

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Ирина Баранова |

Здоровье



@baranovazozh

Интегративный врач, терапевт, к.м.н., биохакер Основатель онлайн-школы молодости, здоровья и нестарения Первая Школа Биохакинга <https://irina-baranova.ru> 350000+ учеников Вопросы, связь:...

ПОДПИСЧИКИ	ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)	ОХВАТ/ПОСТ
14 298 19.07.2026 -97 за месяц	5.0% за сутки 2.0%	591 HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/BARANOVAZozh рекл. охват 281/24ч

— 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 14 298 —	👁️ охват подписчиков 4.13% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 591 медиана 616 · 29 дней	📅 постов/нед. 13.5 за период
📈 тренд 7д +14.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 14.8 всего 826 реакц., 278 реп., 20 комм.	📄 длина поста 778 зн. медиана 1000 · 29 дней	☆ постов в анализе 56 29 дней
📈 рекл. охват 281 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -97 за последний месяц	📄 цитируемость 184 индекс цитирования · 279 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 4 месяца создан 08.03.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Ирина Баранова | Здоровье» — 14 298 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 591 человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 14 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 6–12 июля охваты выросли на +14.2% к неделе 29 июня – 5 июля — позитивная динамика.

— 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 (35/56 постов).
- 03 Средняя длина поста — 778 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 08:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (806 в среднем у топа vs 364 у худших) — среди 56 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 21.06 · 05:04 ФОТО "Мне терапевт сказал, что ничего делать не нужно, нужно только сдавать периодически анализы, чтоб контролировать уровень билирубина."...	ПРОСМ. 825 РЕП. 6	РЕАКЦ. 18 ER 5.8%
№2 21.06 · 14:51 ФОТО 👁️ Дайджест полезных постов за неделю ▪ Синдром Жильбера как причина...	ПРОСМ. 809 РЕП. 3	РЕАКЦ. 10 ER 5.7%
№3 07.07 · 11:41 ТЕКСТ Если у вас есть: - потемнение шеи, локтей, интимных зон; - множественные папилломы, ангиомы; - постоянное чувство голода, зависимость от...	ПРОСМ. 785 РЕП. 6	РЕАКЦ. 24 ER 5.5%

№4 21.06 · 12:02 ВИДЕО Красным трусам место не только на люстре! Знали про такой лайфхак? Ваша Ирина Баранова 🌹 Подпишитесь обязательно. Добавляйтесь в нашу...	ПРОСМ. 780 РЕП. 4	РЕАКЦ. 32 ER 5.5%
№5 08.07 · 09:31 ВИДЕО Секс после 50 лет ✓ Поговорим о том, как избавиться от приливов и вернуть себя к активному образу жизни 27 июля в 19:00 мск! 🎁 ПОДАРОК...	ПРОСМ. 778 РЕП. 3	РЕАКЦ. 20 ER 5.4%

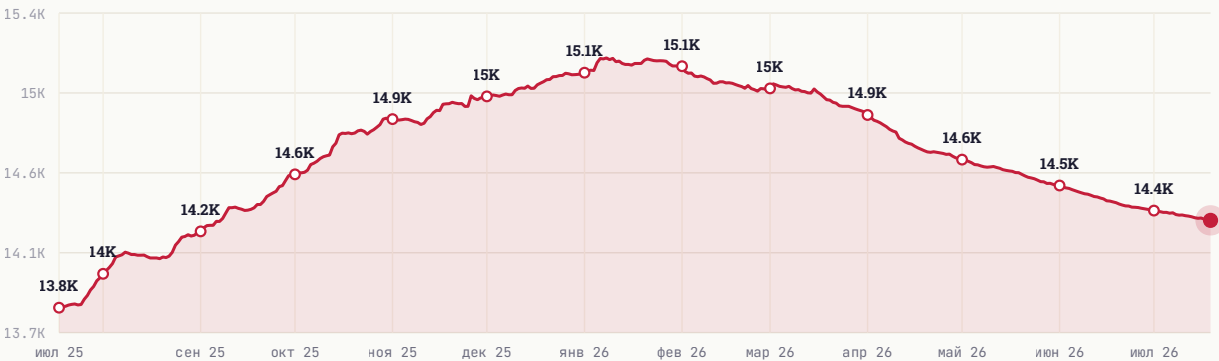
ХУДШИЕ 3

↓ 14.07 · 06:21 ВИДЕО Повтор бесплатного урока по вашим просьбам Check UP: главные анализы для контроля здоровья Регистрация - ЗДЕСЬ 14 июля - 14:00. 20:00 по...	ПРОСМ. 389 РЕП. 1	РЕАКЦ. 12 ER 2.7%
↓ 16.07 · 11:23 ФОТО Студенты ПШБ неоднократно слышали, что сдавать Эстрогены и Прогестерон по крови бессмысленно. Давайте разберёмся почему? Сдавать эти...	ПРОСМ. 368 РЕП. 3	РЕАКЦ. 11 ER 2.6%
↓ 16.07 · 09:38 ФОТО ? Добрый день, мужу 44 года, работает посменно, мешает живот, питание более-менее нормальное, алкаголь редко, ужин в основном салат и мясо...	ПРОСМ. 337 РЕП. 1	РЕАКЦ. 10 ER 2.4%

