

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Катя

Медушкина |

Фейсфитнес



@beautyface_medushkina

Как убрать -5-10 лет с лица своими руками? Как избавиться от морщин, брылей и мешков под глазами? Как поднять нависшее веко за 5 минут? Делюсь упражнениями, раздаю чек-листы и гайды 3 подарка в...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
13 835 31.08.2026 -117 за месяц	4.0% HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/BEAUTYFACE_MEDUSHKINA за сутки 1.6%	513 рекл. охват 217/24ч

— 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 «Образование»
- 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 13 835 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 3.71% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 513 медиана 467 · 21 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 5.4 за период
💖 РЕАКЦ./ПОСТ 0.9 всего 16 реакц., 44 реп., 6 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 864 зн. медиана 1000 · 21 дней	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 17 21 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 217 среднее за 24ч
💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -117 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 20 индекс цитирования · 43 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 5 лет 1 месяц создан 22.07.2021	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Катя Медушкина | Фейсфитнес» — 13 835 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 513 человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 5 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации.

— 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 17 постам за 21 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (7/17 постов).
- 03 Средняя длина поста — 864 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (788 в среднем у топа vs 331 у худших) — среди 17 постов за 21 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 05.08 · 16:07 ФОТО Девочки, Лимфа-спринт «Лицо без отёков» уже стартовал. Продажи закрыты, и участницы сейчас шаг за шагом работают с отёчностью. А мы в...	ПРОСМ. 1 123 РЕП. 1	РЕАКЦ. — ER 8.1%
№2 19.08 · 15:29 ВИДЕО Сохраните эту короткую технику для зоны брылей и нижней части лица. Здесь важны не количество повторений и не сила давления, а качество...	ПРОСМ. 649 РЕП. 12	РЕАКЦ. 3 ER 4.7%
№3 21.08 · 11:35 ВИДЕО Анкета предзаписи на мини-комплекс «Чёткий овал» открыта ❤️ Я создала этот комплекс для тех, кого беспокоят брыли, второй подбородок...	ПРОСМ. 593 РЕП. 2	РЕАКЦ. 1 ER 4.3%

Nº4 17.08 · 09:56 ФОТО Девочки, наш бесплатный ANTI-AGE-интенсив завершился 🧑 Три дня мы знакомились с разными массажными техниками, работали с зоной рта и...	ПРОСМ. 590 РЕП. 1	РЕАКЦ. — ER 4.3%
Nº5 18.08 · 13:46 ТЕКСТ Девочки, по вашему опросу вижу явного лидера 👉 Больше всего вас беспокоят брыли и «поплывший» овал. И обычно первая реакция...	ПРОСМ. 588 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 4.3%

