

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

BUDANOVA

LIZA



@budanova_li

• между нами девочками 🐝 • мои тренировки пересылают подружкам ✓ • полноценные тренировки на канале 🔥 • вызываю зависимость от своих тренировок 🤗 • канал в реестре Роскомнадзора...

ПОДПИСЧИКИ

17 270

+194 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

16.0%

за сутки 6.8%

ОХВАТ/ПОСТ

2.5K

рекл. охват 1.2K/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 «Другое»
- 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 17 270 —	👁️ охват поста 14.76% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 2.5K медиана 2.6K · 27 дней	📅 постов/нед. 11.5 за период
📈 тренд 7д -27.6% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 72.2 всего 3 322 реакц., 422 реп., 252 комм.	📄 длина поста 300 зн. медиана 238 · 27 дней	★ постов в анализе 46 27 дней
📈 рекл. охват 1.2K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +194 за последний месяц	📄 цитируемость 1 индекс цитирования · 5 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 6 лет 11 дней создан 17.09.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «BUDANOVA LIZA» — 17 270 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.5K человек (15% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 12 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 14–20 сентября охваты просели на -27.6% к неделе 7–13 сентября — 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 46 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (21/46 постов).
- 03 Средняя длина поста — 300 знаков (медиана 238).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.6K в среднем у топа vs 1.8K у худших) — среди 46 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

Nº1 08.09 · 08:57 ФОТО Осень 🍂💕 Тренч love republic Зипка Cinta Джогеры lime	ПРОСМ. 3 983 РЕП. 11	РЕАКЦ. 88 ER 23.1%
Nº2 04.09 · 10:45 ВИДЕО Как я с ноября скинула 5 кг? 🙌 Все просто - начала следить за БЖУ и своим питанием У меня 3 полноценных приема пищи в день, в...	ПРОСМ. 3 441 РЕП. 12	РЕАКЦ. 52 ER 19.9%
Nº3 07.09 · 05:36 ВИДЕО Привет, девчонки! 🌸 Сегодня я подготовила для вас суперэффективную тренировку для красивой, подтянутой попы! 🍑💪 Как тренер, я знаю, что...	ПРОСМ. 3 441 РЕП. 164	РЕАКЦ. 201 ER 19.9%

№4 12.09 · 10:19 ВИДЕО Эфир на плоский живот ❤️👉 Сохранила на 24 часа , успевайте позаниматься 😊 А больше комплексов по моей рабочей системе в закрытом клубе...	ПРОСМ. 3 433 РЕП. 97	РЕАКЦ. 93 ER 19.9%
№5 09.09 · 17:09 ФОТО «Магия гибкости» снова открыта на пару дней 💕 100 комплексов, которые заменят вам персонального тренера, массажиста и психолога 🙏 Вы...	ПРОСМ. 3 418 РЕП. 6	РЕАКЦ. 45 ER 19.8%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 23.09 · 10:32 ФОТО МЫ ПРЕВРАТИЛИ «УТРО С ЛИЗОЙ» В ПРОТИВООТЁЧНУЮ СИСТЕМУ 💧 Если утром отекает лицо, к вечеру тяжелеют ноги, остаются следы от резинок, а...	ПРОСМ. 1 899 РЕП. 3	РЕАКЦ. 42 ER 11.0%
↓ 23.09 · 17:33 ТЕКСТ Девочки, я сейчас сама в огромном предвкушении! Я увидела, СКОЛЬКО сообщений вы присылаете про отёкшее лицо, тяжесть в ногах, живот...	ПРОСМ. 1 848 РЕП. —	РЕАКЦ. 29 ER 10.7%
↓ 23.09 · 17:32 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 1 704 РЕП. 1	РЕАКЦ. 11 ER 9.9%