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

13 819

СЕЙЧАС

14 298

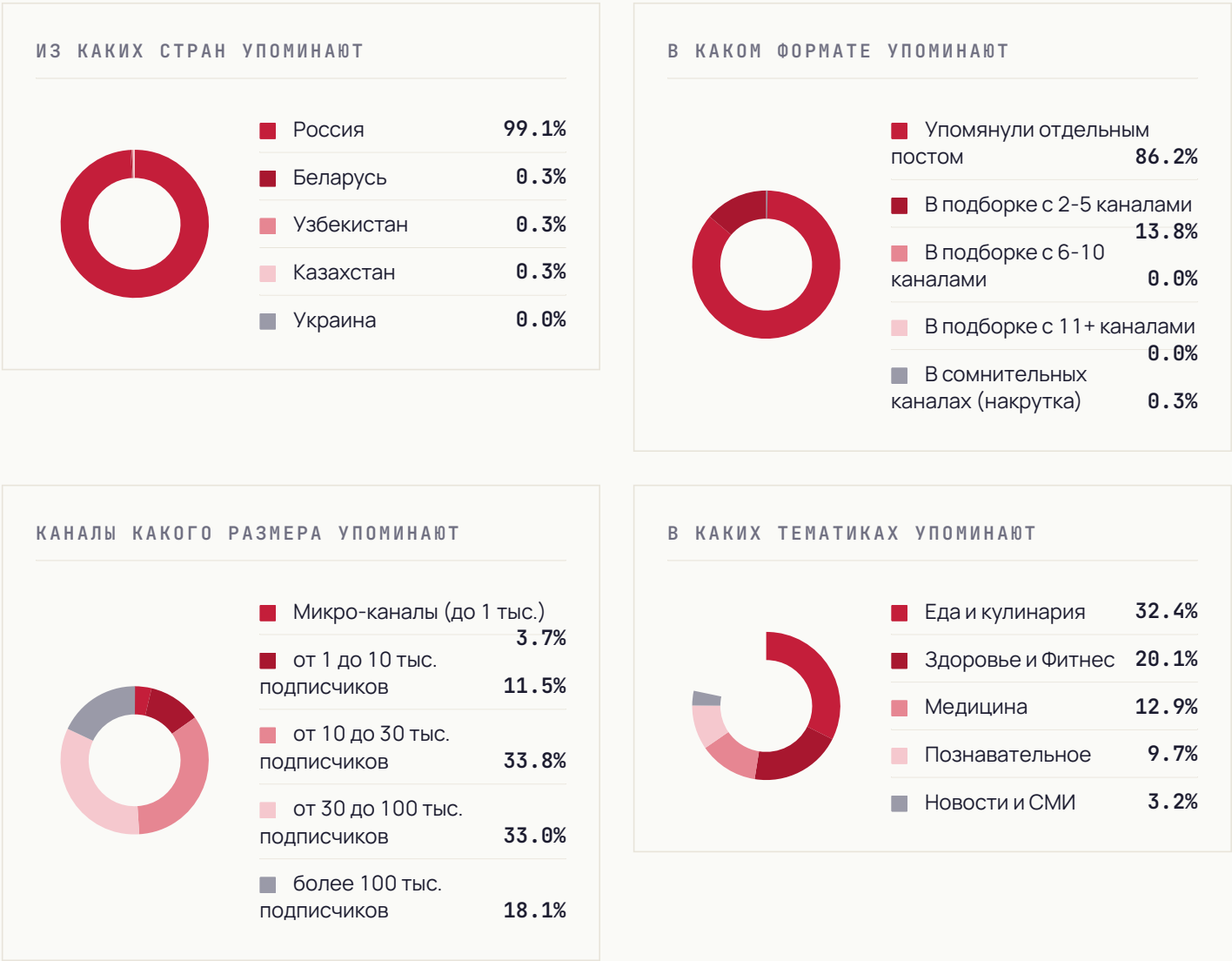
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+479

