 👉 Еще больше рецептов и полезной информации в нашем МАХ👉...	ПРОСМ. 4 328 РЕП. 19	РЕАКЦ. 14 ER 4.4%

I

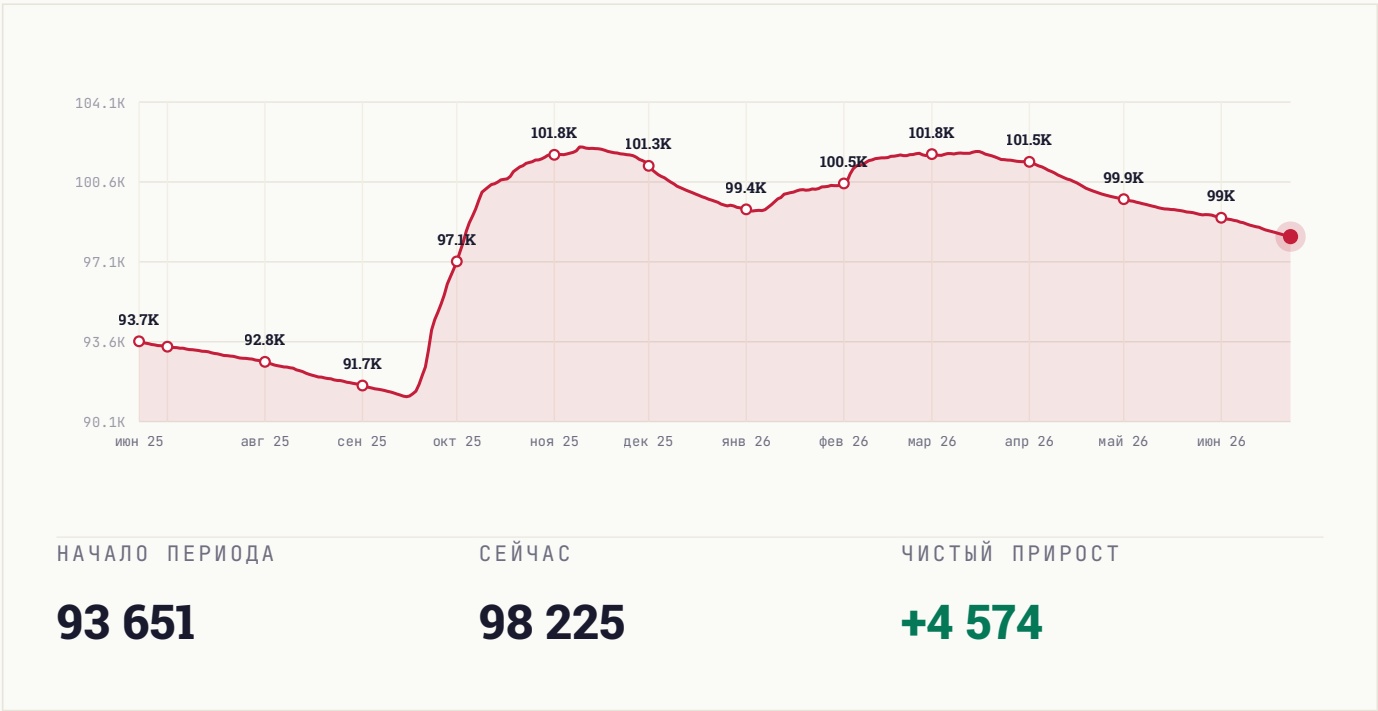
ХУДШИЕ 3

↓ 17.06 · 18:40 ФОТО Идеи для обеда 😊👉 Еще больше рецептов и полезной информации в нашем МАХ👉 https://clcl.li/udkCg Там результаты -20 -30кг , до/после. Не...	ПРОСМ. 2 881 РЕП. 9	РЕАКЦ. 8 ER 2.9%
↓ 20.06 · 05:05 ФОТО Как же аппетитно выглядит 👉 Еще больше рецептов и полезной информации в нашем МАХ👉 https://clcl.li/udkCg Там результаты -20 -30кг , до/после...	ПРОСМ. 2 792 РЕП. 23	РЕАКЦ. 9 ER 2.8%
↓ 20.06 · 14:05 ФОТО Идеи летних салатиков 😊👉 Еще больше рецептов и полезной информации в нашем МАХ👉 https://clcl.li/udkCg Там результаты -20 -30кг , до/после...	ПРОСМ. 2 663 РЕП. 49	РЕАКЦ. 10 ER 2.7%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

