

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Будьте здоровы! А.Редько



@budte_zdorovi_vse

Авторский канал д.м.н., профессора Александра Алексеевича Редько
 ✓ Анализ патологий и технологии оздоровления человека
 ✓ Борьба за возрождение русского народа
 ✓ Вскрытие патологий, вызванных ...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
33 089 04.09.2026 -57 за месяц	18.0% HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/BUDTE_ZDOROVI_VSE за сутки 7.8%	5.7K рекл. охват 2.6K/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 33 089 —	👁️ охват поста 17.28% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 5.7K медиана 5.5K · 28 дней	📅 постов/нед. 13.8 за период
📈 тренд 7д +16.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 320.6 всего 18 272 реакц., 3 809 реп., 489 комм.	📄 длина поста 704 зн. медиана 754 · 28 дней	★ постов в анализе 57 28 дней
📈 рекл. охват 2.6K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -57 за последний месяц	📄 цитируемость 139 индекс цитирования · 449 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 6 лет 2 месяца создан 29.06.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Будьте здоровы! А.Редько» — 33 089 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 5.7K человек (17% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 14 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 24–30 августа охваты выросли на +16.2% к неделе 17–23 августа — позитивная динамика.

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 57 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (36/57 постов).
- 03 Средняя длина поста — 704 знаков (медиана 754).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 09:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (12.1K в среднем у топа vs 4.2K у худших) — среди 57 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 08.08 · 06:10 ФОТО Здравствуйтесь! 7 августа 2005 года погиб Михаил Евдокимов. Более 20 лет люди собираются на могиле Народного Губернатора в Верх-Обском, под...	ПРОСМ. 19 555 РЕП. 230	РЕАКЦ. 643 ER 59.1%
№2 17.08 · 02:19 ТЕКСТ Здравствуйтесь. Информация от INSIDER BLACK "АП принуждает КПРФ «сожрать» своих самых ярких кандидатов. По данным наших...	ПРОСМ. 8 313 РЕП. 222	РЕАКЦ. 638 ER 25.1%
№3 16.08 · 03:50 ТЕКСТ Здравствуйтесь! Возвращаясь к напечатанному. Мы неоднократно обсуждали унижительную "сделку" в Анкоридже, которая была не сделкой, как её...	ПРОСМ. 8 304 РЕП. 116	РЕАКЦ. 384 ER 25.1%

№4 24.08 · 11:10 ТЕКСТ	ПРОСМ. 7 816	РЕАКЦ. 407
(Продолжение. Начало см. ) Другого пути просто нет. Не нужны пулемётные ленты и штурмы Зимнего. Каждый должен штурмовать своё собственное...	РЕП. 55	ER 23.6%

№5 05.08 · 08:23 ТЕКСТ	ПРОСМ. 7 569	РЕАКЦ. 201
Здравствуйте! Из новостей от Русского Витязя    подчеркнул довольно оптимистическую информацию. Если пройти по ссылке про вражеские...	РЕП. 11	ER 22.9%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

 31.08 · 06:26 ТЕКСТ	ПРОСМ. 4 336	РЕАКЦ. 467
Здравствуйте! По поводу моей публикации выступления Максима Шингаркина развернулась дискуссия, типичным высказывание в которой прозвучал...	РЕП. 20	ER 13.1%
 30.08 · 15:18 ТЕКСТ	ПРОСМ. 4 230	РЕАКЦ. 189
https://youtu.be/NPn2geBREA4?si=BKPamWFOLXA9XRRn Здравствуйте! М. А. Шингаркин в этом ролике   даёт в основном правильную методичку по...	РЕП. 47	ER 12.8%
 17.08 · 17:57 ВИДЕО	ПРОСМ. 4 114	РЕАКЦ. 260
Победа или уничтожение (А. Редько) 17.08.2026 Постоянные изменения в законе о выборах говорят о том, что властям важны эти мероприятия. А...	РЕП. 82	ER 12.4%

