

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала BIOMACHINE



@bmchn

Человеческий организм — уникальная биологическая система. Живая машина, управление которой – в твоих руках. Создаём пошаговое руководство по управлению твоей биологической машиной на основе научных...

ПОДПИСЧИКИ

170 954

+4510 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

27.0%

за сутки 14.4%

ОХВАТ/ПОСТ

39.7K

рекл. охват 24K/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 170 954 —	👁️ охват подписчиков 23.23% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 39.7К медиана 38.8К · 12 дней	📅 постов/нед. 12.2 за период
📈 тренд 7д — нет данных за период	💖 реакц./пост 628.5 всего 13 198 реакц., 6 206 реп., 987 комм.	📄 длина поста 708 зн. медиана 999 · 12 дней	★ постов в анализе 21 12 дней
📈 рекл. охват 24К среднее за 24ч	💖 отток / месяц +4510 за последний месяц	📄 цитируемость 28 индекс цитирования · 381 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 3 месяца создан 05.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «BIOMACHINE» — 170 954 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 39.7К человек (23% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 12 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим.

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 21 посту за 12 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (8/21 постов).
- 03 Средняя длина поста — 708 знаков (медиана 999).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (56.3K в среднем у топа vs 27K у худших) — среди 21 поста за 12 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 12.06 · 09:31 ФОТО А что если съесть 100 граммов белка за раз? В 2023 году в Cell Reports Medicine вышло исследование, которое изящно проверило старое...	ПРОСМ. 58 308 РЕП. 621	РЕАКЦ. 1 352 ER 34.1%
№2 10.06 · 18:44 ТЕКСТ Нормы белка: часть 2 Белок — это строительный материал всего тела: из него собраны мышцы, органы, кожа, ферменты, и всё это постоянно...	ПРОСМ. 56 806 РЕП. 976	РЕАКЦ. 870 ER 33.2%
№3 11.06 · 13:30 ОПРОС Видим по опросу, что многие не добирают норму 🤔 А как вам вариант закрыть её за раз 200-граммовым стейком. Внимание, вопрос:	ПРОСМ. 53 646 РЕП. 31	РЕАКЦ. 243 ER 31.4%

№4

11.06 · 07:25

ОПРОС

В прошлых постах мы разобрали рабочую норму белка. Теперь предлагаем прикинуть, где относительно этой нормы находишься ты сам

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
52 935	240
РЕП.	ER
20	31.0%

№5

09.06 · 09:27

ФОТО

Ребят, сегодня запускаем серию про белок ☑ В опросах выше тема добавок была в топе. А протеин — одна из самых популярных добавок в мире...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
51 799	1 096
РЕП.	ER
139	30.3%

ХУДШИЕ 3

↓

20.06 · 15:01

ТЕКСТ

Видео вышло ☑ Вот тот самый выпуск про белок ☑ Смотрите, оставляйте вопросы в комментариях под видео и лайкайте те, которые вам интересны...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
27 997	429
РЕП.	ER
246	16.4%

↓

19.06 · 07:00

ТЕКСТ

Наконец-то наш видеоблог о грязевых ваннах гонке с препятствиями подъехал! Видео получилось непринужденным, веселым и динамичным, в...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
27 743	297
РЕП.	ER
40	16.2%

