

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала БакЗдрав пробиотики



@bakzdrav_probiotics

ПОДПИСЧИКИ

6 229

+6 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

10.0%

за сутки **3.9%**

ОХВАТ/ПОСТ

551

рекл. охват **245/24ч**

— 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 6 229 —	👁️ охват поста 8.84% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 551 медиана 577 · 29 дней	📅 постов/нед. 13.5 за период
📈 тренд 7д -8.0% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 3.2 всего 177 реакц., 137 реп., 351 комм.	📄 длина поста 760 зн. медиана 999 · 29 дней	★ постов в анализе 56 29 дней
📈 рекл. охват 245 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +6 за последний месяц	📄 цитируемость 2 индекс цитирования · 18 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 5 месяцев создан 13.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «БакЗдрав пробиотики» — 6 229 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 551 человек (9% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 14 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 10–16 августа охваты просели на -8.0% к неделе 3–9 августа — 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 56 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (30/56 постов).
- 03 Средняя длина поста — 760 знаков (медиана 999).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (808 в среднем у топа vs 351 у худших) — среди 56 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 08.08 · 13:01 ФОТО  К предстоящему Дню Знаний мы объявляем новую акцию! 🎉 abc abc abc abc abc abc abc abc мультиварки-скороварки Redmond MP110 и 3-х упаковок заквасок*! ...	ПРОСМ. 847 РЕП. 17	РЕАКЦ. 26 ER 13.6%
№2 08.08 · 14:24 ФОТО АКЦИЯ 5=6 от БакЗдрав! ❤️ Пополняйте запасы любимых заквасок и получайте полезный подарок👉🌸 При покупке 5 упаковок заквасок 6-я...	ПРОСМ. 794 РЕП. 2	РЕАКЦ. 8 ER 12.7%
№3 29.07 · 11:29 ФОТО 👉 Многоштаммовые пробиотики БакЗдрав: зачем нужны разные культуры? ? Когда речь заходит о пробиотиках, часто возникает вопрос: зачем...	ПРОСМ. 784 РЕП. 3	РЕАКЦ. 8 ER 12.6%

№4

30.07 · 09:15

ТЕКСТ

★ Роль бактерий в организме человека: как микробиота влияет на здоровье. ВК https://vk.ru/wall-131512077_186171 Ютуб...

ПРОСМ.

752

РЕАКЦ.

—

РЕП.

4

ЕР

12.1%

№5

07.08 · 09:13

ФОТО

🌸 Почему после отпуска часто «сбивается» кишечник? Многие замечают: после поездки появляются вздутие, урчание, нестабильный стул, тяжесть...

ПРОСМ.

746

РЕАКЦ.

4

РЕП.

1

ЕР

12.0%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3



18.08 · 10:59

ФОТО

(пост без подписи — фото)

ПРОСМ.

394

РЕАКЦ.

—

РЕП.

1

ЕР

6.3%



23.08 · 07:04

ТЕКСТ

📌 Цикл статей: Гомоцистеин и эндотелиальная дисфункция ? Часть 1. Что такое эндотелий? ⚡ Часть 2: Какую роль играет оксид...

ПРОСМ.

338

РЕАКЦ.

—

РЕП.

2

ЕР

5.4%



23.08 · 06:59

ФОТО

(пост без подписи — фото)

ПРОСМ.

322

РЕАКЦ.

—

РЕП.

