

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Будь здоров



@bud_zdorov2

➡ Подписаны 6 ваших контактов... Заявки принимаем моментально 🔥 Ссылка для друзей: <https://t.me/+E1mEmo7A8YFkNTRi> По вопросам рекламы: @Diggsale (без оплат) Сотрудничество: @domikads

ПОДПИСЧИКИ

41 925

-658 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

5.0%

за сутки 2.5%

ОХВАТ/ПОСТ

1.8K

рекл. охват 1K/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 41 925 —	👁️ охват подписчиков 4.39% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 1.8K медиана 2K · 29 дней	📅 постов/нед. 41.6 за период
📈 тренд 7д -7.3% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 14.5 всего 2 547 реакц., 4 286 реп., 0 комм.	📄 длина поста 105 зн. медиана 56 · 29 дней	★ постов в анализе 176 29 дней
📈 рекл. охват 1K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -658 за последний месяц	📄 цитируемость 551 индекс цитирования · 488 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 1 год 3 месяца создан 22.03.2025

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Будь здоров» — 41 925 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.8K человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 42 постов в неделю (~6 в день) — активный режим публикаций. За неделю 29 июня — 5 июля охваты просели на -7.3% к неделе 22–28 июня — 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 176 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (133/176 постов).
- 03 Средняя длина поста — 105 знаков (медиана 56).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 20:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.3K в среднем у топа vs 1.4K у худших) — среди 176 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 15.06 · 10:00 ВИДЕО Никогда не садитесь на холодные поверхности 🛑👉 Будь здоров	ПРОСМ. 2 362 РЕП. 19	РЕАКЦ. 21 ER 5.6%
№2 22.06 · 10:05 ВИДЕО Анализы которые спасут вашу жизнь 😊👉Будь здоров	ПРОСМ. 2 309 РЕП. 63	РЕАКЦ. 15 ER 5.5%
№3 17.06 · 04:05 ВИДЕО Каждый палец отвечает за свою эмоцию 🤞👉Будь здоров	ПРОСМ. 2 237 РЕП. 43	РЕАКЦ. 25 ER 5.3%

№4

15.06 · 18:05

ФОТО

Продукты для разжижения крови 🩸👉Будь здоров

ПРОСМ.

2 226

РЕАКЦ.

32

РЕП.

54

ER

5.3%

№5

30.06 · 04:05

ФОТО

Что будет, если мало спать ? 👉Будь здоров

ПРОСМ.

2 215

РЕАКЦ.

15

РЕП.

30

ER

5.3%

ХУДШИЕ 3

↓

09.07 · 14:05

ВИДЕО

Пройдет боль в спине и нормализуется сон! 👉👉Будь здоров

ПРОСМ.

1 433

РЕАКЦ.

9

РЕП.

20

ER

3.4%

↓

08.07 · 10:05

ВИДЕО

🧘 Как избавиться от складок на спине 👉Будь здоров

ПРОСМ.

1 421

РЕАКЦ.

6

РЕП.

11

ER

3.4%

↓

09.07 · 10:05

ВИДЕО

Почему зрение падает практически у всех ? 👉Будь здоров

ПРОСМ.

1 373

РЕАКЦ.

8

РЕП.