↓

20.06 · 15:01

ВИДЕО

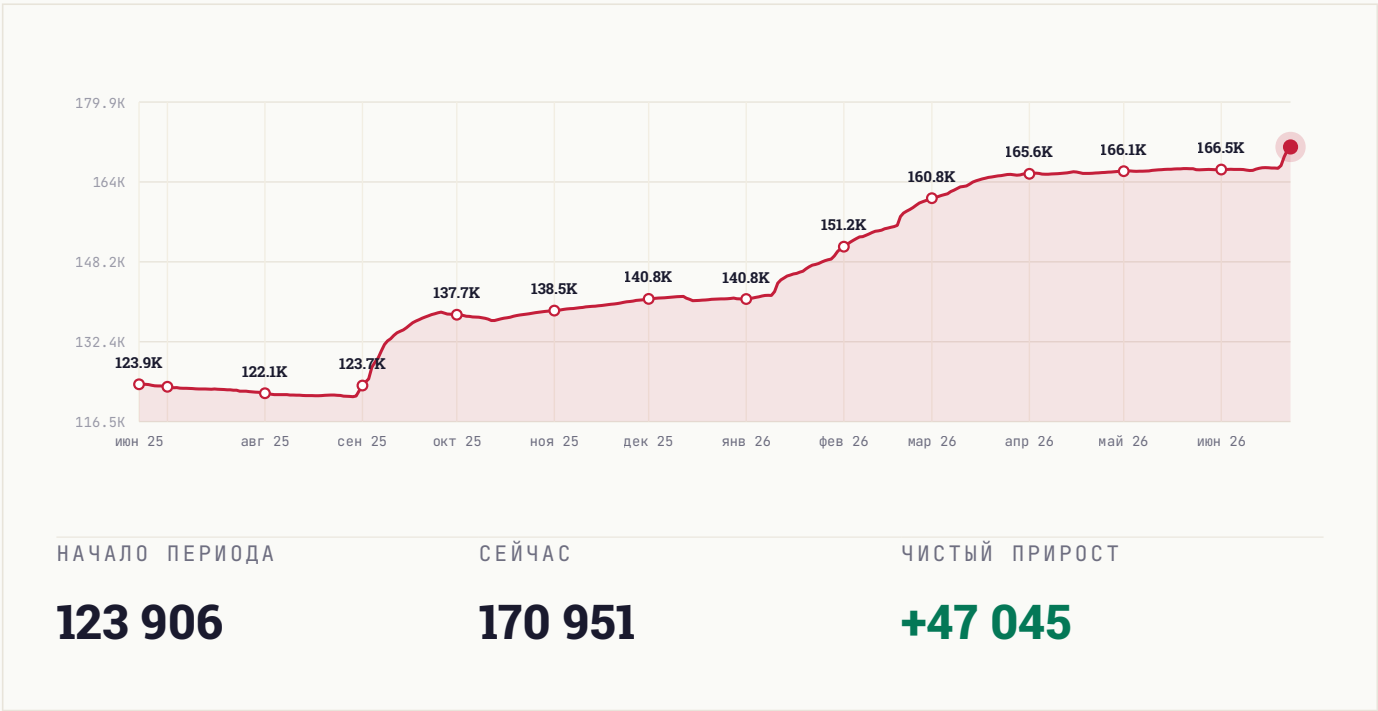
(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
25 241	229
РЕП.	ER
8	14.8%

