

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Блюм | Академия здоровья



@blumcentre

Канал профессора Блюма Евгения Эвальевича • восстановить и уберечь себя от: тревоги, стресса, выгорания, хронической усталости • гормональный баланс для женщин и мужчин • здоровая спина и...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
4 426 23.09.2026 -27 за месяц	23.0% за сутки 8.5%	891 HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/BLUMCENTRE рекл. охват 376/24ч

— 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 4 426 —	📈 ОХВАТ ПОСТА 20.13% ср. % подписчиков видят один пост	👁 ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 891 медиана 913 · 24 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 2.2 за период
💖 РЕАКЦ./ПОСТ 13.1 всего 105 реакц., 80 реп., 7 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 993 зн. медиана 1000 · 24 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 8 24 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 376 среднее за 24ч
💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -27 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 2 индекс цитирования · 11 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 6 месяцев создан 01.03.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Блум | Академия здоровья» — 4 426 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 891 человек (20% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 2 постов в неделю (~0 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 8 постам за 24 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (4/8 постов).
- 03 Средняя длина поста — 993 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 20:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.2K в среднем у топа vs 604 у худших) — среди 8 постов за 24 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 27.08 · 17:51 ФОТО ПОЧЕМУ АУТИЗМ И СДВГ ОТДАЮТ ПСИХОЛОГАМ?  Когда у ребенка появляются симптомы СДВГ или расстройств аутистического спектра, официальная...	ПРОСМ. 1 379 РЕП. 12	РЕАКЦ. 19 ER 31.2%
№2 31.08 · 17:24 ТЕКСТ АУТОФАГИЯ И ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ: РЕАЛЬНОСТЬ И МИФЫ  Сегодня вокруг интервального голодания и аутофагии выстроен настоящий культ...	ПРОСМ. 1 150 РЕП. 7	РЕАКЦ. 14 ER 26.0%
№3 12.09 · 16:29 ВИДЕО Стив Джобс мог позволить себе любую медицину мира. Не спасло. И дело не в деньгах и не в докторях. Дело в том, что организм никогда не...	ПРОСМ. 961 РЕП. 10	РЕАКЦ. 23 ER 21.7%

№4

11.09 · 16:25

ФОТО

Цепь не сильнее своего самого слабого звена  Болезнь никогда не возникает сама по себе: для неё всегда нужна почва - сочетание скрытой...

ПРОСМ.
958

РЕАКЦ.
13

РЕП.
4

ER
21.6%

№5

14.09 · 17:30

ВИДЕО

Почему спортсмены умирают на пике формы? Мы регулярно видим эти новости: молодой атлет, эталон выносливости и силы, внезапно падает прямо...

ПРОСМ.
868

РЕАКЦ.
11

РЕП.
3

ER
19.6%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 16.09 · 17:17 ТЕКСТ Беременность - в интересах ребенка, а не женщины  Природа предельно рациональна и по-своему жестока: новая жизнь заберет из тела матери...	ПРОСМ. 805 РЕАКЦ. 10 РЕП. 22 ER 18.2%
↓ 19.09 · 16:35 ВИДЕО Беременность - это физиологический марафон. Вопрос не в том, готовы ли вы морально, а готово ли тело  Стандартный подход ограничивается...	ПРОСМ. 561 РЕАКЦ. 8 РЕП. 12 ER 12.7%
↓ 21.09 · 17:01 ВИДЕО Ребёнок не может родиться здоровее матери  На что стоит обратить внимание при подготовке к беременности:  хроническая усталость...	ПРОСМ. 446 РЕАКЦ. 7 РЕП. 10 ER 10.1%