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

31 477

СЕЙЧАС

33 089

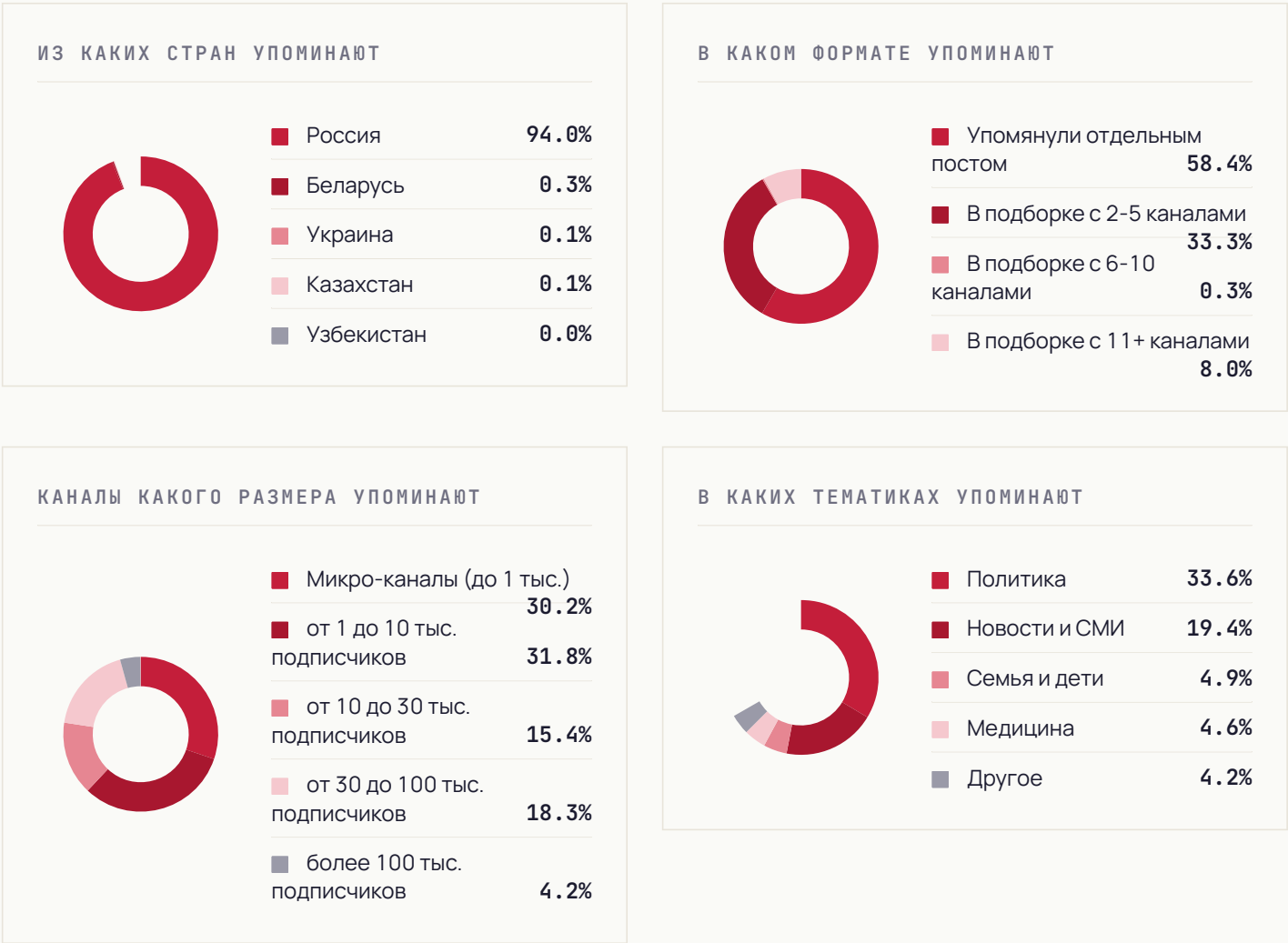
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 612