13

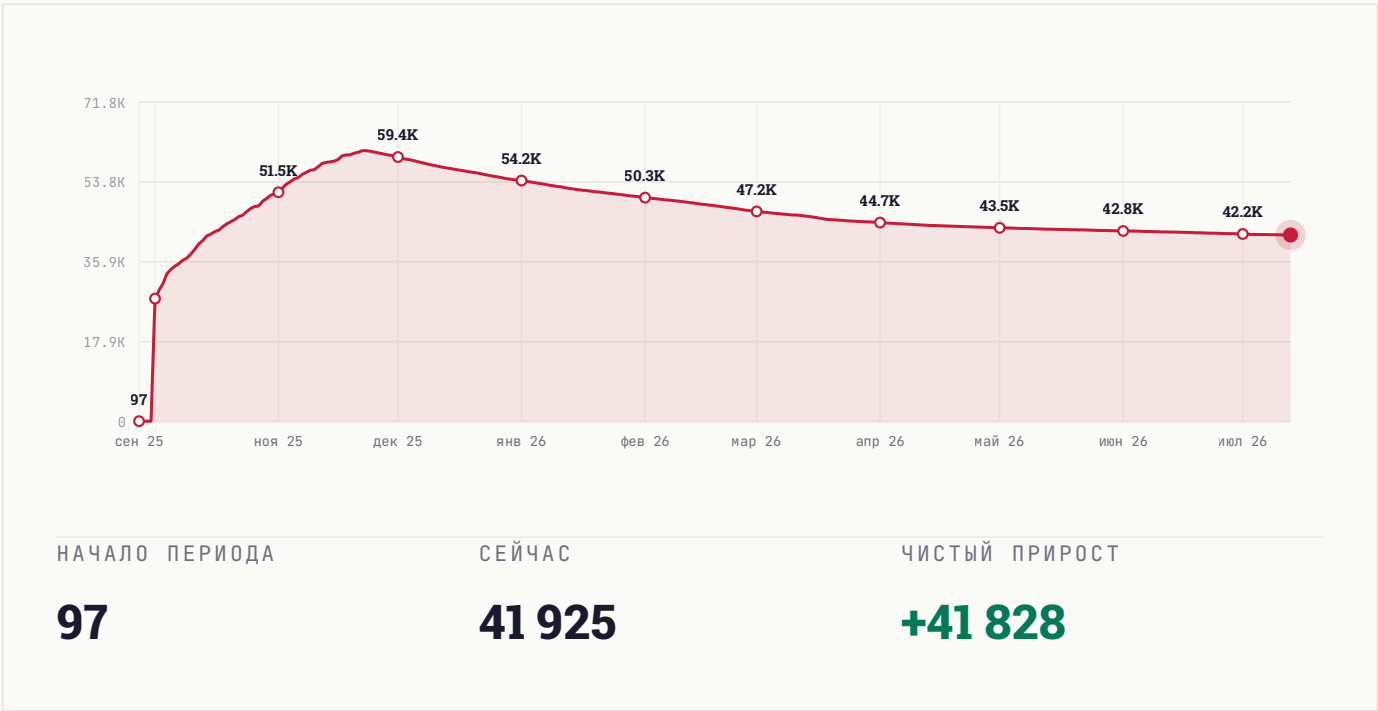
ER

3.3%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

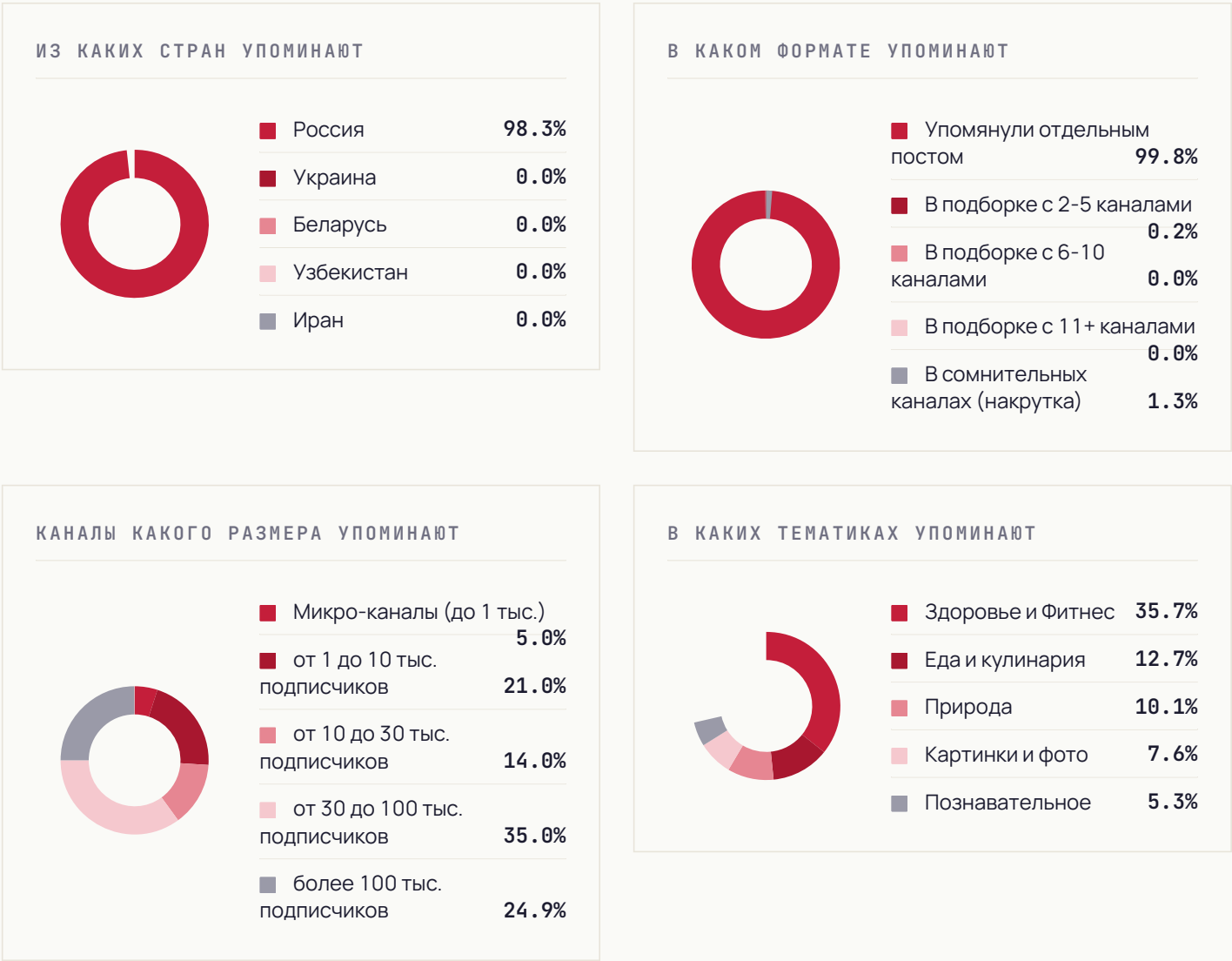
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