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

4 316

СЕЙЧАС

4 426

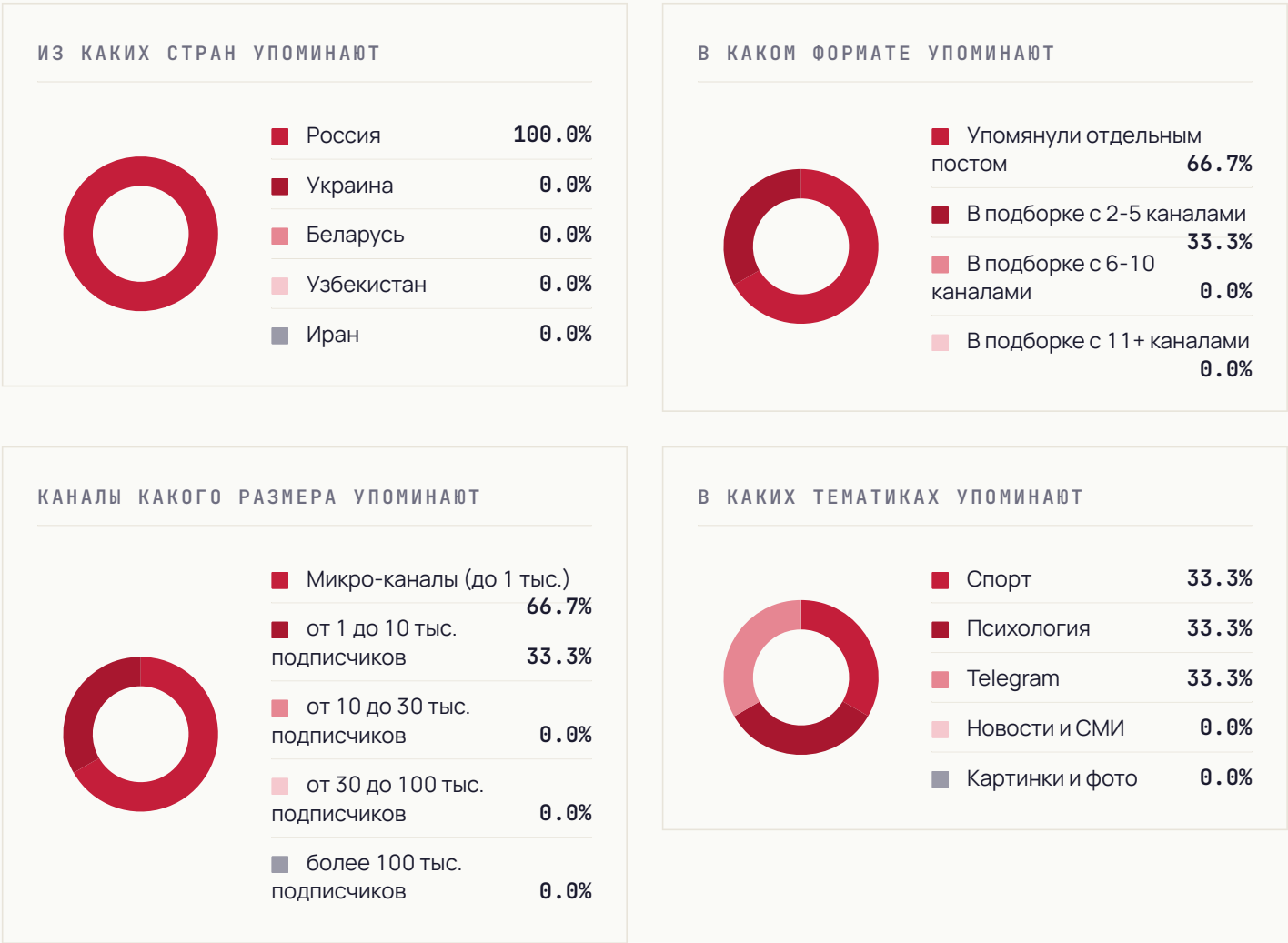
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+110