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

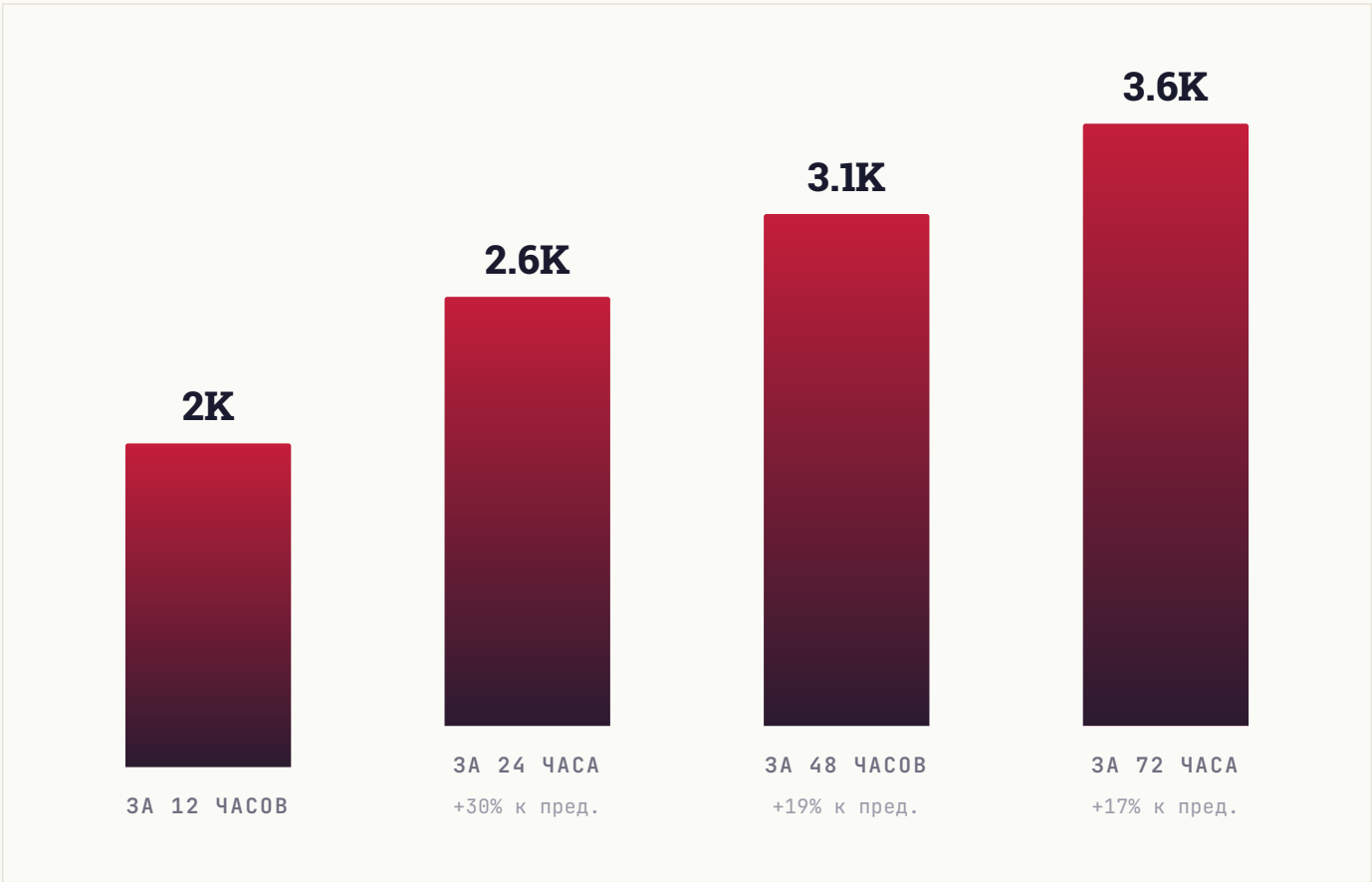
Индекс цитирования **139** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **449** разных каналов.



— 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
с" Студия "Рубеж"	42.8K
вш ВЛАДИСЛАВ ШАФАЛИНОВ	38K
д(Даниил (Даниэль) Сачков, создатель Бастиона	35.6K
вз ВРАЧИ ЗА ПРАВДУ	33.4K
бз Будьте здоровы! А.Редько вы	33.1K
оч Ольга Четверикова Официальный канал	31.1K
дд ДОКТОР ДЕНИС ИВАНОВ	24.6K
т(ТЗС (Правозащитное Сообщество Торжества Здравого Смысла)	24K
к- КПО - Анна Руднева	22.4K
гп Глобальное потупление	3.5K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 10). 4 канала крупнее, 5 — 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 **103**, а канал за это время прибавил **2 544** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	10	9	183
Февраль 2026	12	8	563
Январь 2026	34	23	556
Декабрь 2025	11	8	265
Ноябрь 2025	25	20	752
Октябрь 2025	11	10	225

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
103	6	2 544

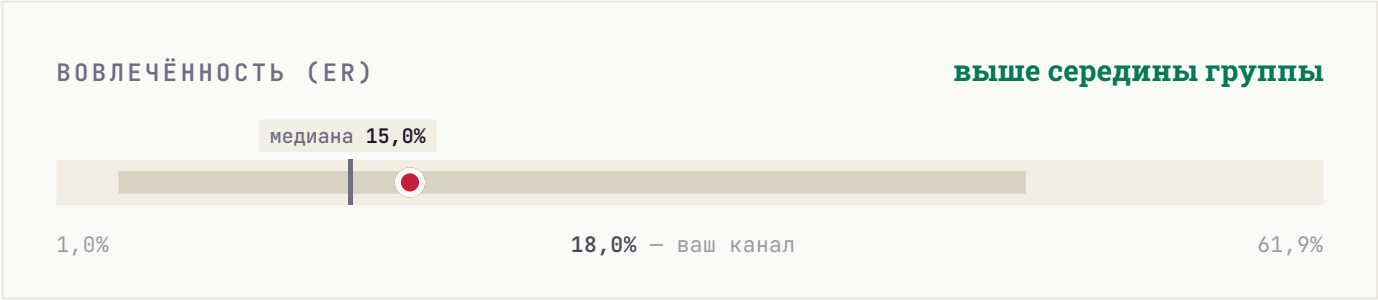
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **97 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 11 тыс. до 99 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#58 /97

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 58 из 97 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:
вовлечённость и **индекс цитирования**.

— 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 суббота

В этот день и в 09:00 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

**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
----	-------------------------------	---
