

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Ирина

Баранова

Врач anti-age



@baranovaia

🌱 Основатель онлайн-школы молодости, здоровья и
нестарения <https://irina-baranova.ru> @pervayashkola ▪ К.м.н.,
интегративный врач, биохакер ▪ Сеть клиник Le Bar Clinic &
Флебоцентр Вопросы, связь:...

ПОДПИСЧИКИ

31 552

19.07.2026
-194 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

4.0%

за сутки **2.2%**

ОХВАТ/ПОСТ

1.2K

[HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/BARANOVAIA](https://promptpress.com/audit/baranovaia)
рекл. охват **708/24ч**

— 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 «Медицина»

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 31 552 —	👁️ охват подписчиков 3.79% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 1.2K медиана 1.1K · 29 дней	📅 постов/нед. 41.2 за период
📈 тренд 7д -12.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 37.0 всего 6 323 реакц., 943 реп., 190 комм.	📄 длина поста 445 зн. медиана 307 · 29 дней	★ постов в анализе 171 29 дней
📈 рекл. охват 708 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -194 за последний месяц	📄 цитируемость 315 индекс цитирования · 386 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 3 месяца создан 22.03.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Ирина Баранова🇷🇺 Врач anti-age» — 31 552 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.2K человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 41 постов в неделю (~6 в день) — активный режим публикаций. За неделю 6–12 июля охваты просели на -12.2% к неделе 29 июня – 5 июля — 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 171 посту за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (79/171 постов).
- 03 Средняя длина поста — 445 знаков (медиана 307).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2К в среднем у топа vs 795 у худших) — среди 171 поста за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 02.07 · 06:26 ВИДЕО ТТГ 4 - это не норма! Крути колесо фортуны на нашем сайте https://irina-baranova.ru/ring/	ПРОСМ. 1 991 РЕП. 21	РЕАКЦ. 46 ER 6.3%
№2 22.06 · 10:42 ТЕКСТ 🙏 Мама привела дочку 17 лет удалить сосудистые звёздочки - телеангиоэктазии. Привела - это отлично, я всеми фибрами души ЗА удаление всего...	ПРОСМ. 1 965 РЕП. 12	РЕАКЦ. 74 ER 6.2%
№3 28.06 · 06:26 ВИДЕО Почему интегративные врачи против глютена? На сайте у нас есть статья на тему: правда о непереносимости глютена и молока...	ПРОСМ. 1 940 РЕП. 9	РЕАКЦ. 26 ER 6.1%

№4 26.06 · 06:25 ВИДЕО Нужно ли какать каждый день? В понедельник стартует экспресс-курс "Helicobacter pylori: варианты лечения"! В чате гастроэнтеролог Лариса...	ПРОСМ. 1 917 РЕП. 6 РЕАКЦ. 34 ER 6.1%
№5 05.07 · 11:36 ФОТО Нашла в старых заметках, слайд с одной из лекций десятилетней давности, про гиперплазию слюнных желёз, как проявление метаболического...	ПРОСМ. 1 913 РЕП. 5 РЕАКЦ. 34 ER 6.1%

I

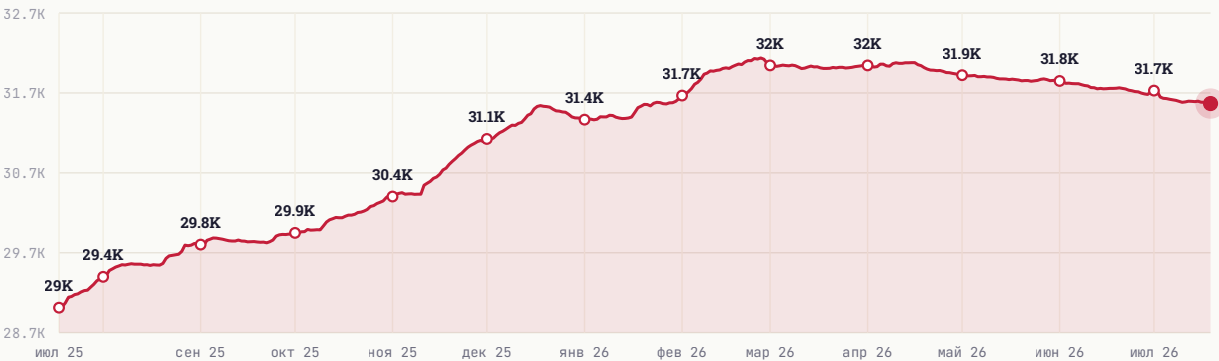
ХУДШИЕ 3

↓ 14.07 · 08:46 ТЕКСТ Нормы и референсы Как разобраться, что такое "нормальный уровень" и что такое "референсный интервал"? Что общего между ними? И чем они...	ПРОСМ. 798 РЕП. 8 РЕАКЦ. 18 ER 2.5%
↓ 15.07 · 09:17 ТЕКСТ Ирина Алексеевна, Здравствуйте! Благодарю вас, за сегодняшний урок Чек Ап, с удовольствием прослушала ваши рекомендации, благодарю так же...	ПРОСМ. 794 РЕП. — РЕАКЦ. 23 ER 2.5%
↓ 25.06 · 09:12 ТЕКСТ И травматологи, и неврологи, и ревматологи, и даже лор-врачи назначают ИПП(омез , хайрабезол, нексиум и т.п.) . Реально не оправдано. Но у...	ПРОСМ. 793 РЕП. — РЕАКЦ. 23 ER 2.5%

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.