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

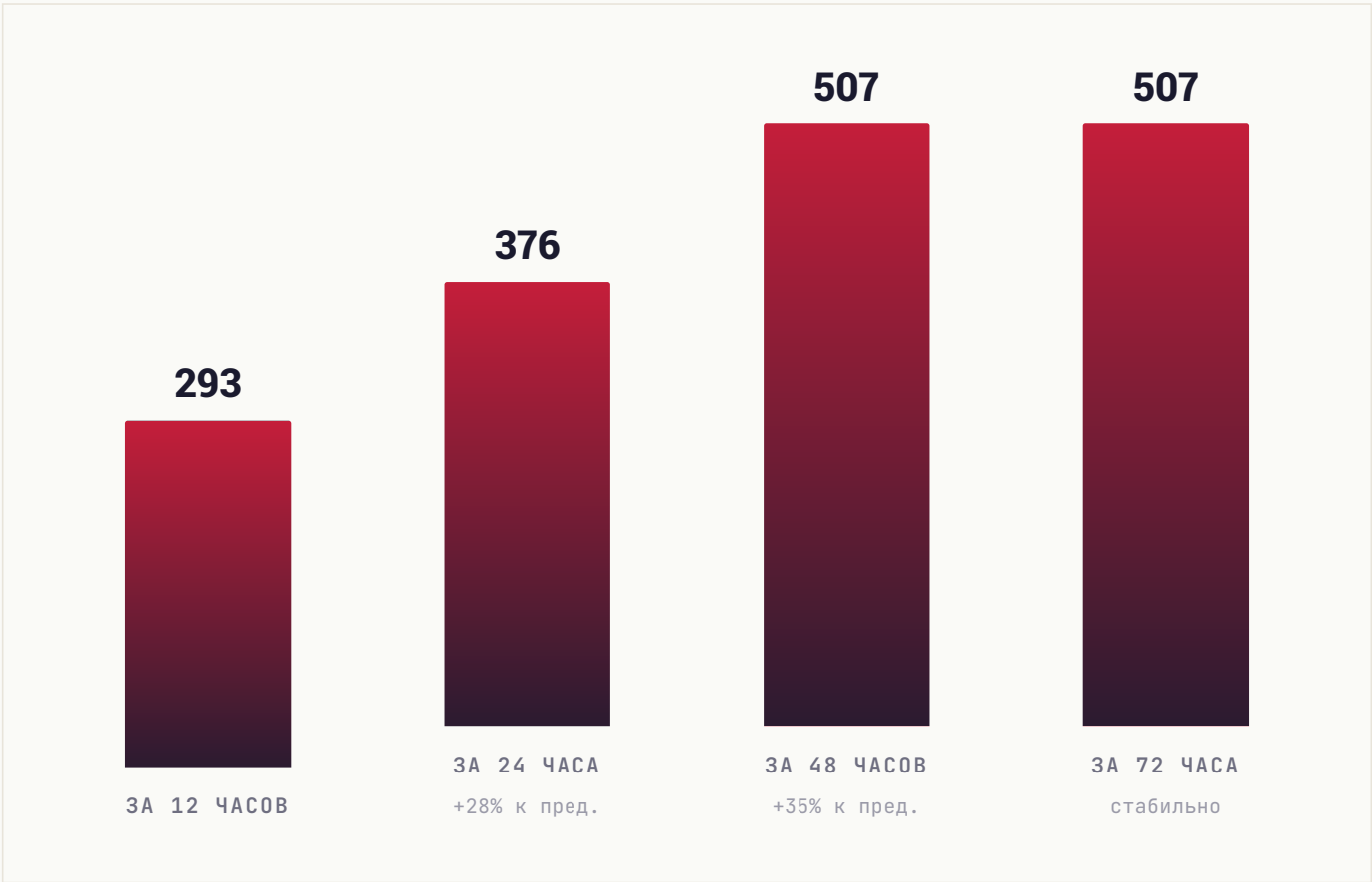
Индекс цитирования 2 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 11 разных каналов.