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

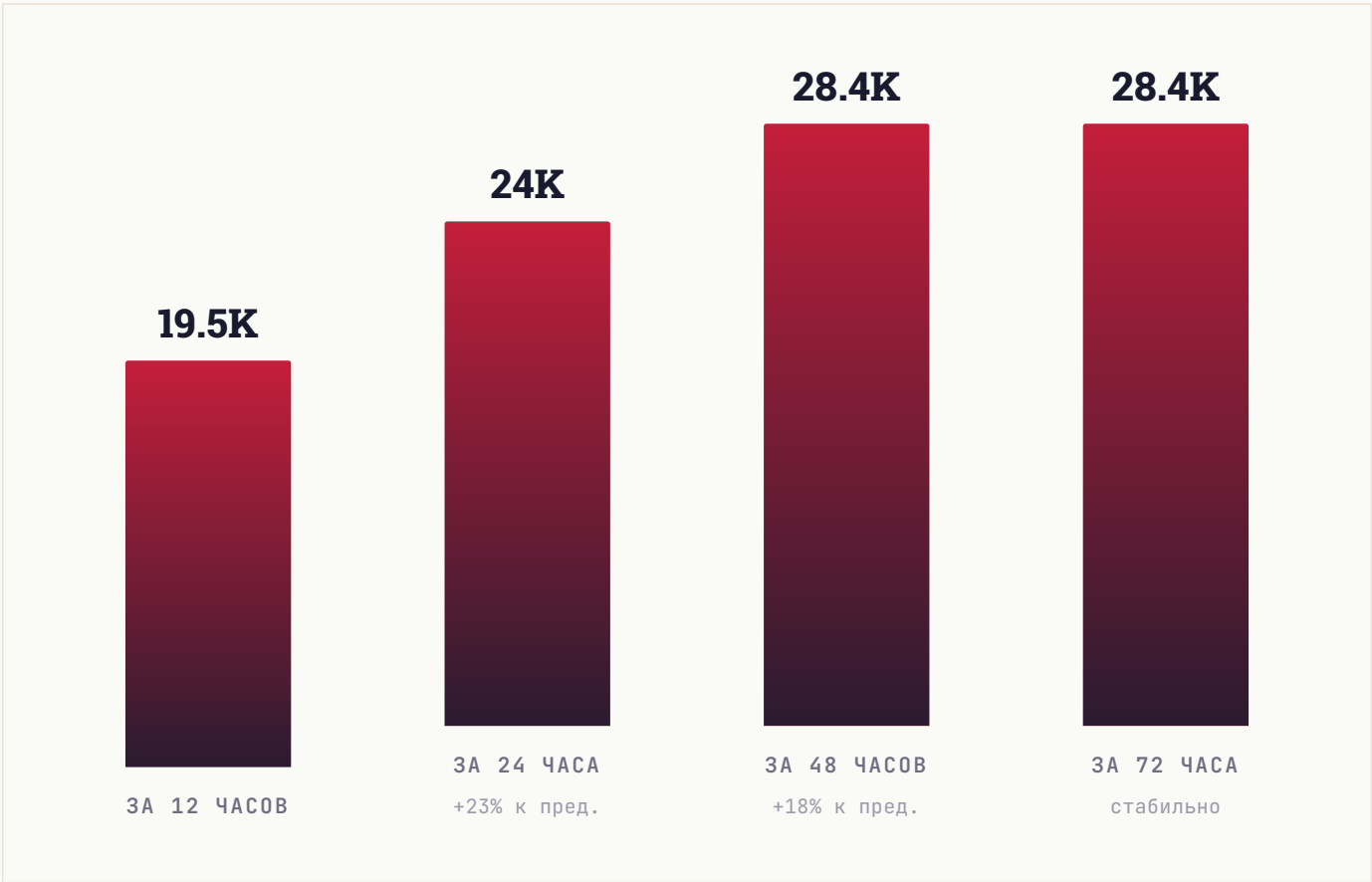
Индекс цитирования **28** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **381** разных каналов.



— 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
кз Контрольная закупка	772.4K
би Биохамеры	585.5K
би Биохакинг	535.2K
sl Sport Life	526.8K
вн Вечность на Тибете	495.9K
нт Наше тело	482.9K
ау Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	479.3K
бз Будем здоровы	449.1K
зе Здоровая еда	418.9K
дз Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	414.2K
вб БИОМАСШИНЕ вы	171K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в верхней половине ниши (#42 из 96). Лидер ниши — Контрольная закупка (772.4K), медиана подписчиков 153.3K. Можно ставить целью первую четверть — это реалистичный горизонт 6-12 месяцев.

— 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 **54**, они привели **22 301** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	4	4	1 074
Ноябрь 2025	4	4	2 305
Октябрь 2025	8	7	1 903
Сентябрь 2025	20	15	15 517
Август 2025	12	9	1 432
Июль 2025	6	5	70

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
54	6	22 301

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (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.

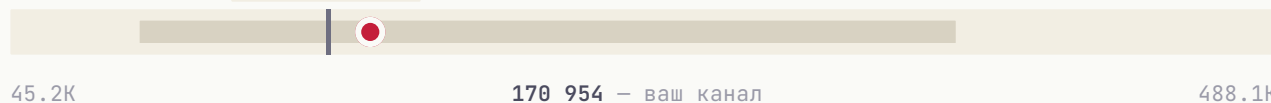
#42/100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в верхней половине рейтинга

лучше 52% ниши

медіана 155.6K



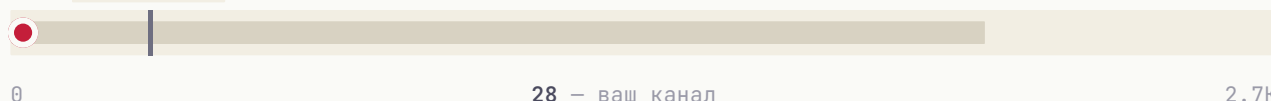
лучше 90% ниши

медіана 9K



хуже медианы на 91%

медіана 297



— 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 пятницу

В этот день и в 12:00 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

**+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
----	-------------------------------	---