|

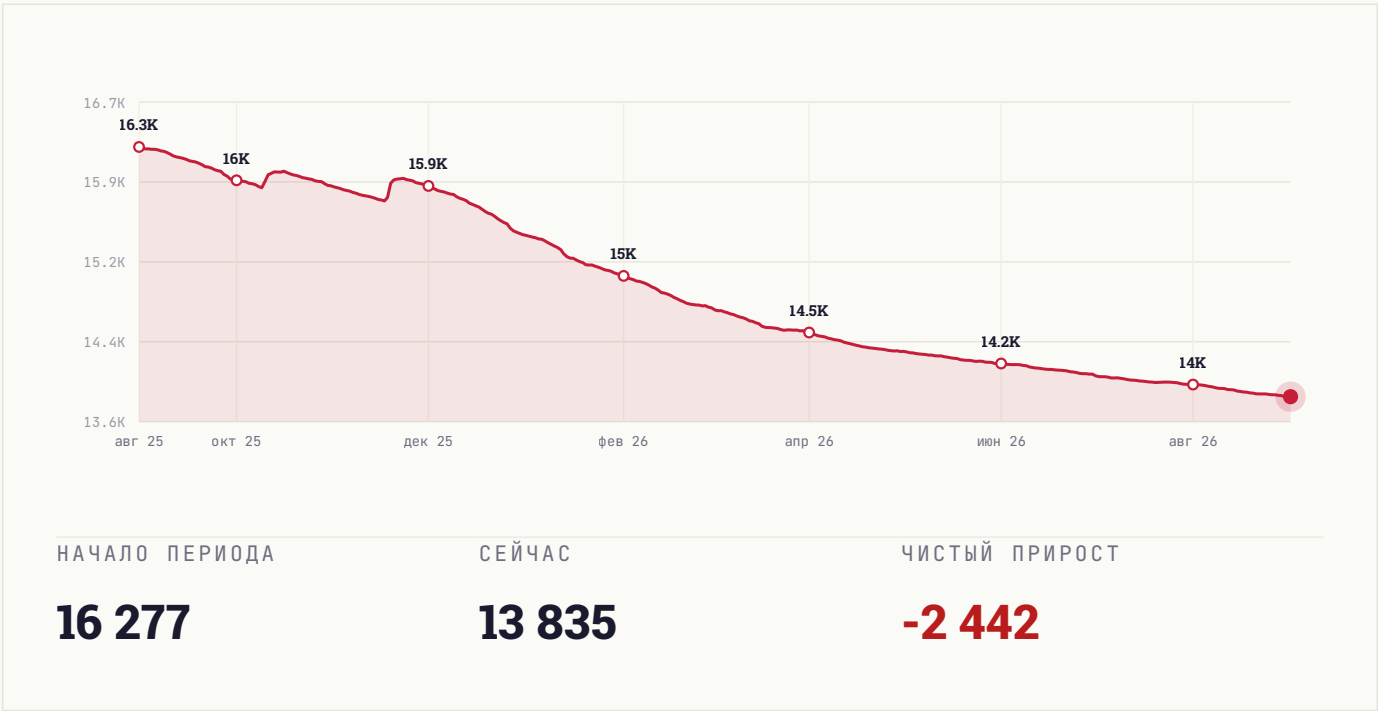
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 25.08 · 16:01 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 346 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 2.5%
↓ 25.08 · 08:11 ФОТО Как «Чёткий овал» решит именно вашу проблему В посте выше рассказала, как работают упражнения, фасциальные техники и массаж с каждой...	ПРОСМ. 340 РЕП. 1	РЕАКЦ. — ER 2.5%
↓ 25.08 · 09:14 ТЕКСТ Через час !! старт закрытых продаж комплекса «Чёткий овал» со скидкой –40% Успеть купить комплекс тренировок для подтянутого овала лица по...	ПРОСМ. 309 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 2.2%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

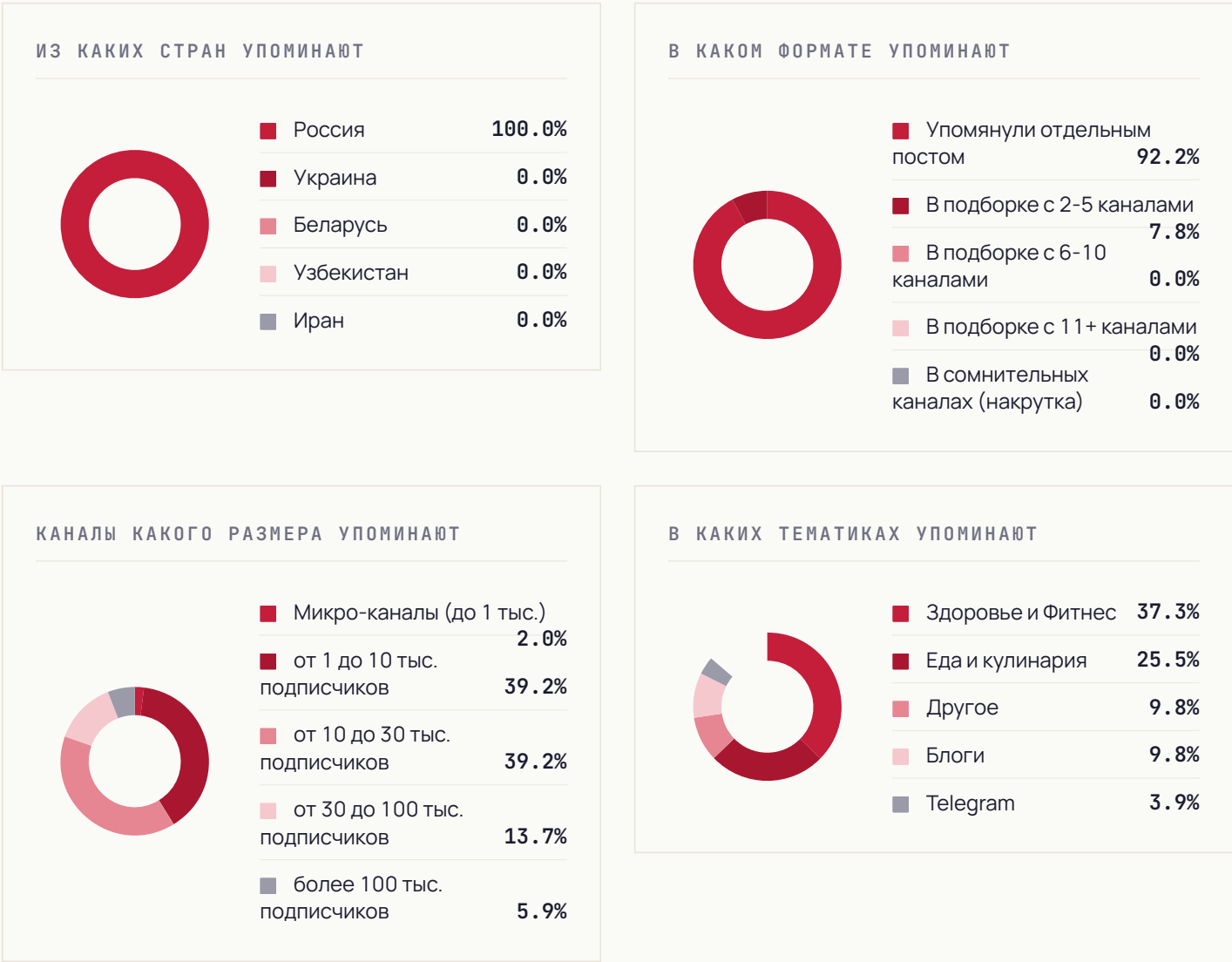
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