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

16 774

СЕЙЧАС

17 270

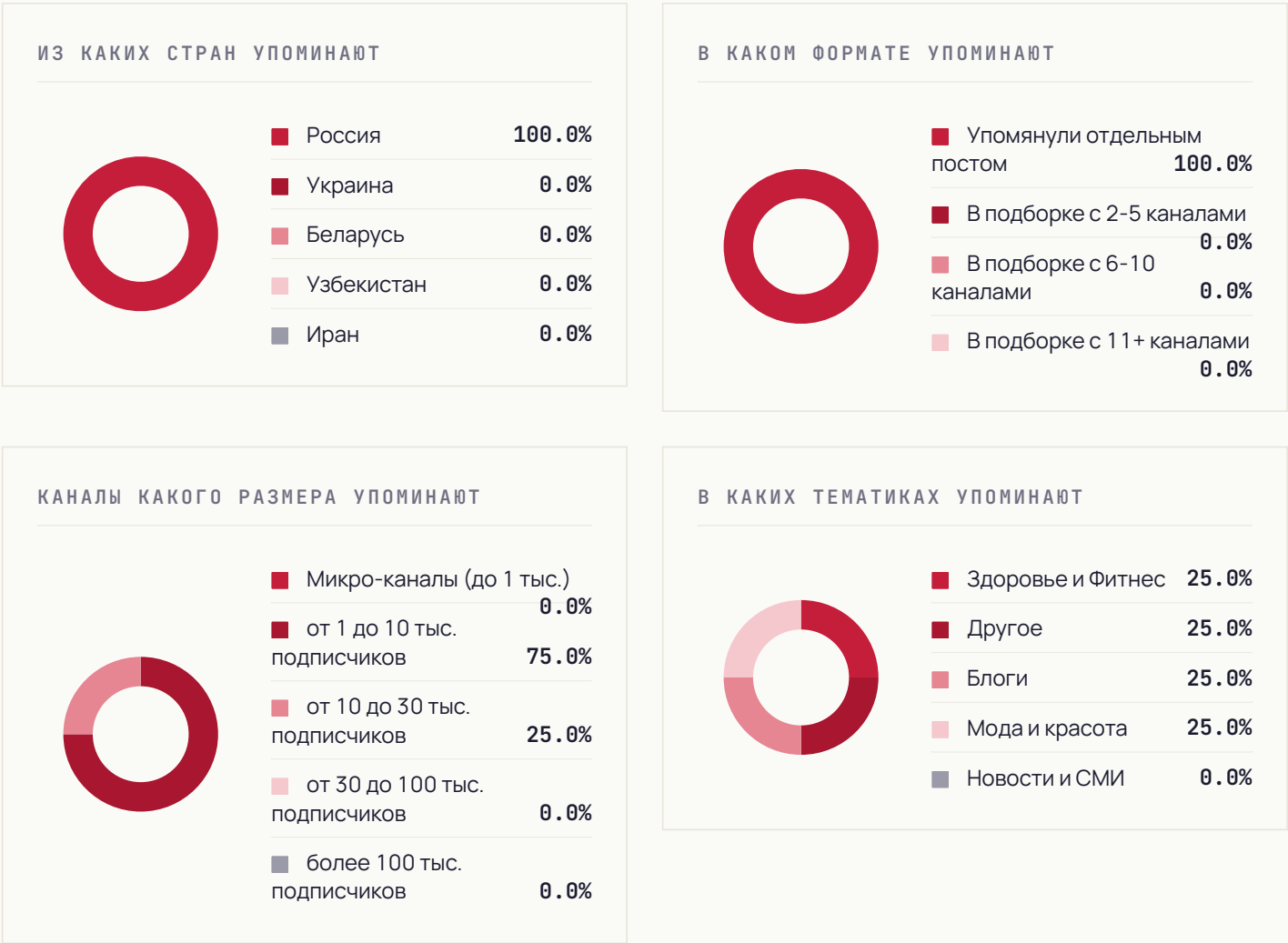
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+496