1

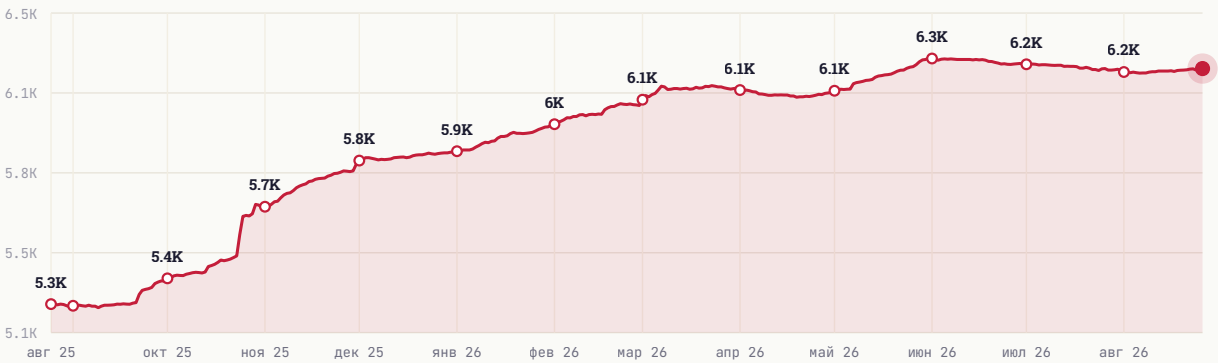
ЕР

5.2%

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

5 251

СЕЙЧАС

6 229

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+978

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

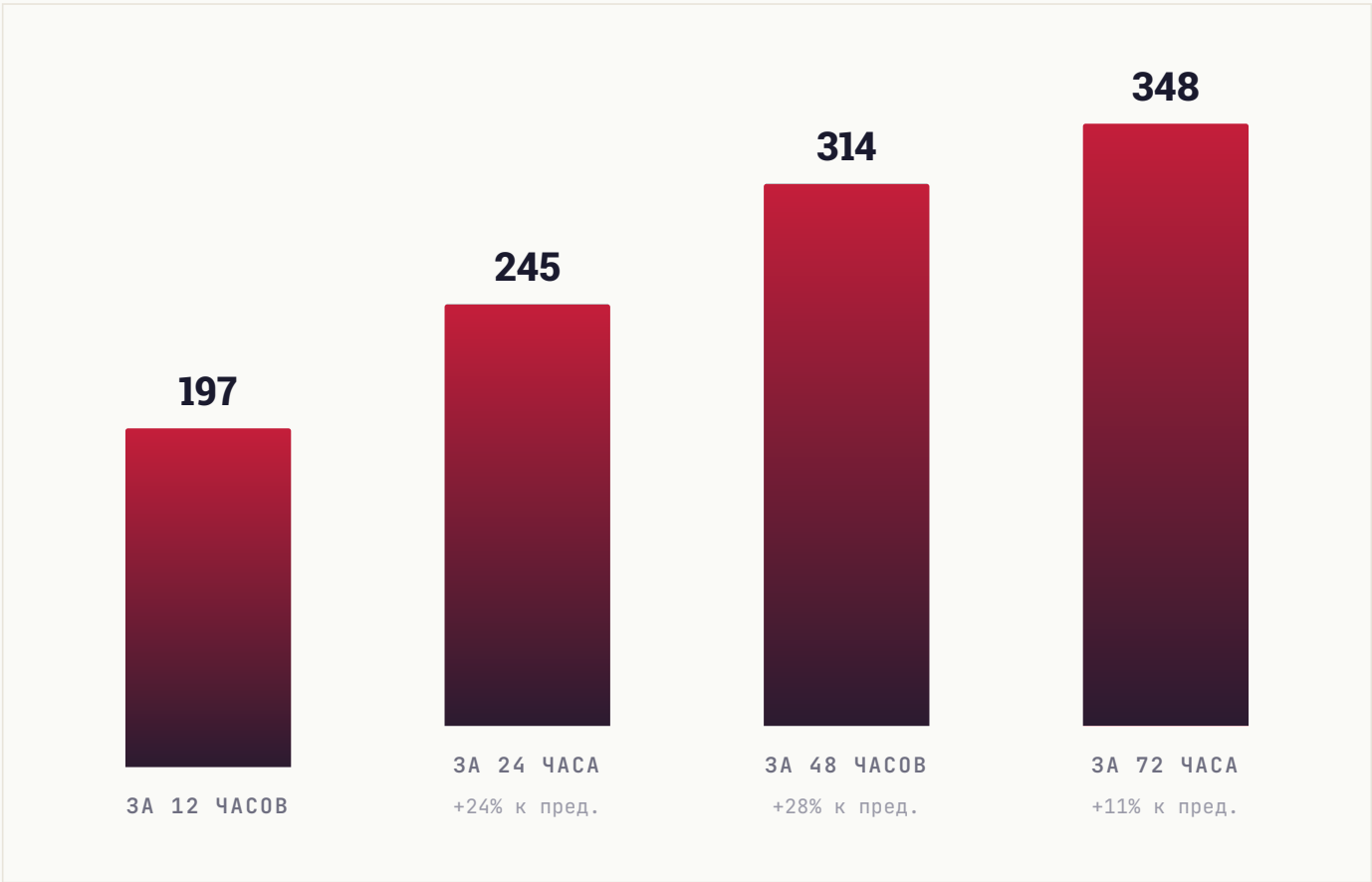
Индекс цитирования 2 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **18** разных каналов.



— 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
ВМ Владимир Мастеров	30.2K
АЕ Академия EDPRO: Нутрициология	20.2K
АК Алла, крестная мать биохакинга	13.2K
ИЗ Институт здоровья Марии Волковой	8K
ДЗ Детское здоровье	8K
БП БакЗдрав пробиотики ВЫ	6.2K
ХЛ Хелс-коуч Легран ваш нутрициолог	4.6K
ЕЖ ЕЛЕНА ЖЕЛЯНИНА РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ	3.1K
АН Алена Носорева	2.9K
П- ПриродоЛюдие - Гладков	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 **12**, а канал за это время прибавил **921** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Февраль 2026	1	1	98
Январь 2026	1	1	120
Декабрь 2025	2	1	68
Ноябрь 2025	2	1	183
Октябрь 2025	4	2	328
Сентябрь 2025	2	1	124

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
12	6	921

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

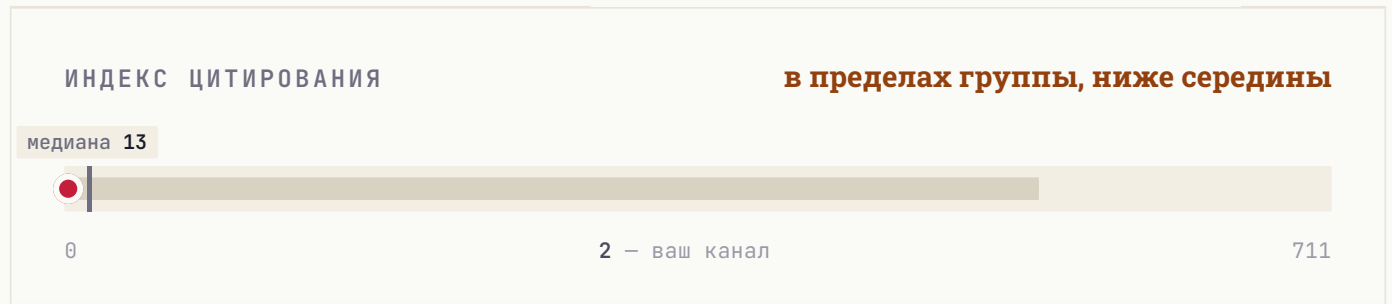
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **53 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 622 до 62 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#53 /53

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 53 из 53 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 суббота

В этот день и в 16:00 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

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