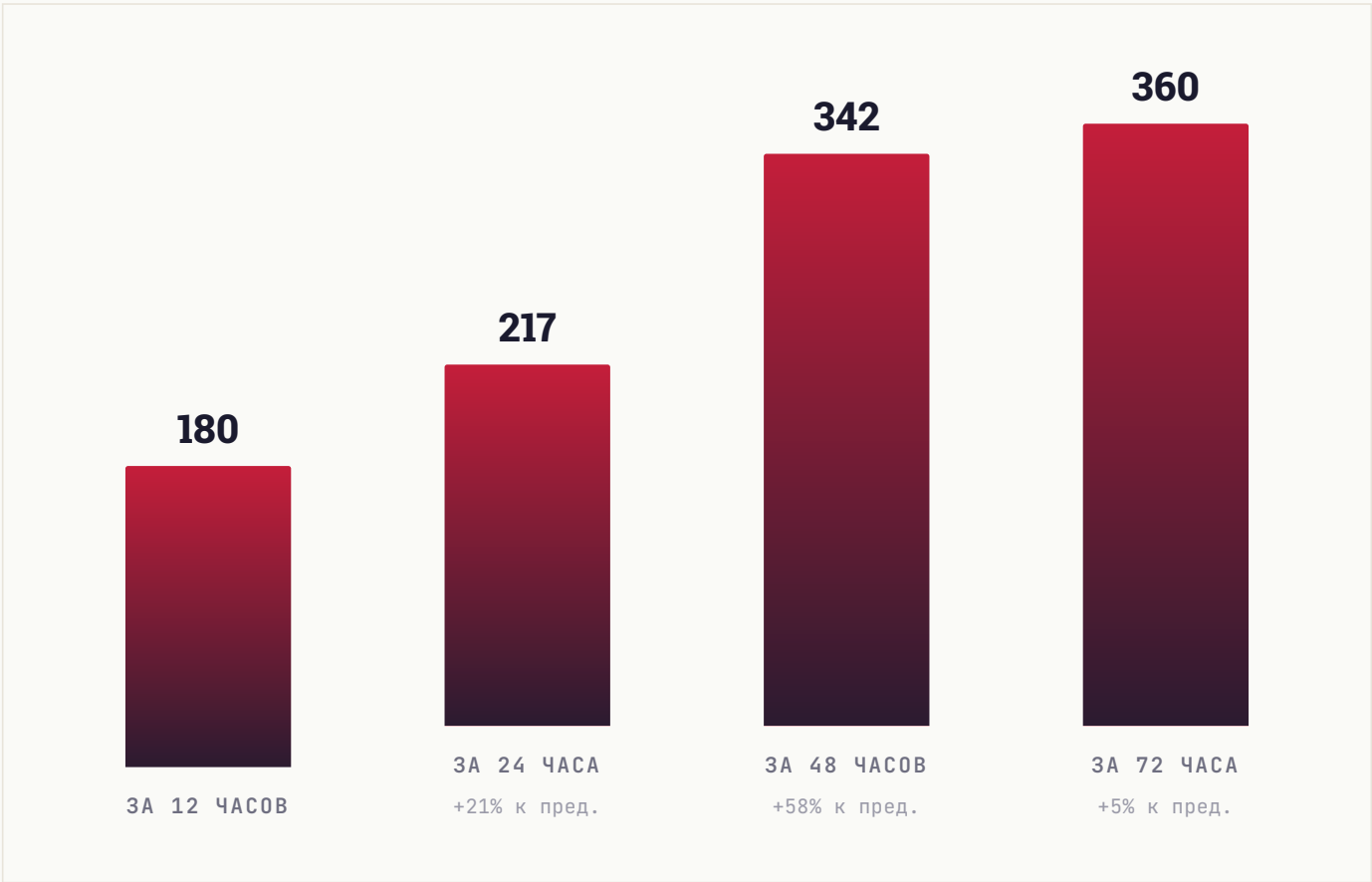
Индекс цитирования **20** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **43** разных каналов.