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

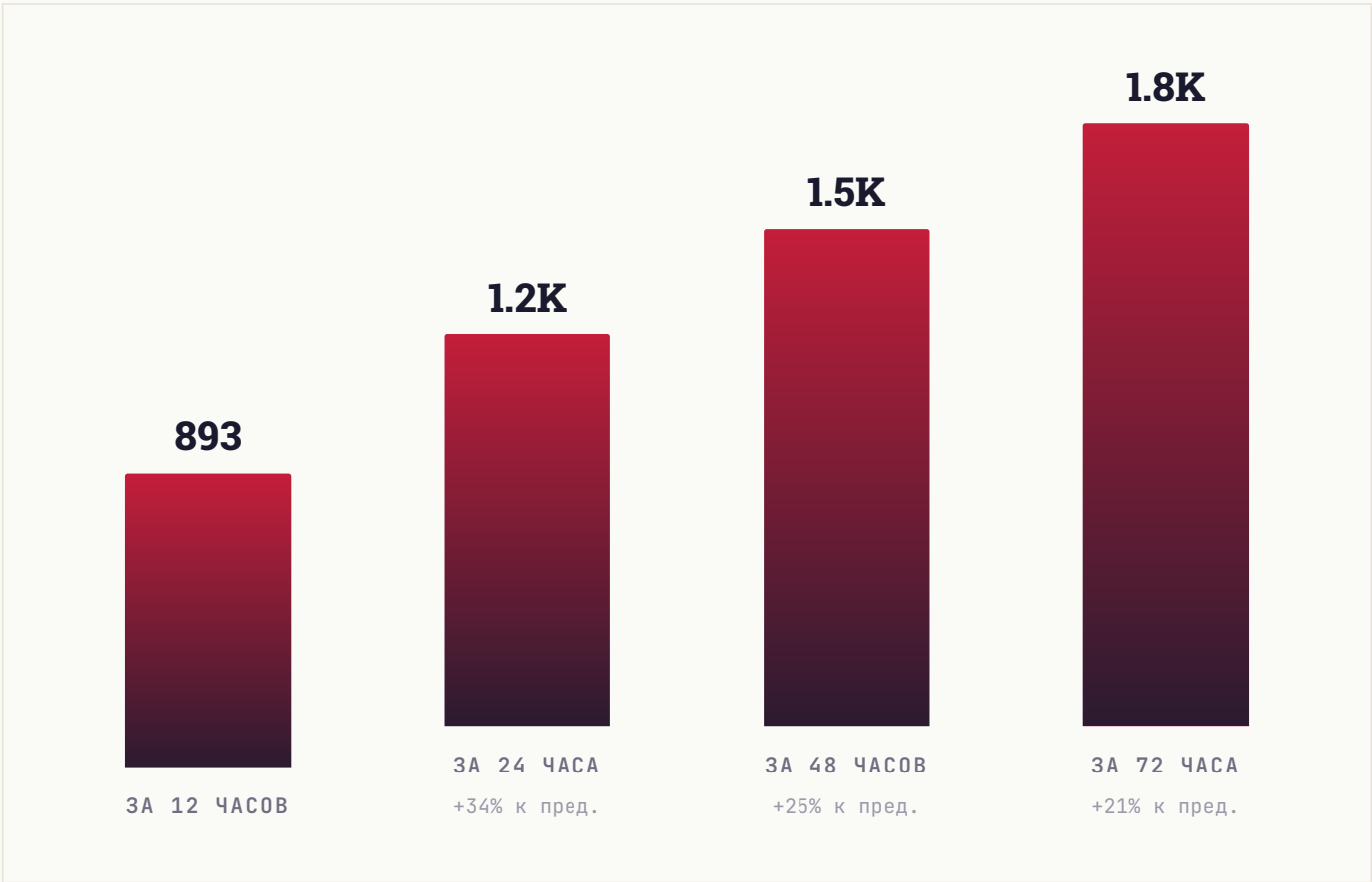
Индекс цитирования 1 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 5 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
@1 @100_sv	64K
од Ольга Дробышева - здоровый фитнес	25.1K
ко Королевская осанка и лицо без отеков	19.6K
BL BUDANOVA LIZA ВЫ	17.3K
ФМ Фитнес-тренер Мария Русакова	12.4K
БК Бережно к себе - легкие тренировки для стройности и здоровья	9.1K
SH Simply Health	2.9K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 7). 3 канала крупнее, 3 — 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 **1**, а канал за это время прибавил **603** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	1	1	103
Февраль 2026	0	0	72
Январь 2026	0	0	155
Декабрь 2025	0	0	3
Ноябрь 2025	0	0	113
Октябрь 2025	0	0	157