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

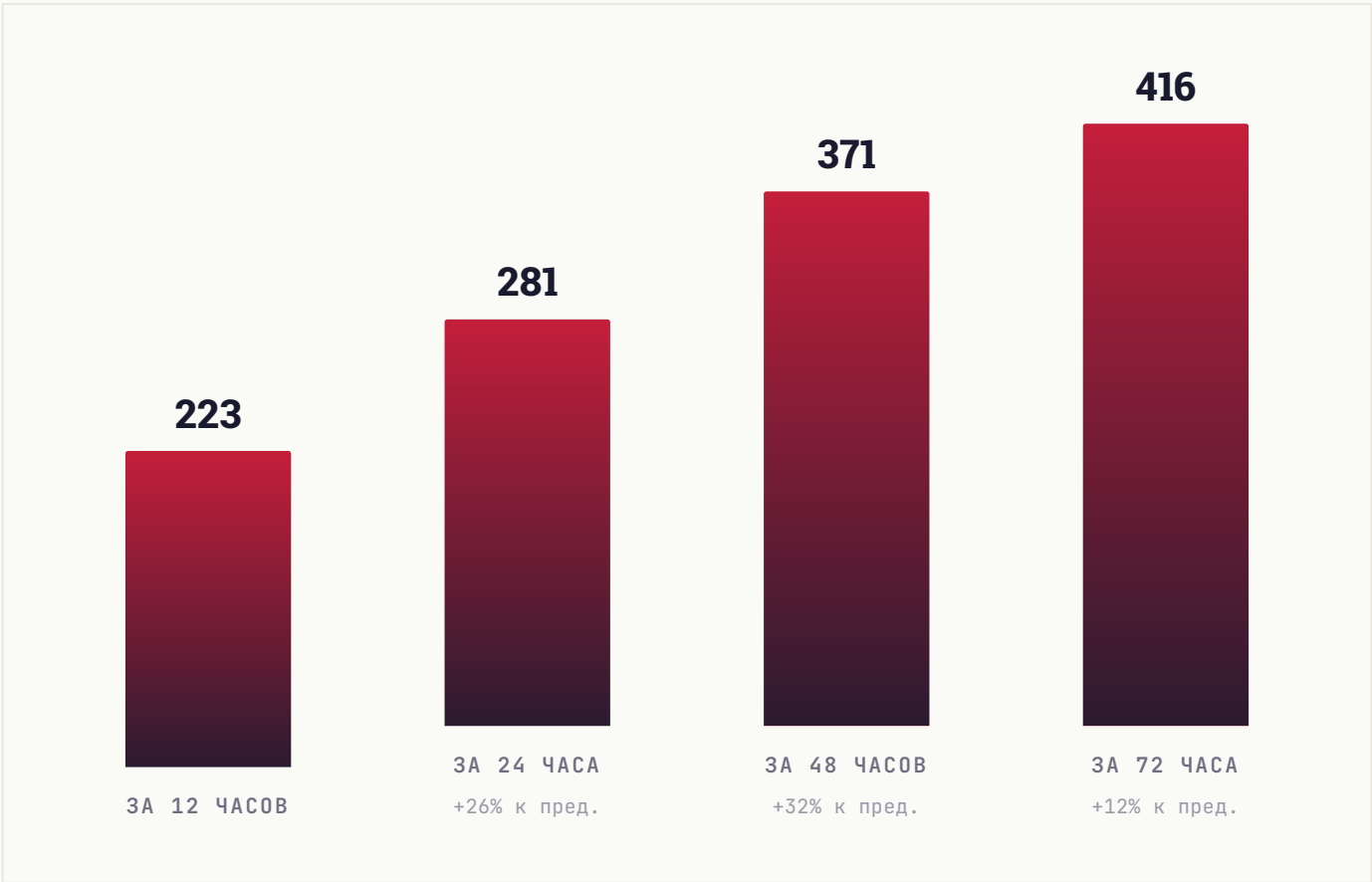
Индекс цитирования **184** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **279** разных каналов.



— 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
DT 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
🌿 Халқ табобати 🌿	235.1K
зд ЗдравКонтроль	222.2K
ИБ Ирина Баранова Здоровье ВЫ	14.3K

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

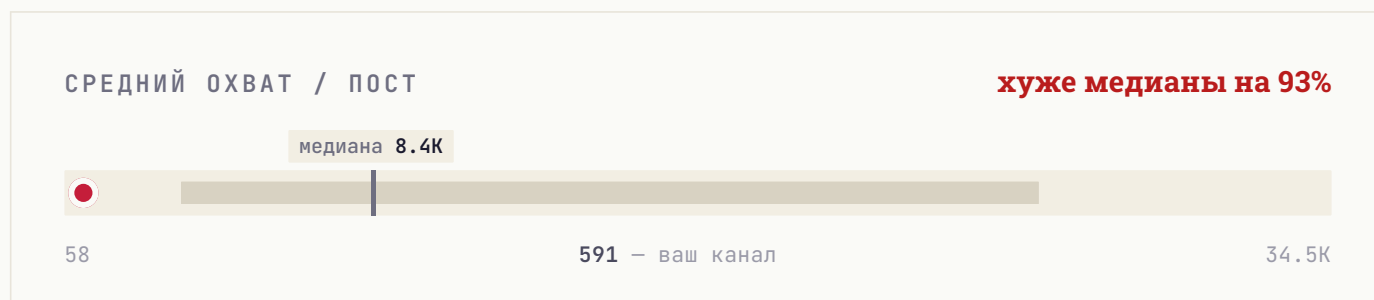
Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал. За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **17**, они привели **1 476** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	1	1	135
Декабрь 2025	3	2	163
Ноябрь 2025	3	2	204
Октябрь 2025	4	2	345
Сентябрь 2025	5	2	334
Август 2025	1	1	295

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
17	6	1 476

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Медицина» (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.



— 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 воскресенье

В этот день и в 08:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.13% против нормы 5.5%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+1.4пп 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
----	-------------------------------	---