— 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
гд Гимнастика для лица	469.9K
нн Наталья Наконечная Молодость лица и тела	92.6K
нп Надя Пахирко Похудей с диетологом	58.4K
км Катя Медушкина Похудение	40.3K
т ТЕЙПОЛОГИЯ Елена Калино	30.4K
км Катя Медушкина Фейсфитнес ВЫ	13.8K
ск Семейная кухня	13K
кч Катерина Черешнюк ФЕЙСФИТНЕС	10.1K
еч Есть что надеть Татьяна Белявина	5.3K
иа Имиджмейкер Алина Некипелая	1.4K

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 **0**, а канал за это время прибавил **394** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	7
Февраль 2026	0	0	3
Январь 2026	0	0	0
Декабрь 2025	0	0	0
Ноябрь 2025	0	0	221
Октябрь 2025	0	0	163

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	394

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **136 каналов** категории «Образование» от 5 тыс. до 42 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#99

/136

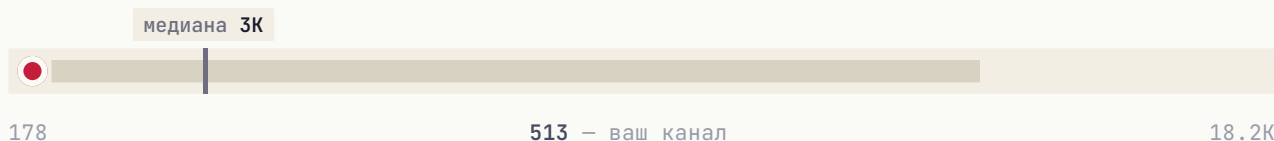
ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 99 из 136 каналов сопоставимого размера

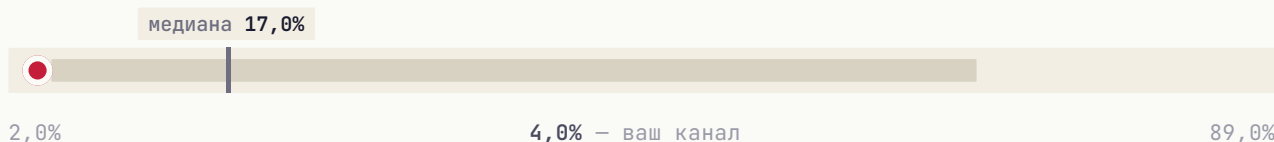
ПОДПИСЧИКИ

в пределах группы, ниже середины


СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

ниже своей группы


ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

ниже своей группы




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 среда

В этот день и в 19:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.71% против нормы 8.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+4.3пп 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 — 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
----	-------------------------------	---