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
1	6	603

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

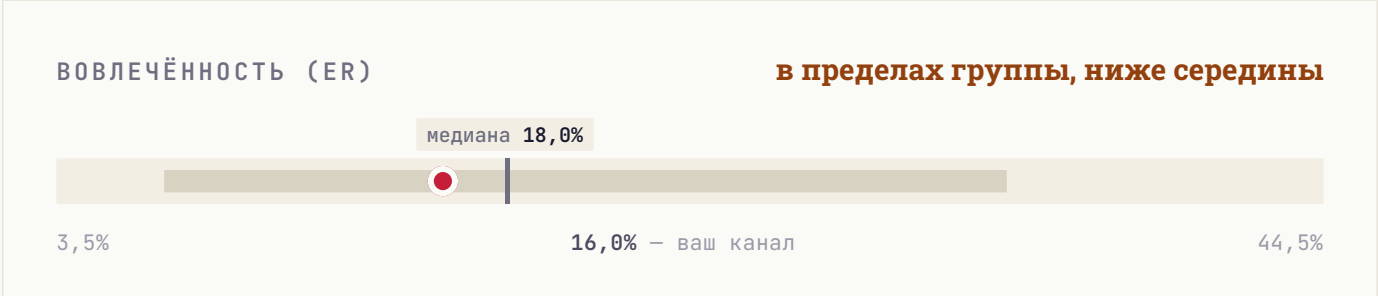
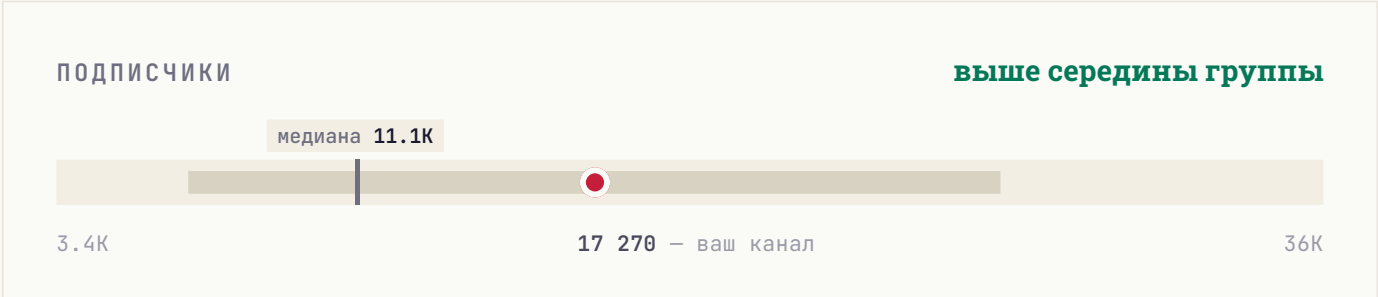
Где канал в своей лиге

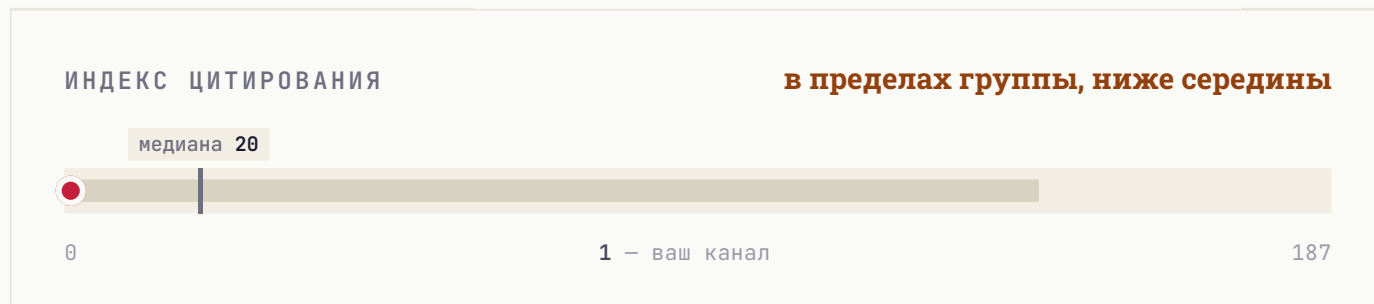
Сравниваем с каналами вашего размера: **75 каналов** категории «Другое» от 6 тыс. до 52 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#19 /75

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 19 из 75 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

подписчики и средний охват / пост.

— 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 вторник

В этот день и в 11:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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**

03

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

04

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**

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник
органического
трафика**

★ 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
----	-------------------------------	---