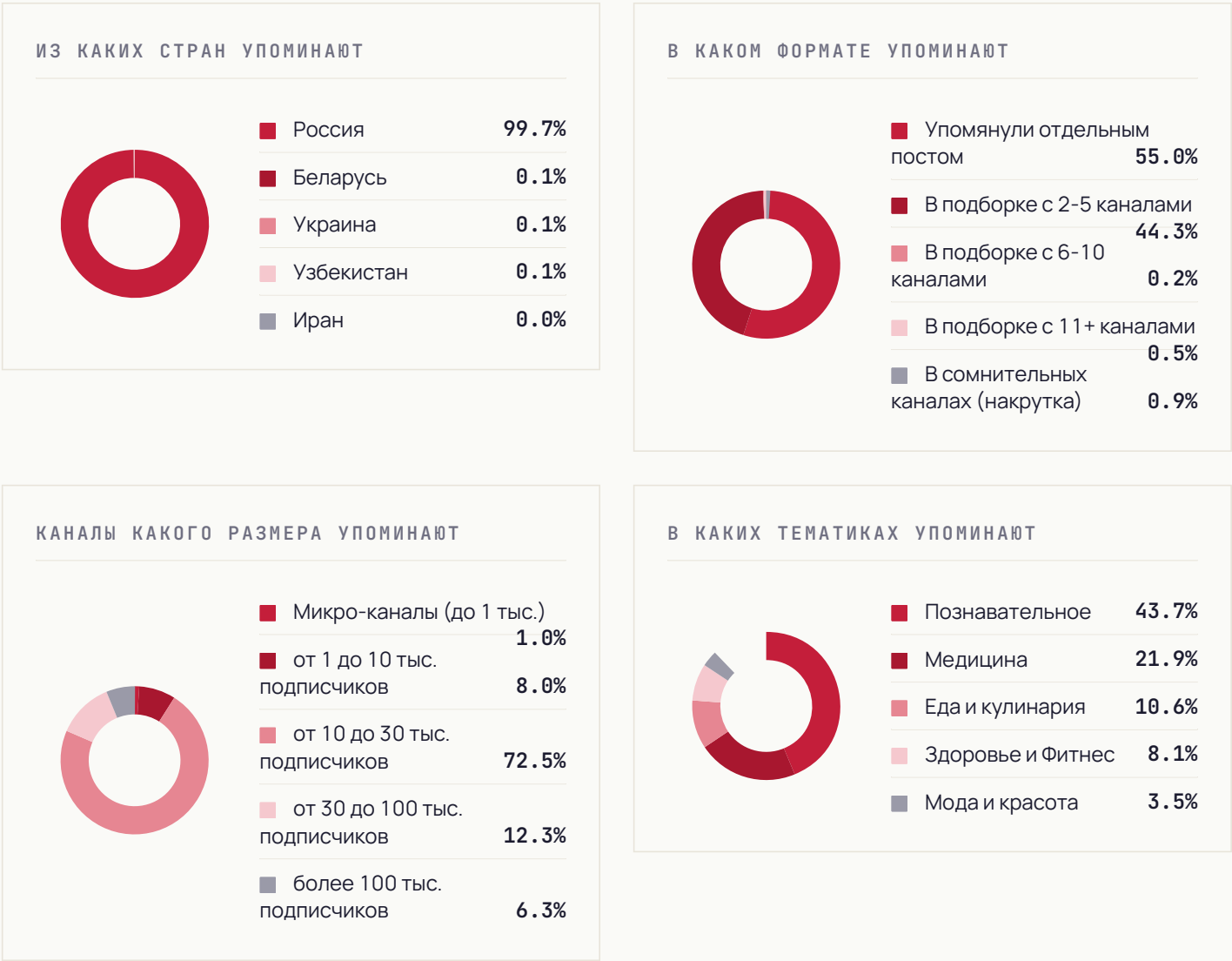


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
28 980	31 552	+2 572

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

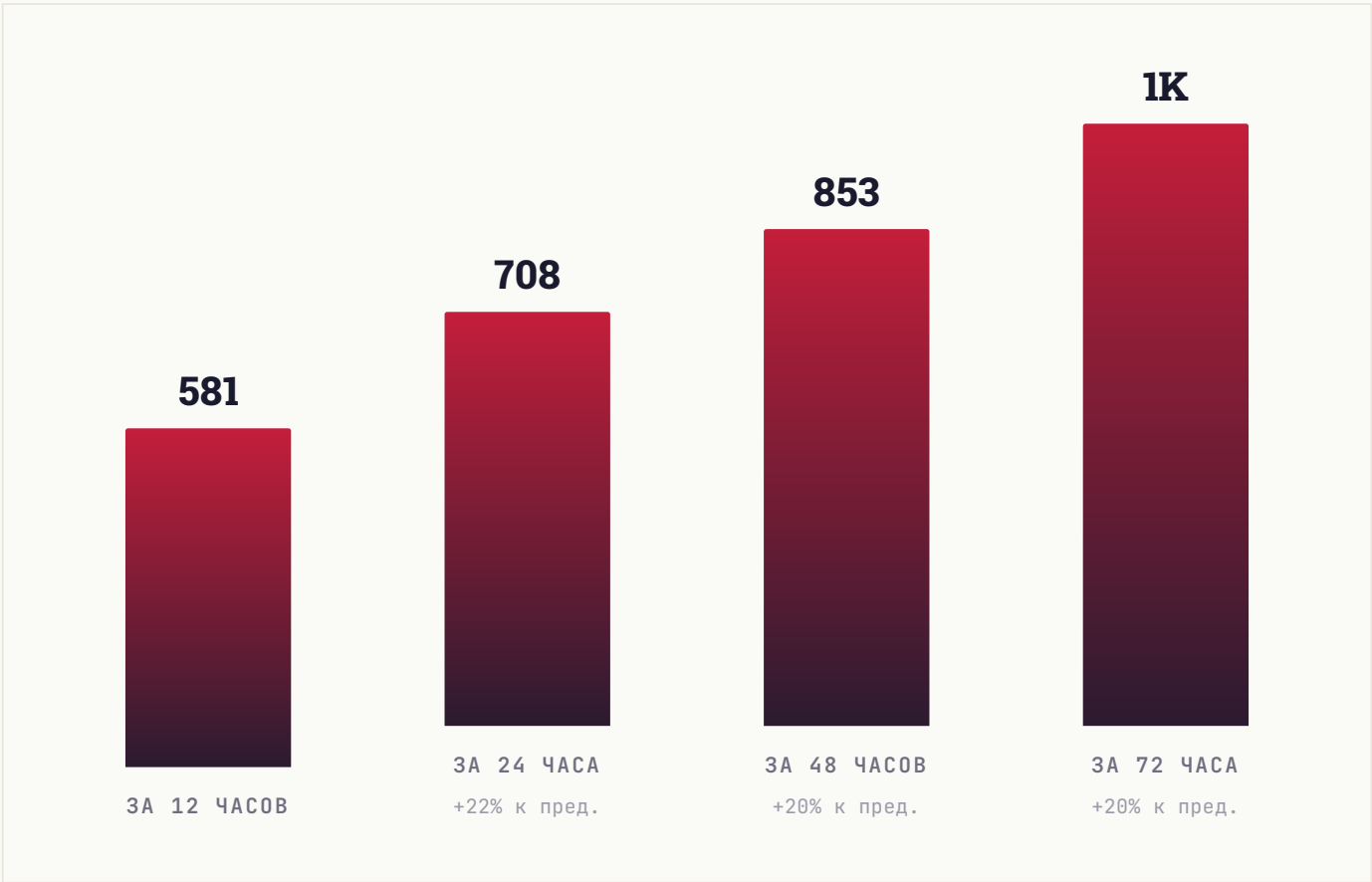
Индекс цитирования **315** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **386** разных каналов.



— 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
ДТ Dr Tel	755.5K
БИ Блог из морга	354.1K
تا تعليم اللغة الإنجليزية 🧑🏫	328.2K
🩹 الجراحة 🩹 Surgery 🩹 - Crypto currency	318.4K
ЭМ Эндокринолог Магеря	292.5K
ОФ ОПЫТНЫЙ ФАРМАЦЕВТ	264.6K
АР АРТЕКА_TV	241.5K
ММ Московская медицина	237.8K
🌿x 🌿 Халқ табобати 🌿	235.1K
зд ЗдравКонтроль	222.2K
ИБ Ирина Баранова🇷🇺 Врач anti-age ВЫ	31.6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Dr Tel (755.5K), медиана топ-97: 103.2K. Первая цель — войти в топ-97 через системную работу с трафиком и контентом.

— 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 **217**, они привели **2 757** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	36	4	361
Декабрь 2025	29	5	458
Ноябрь 2025	21	3	733
Октябрь 2025	50	37	505
Сентябрь 2025	41	36	218
Август 2025	40	35	482

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
217	6	2 757

Где канал в своей лиге

ПОДПИСЧИКИ

хуже медианы на 70%

медиана 105.1K

36.2K 31 552 — ваш канал 284.7K

СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

хуже медианы на 86%

медиана 8.4K

58 1 195 — ваш канал 34.5K

ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ

лучше 56% ниши

медиана 61

0 315 — ваш канал 2K

— 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 понедельник

В этот день и в 13:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.79% против нормы 5.5%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+1.7пп 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
----	-------------------------------	---