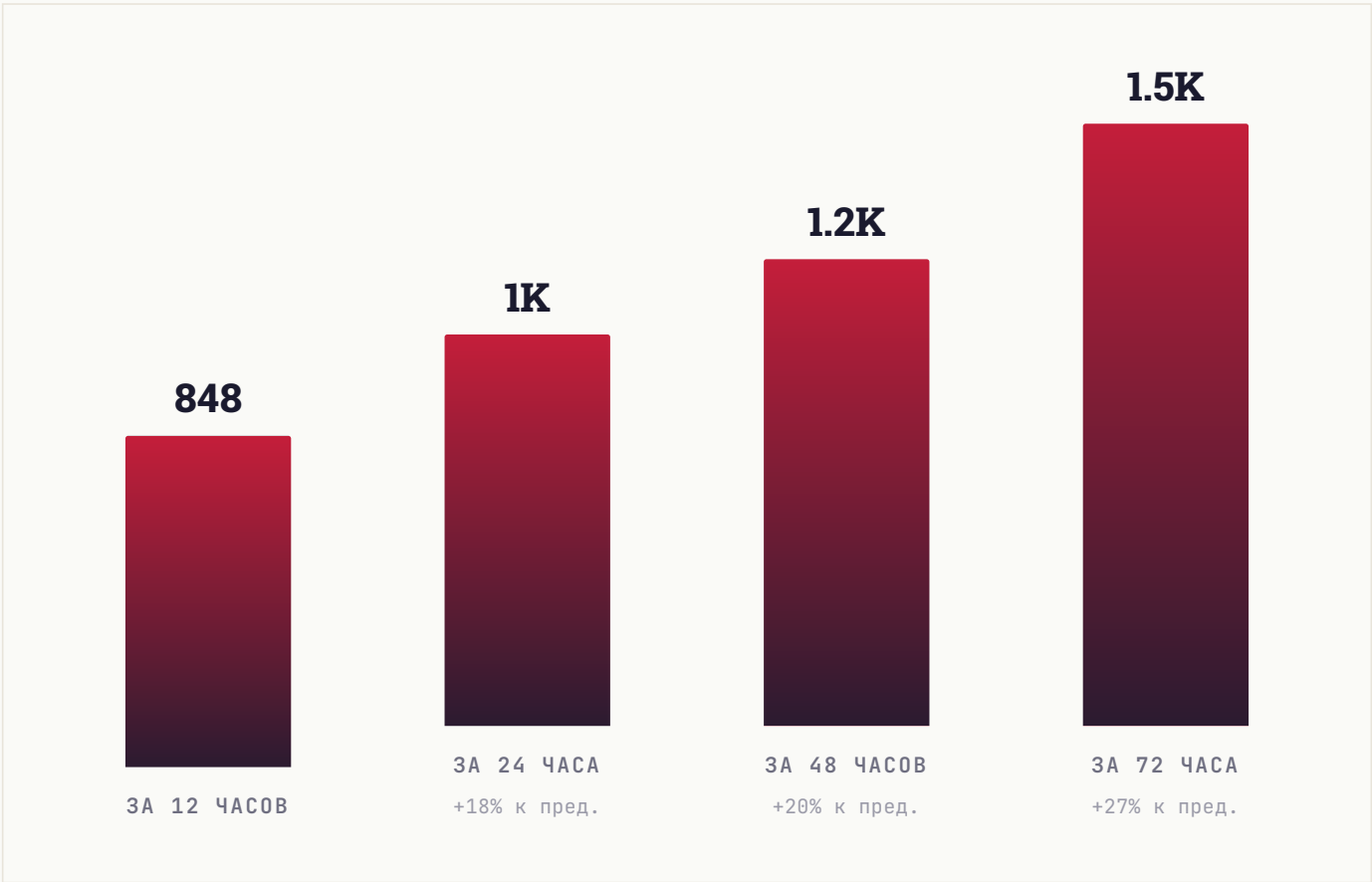
Индекс цитирования **551** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **488** разных каналов.