— 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

8 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
IL Ivan Limarev / Merlin AI	12.2K
M■ Микомистицизм ■ Павел Дмитриев ■ Гипно-Коучинг	11.8K
HE Нейротипология	10.6K
EV EVALITE.Superfood	5.1K
BB ВВШ ВЕЩАЕТ 🧩	4.9K
BY Блюм Академия здоровья ВЫ	4.4K
SI Советы и мотивация	1.8K
AN ANTON 🍷	1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 8). Крупнее — 5 каналов (лидер: Ivan Limarev / Merlin AI, 12.2K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 2 канала, для них вы уже партнёр-лидер.

— 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 **252** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц	
Март 2026	0	0	52	
Февраль 2026	0	0	34	
Январь 2026	0	0	44	
Декабрь 2025	0	0	22	
Ноябрь 2025	0	0	51	
Октябрь 2025	0	0	49	

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	252

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

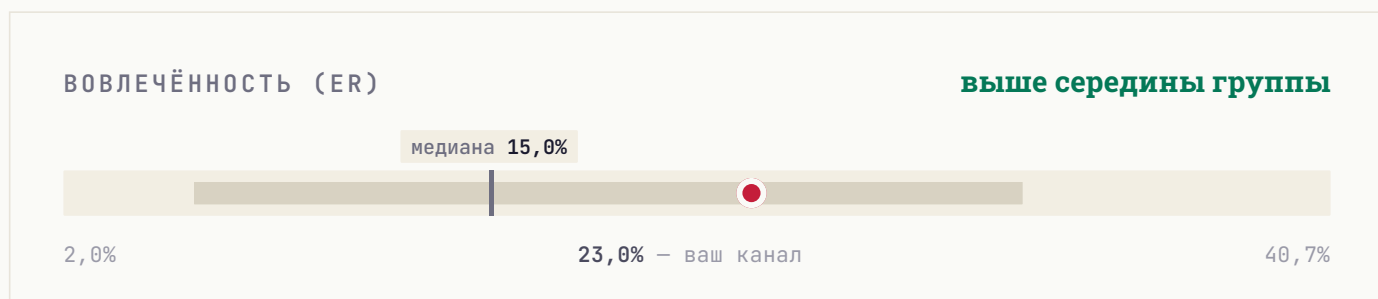
Где канал в своей лиге

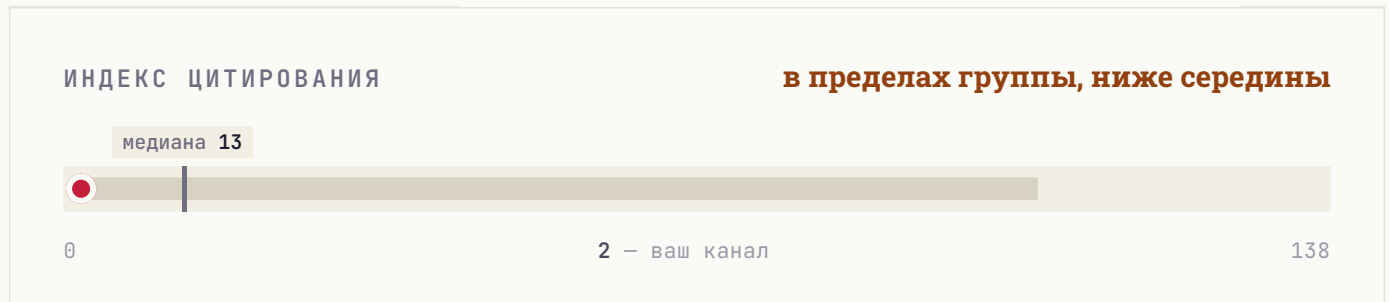
Сравниваем с каналами вашего размера: **138 каналов** категории «Медицина» от 1 тыс. до 13 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#109 /138

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 109 из 138 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю – **вовлечённость**. Это то, на чём стоит строить рост.

— 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 2.2 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в четверг

В этот день и в 20:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

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 мы сделали 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
----	-------------------------------	---