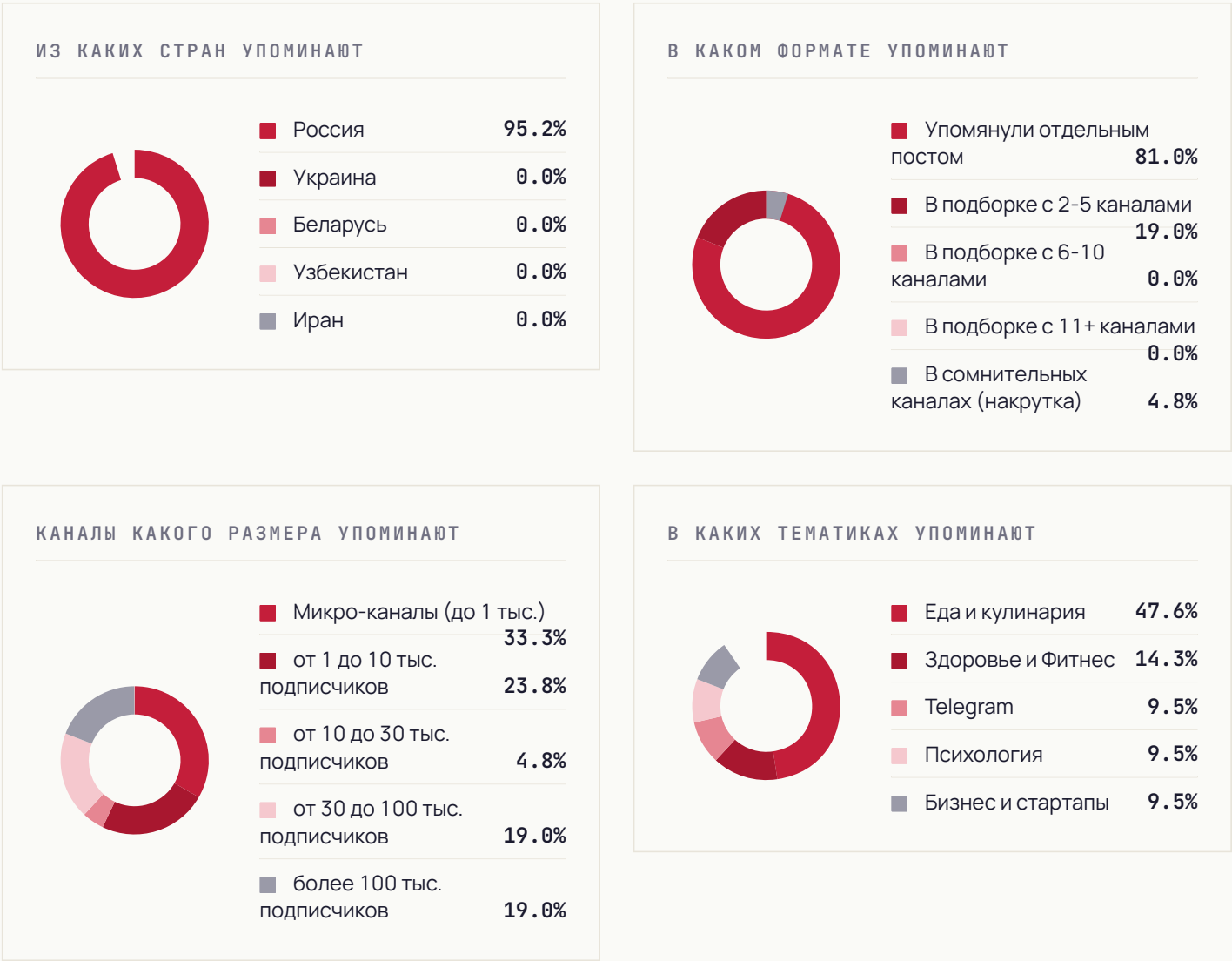
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