— 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
DD DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY	1.2M
K3 Контрольная закупка	764.4K
БИ Биохакеры	580.7K
GS GymDeals- Supplements & Whey Protein Offers	536.2K
БИ Биохакинг	531.8K
SL Sport Life	523.4K
ВН Вечность на Тибете	492.3K
НТ Наше тело	480.2K
АУ Алесь Улищенко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	476.4K
БЗ Будем здоровы	447.3K
БЗ Будь здоров ВЫ	41.9K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY (1.2M), медиана топ-97: 166.3K. 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 **1 085**, они привели **60 758** новых подписчиков.

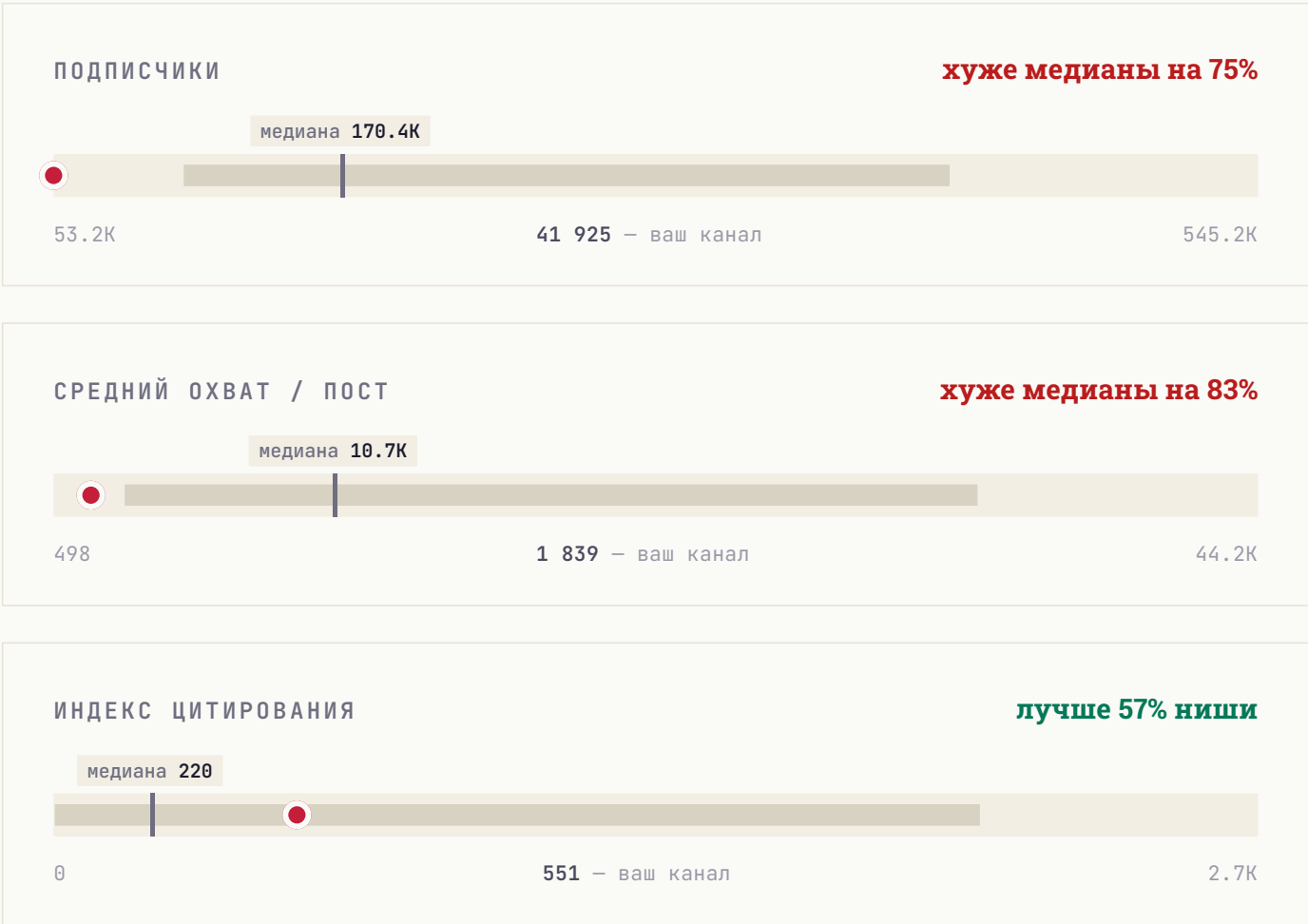
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	0	0	0
Декабрь 2025	13	13	0
Ноябрь 2025	203	175	9 716
Октябрь 2025	539	374	51 040
Сентябрь 2025	330	261	2
Август 2025	0	0	0

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
1 085	6	60 758

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

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.



— 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 20:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.39% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.6пп 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
----	-------------------------------	---