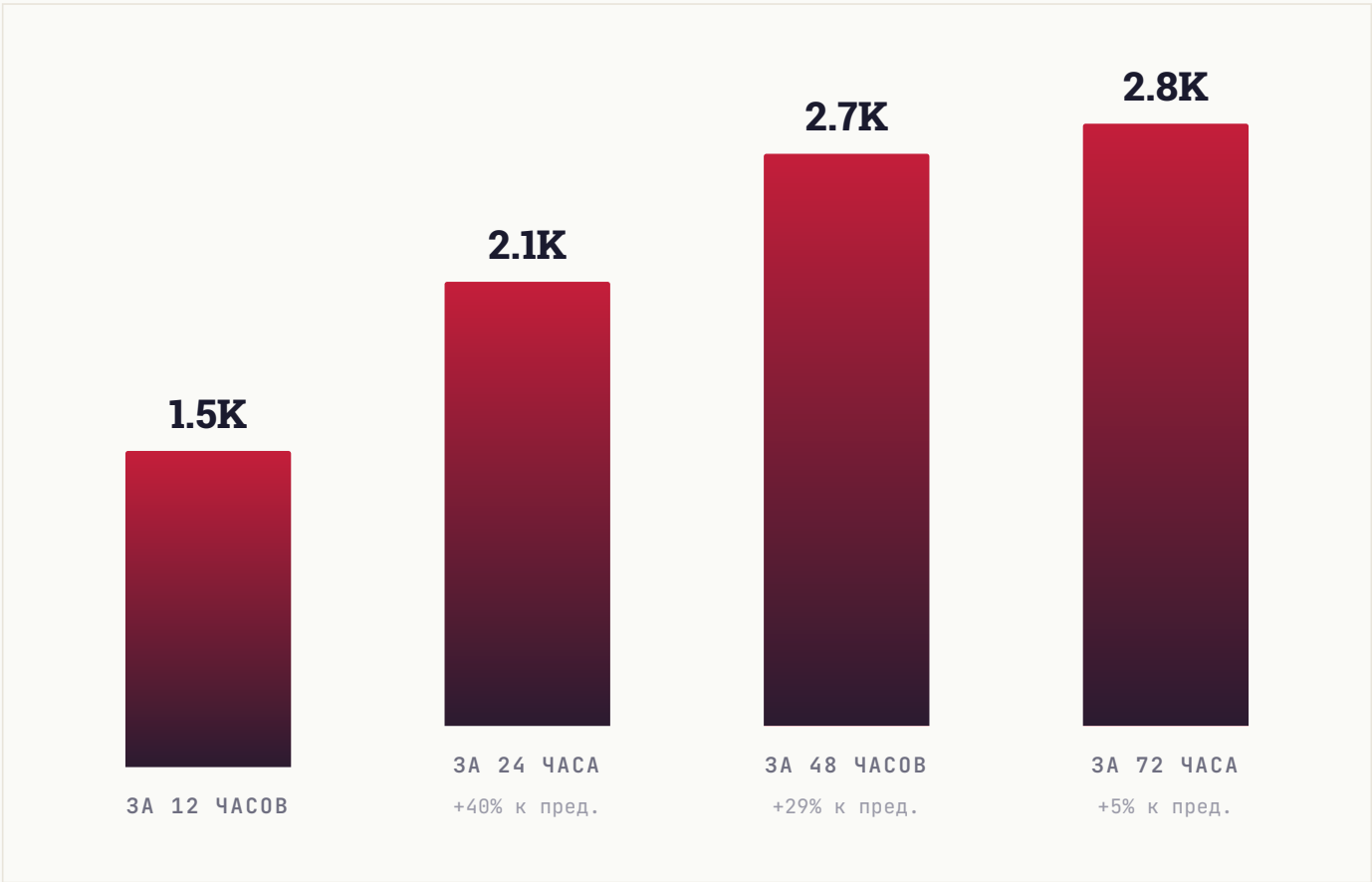
Индекс цитирования 5 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **36** разных каналов.



— 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 Биохакеры	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
ПР ПП рецепты ВЫ	98.2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#83 из 96). Медиана ниши — 153.3K подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: Контрольная закупка (772.4K).

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 **3**, они привели **10 967** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	0	0	28
Ноябрь 2025	1	1	377
Октябрь 2025	1	1	5 003
Сентябрь 2025	0	0	5 559
Август 2025	1	1	0
Июль 2025	0	0	0

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
3	6	10 967

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

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.

#83 /100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в нижней половине рейтинга



— 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 среда

В этот день и в 13:00 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

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.61% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+3.4пп ER

04

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.**

05

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

★ 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
----	-------------------------------	---
