

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Нутрициолог

Оксана



@careforbody

■ Питание, здоровье и полезные привычки ■ Разбор исследований и анализов простым языком ✂ Энергия, вес, дефициты и качество жизни ■ Практикующий нутрициолог ■ Сотрудничество: @valery_mg ■..

ПОДПИСЧИКИ

231 461

+38929 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

52.0%

за сутки 44.0%

ОХВАТ/ПОСТ

120.6K

рекл. охват 92.4K/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 Сравнение с нишей

Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»

08 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 231 461 —	👁️ охват подписчиков 52.09% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 120.6K медиана 131.4K · 29 дней	📅 постов/нед. 2.4 за период
📈 тренд 7д — нет данных за период	💖 реакц./пост 1827.1 всего 18 271 реакц., 3 771 реп., 0 комм.	📄 длина поста 921 зн. медиана 999 · 29 дней	★ постов в анализе 10 29 дней
📈 рекл. охват 92.4K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +38929 за последний месяц	📄 цитируемость 0 индекс цитирования · 2 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 4 месяца создан 03.02.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Нутрициолог Оксана» — 231 461 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 120.6K человек (52% от подписчиков), это широкий охват для канала такого размера. 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 10 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (8/10 постов).
- 03 Средняя длина поста — 921 знаков (медиана 999).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 17:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (136.8K в среднем у топа vs 89.5K у худших) — среди 10 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 21.06 · 14:40 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 140 011 РЕП. 1	РЕАКЦ. 2 583 ER 60.5%
№2 03.06 · 16:48 ФОТО Недавно посетила фестивальнй сет в ресторане Quadrum (Four Seasons Hotel Moscow), проходящий в рамках гастрономического фестиваля...	ПРОСМ. 135 353 РЕП. 322	РЕАКЦ. 1 864 ER 58.5%
№3 22.06 · 15:31 ФОТО В каждой из этих тарелок по 450 калорий ↴ Только в первом случае эти 450 калорий не дадут ничего, кроме краткосрочного всплеска энергии...	ПРОСМ. 134 976 РЕП. 1 066	РЕАКЦ. 2 055 ER 58.3%

№4 30.05 · 14:42 ФОТО Мне близок подход, где питание — это не про ограничения, а про ежедневную поддержку организма, уровень энергии и качество самочувствия...	ПРОСМ. 133 814 РЕП. 716 РЕАКЦ. 1 554 ER 57.8%
№5 25.05 · 14:05 ФОТО Омега-3: пить или не пить? В каких случаях «полезный жир» может быть опасен ⚡ Долгое время Омега-3 считалась золотым стандартом...	ПРОСМ. 131 453 РЕП. 299 РЕАКЦ. 1 877 ER 56.8%

ХУДШИЕ 3

↓ 27.05 · 14:34 ВИДЕО Как нутрициолог, я давно смотрю на здоровье шире, чем просто на питание ⚡ Очень многое складывается именно из ежедневных привычек — сна...	ПРОСМ. 129 795 РЕП. 151 РЕАКЦ. 1 331 ER 56.1%
↓ 02.06 · 15:03 ФОТО ⚡♀ Ферритин — это главный показатель запасов железа в организме. Даже при нормальном гемоглобине низкий ферритин может вызывать усталость...	ПРОСМ. 127 570 РЕП. 401 РЕАКЦ. 1 434 ER 55.1%
↓ 23.06 · 14:45 ФОТО Что делать, если есть тяжесть в животе после еды Чувство, будто еда «встала комом», тяжесть, распираение, отрыжка, снижение аппетита при...	ПРОСМ. 11 255 РЕП. 6 РЕАКЦ. 2 086 ER 4.9%

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.



— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

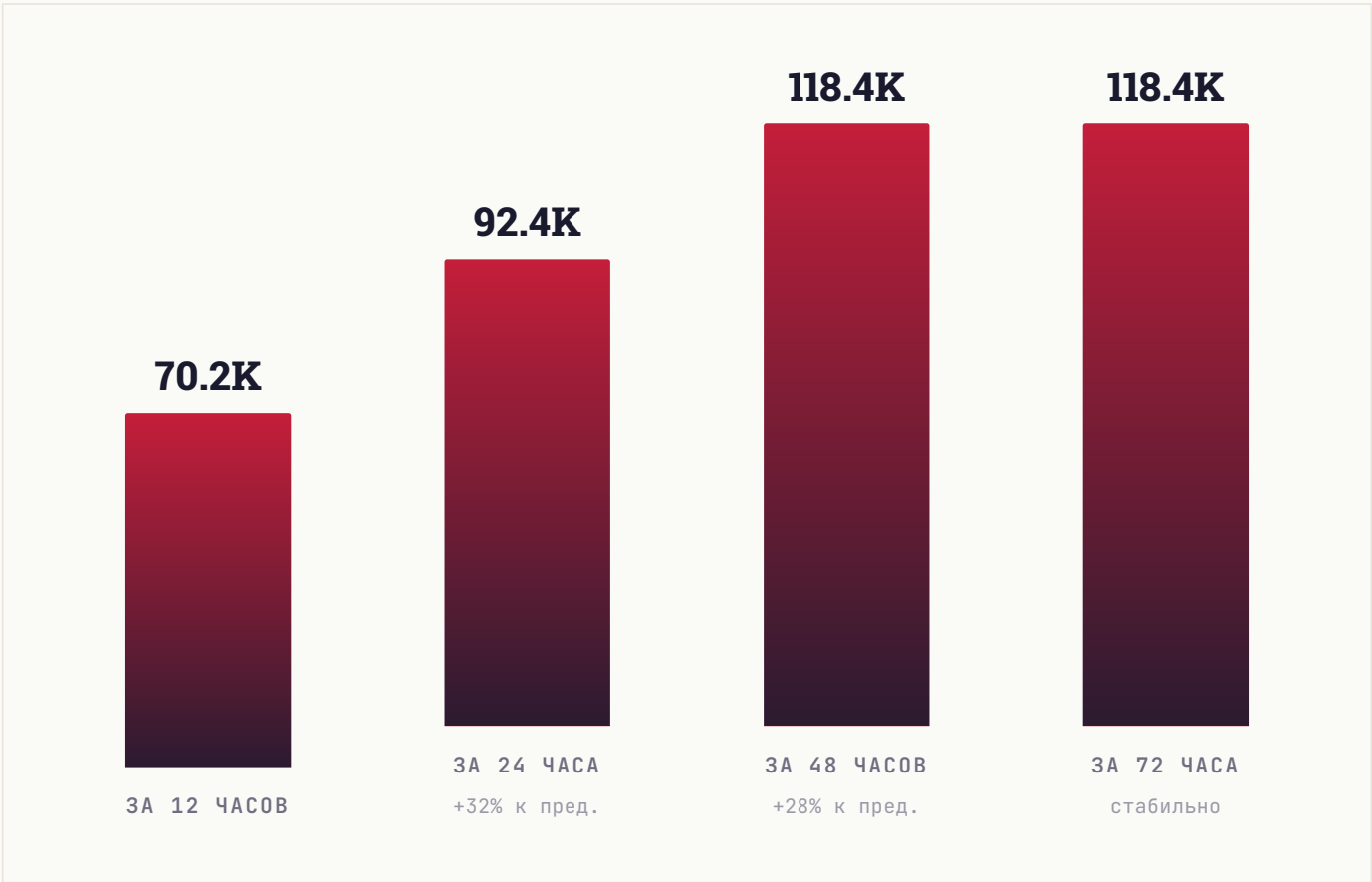
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 2 разных каналов.



— 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	772.4К
би Биохамеры	585.5К
би Биохакинг	535.2К
sl Sport Life	526.8К
вн Вечность на Тибете	495.9К
нт Наше тело	482.9К
ау Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	479.3К
бз Будем здоровы	449.1К
зе Здоровая еда	418.9К
дз Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	414.2К
но Нутрициолог Оксана вы	231.5К

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в верхней половине ниши (#30 из 96). Лидер ниши — **Контрольная закупка** (772.4К), медиана подписчиков 153.3К. Можно ставить целью первую четверть — это реалистичный горизонт 6-12 месяцев.

РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

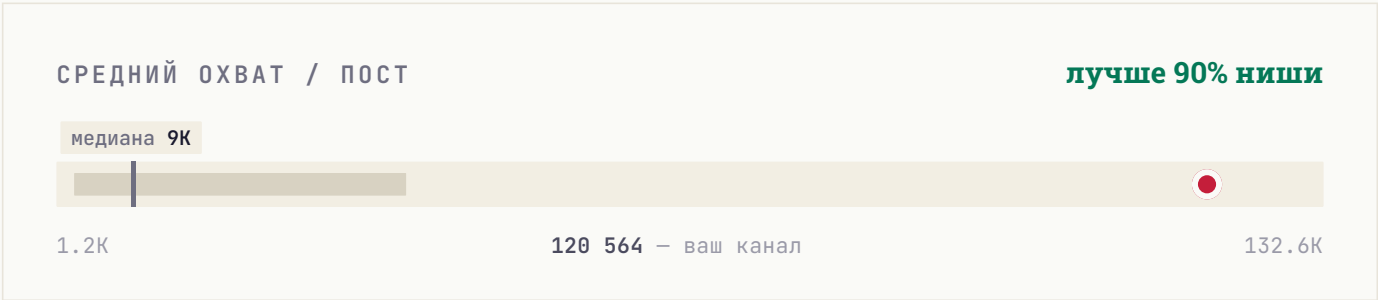
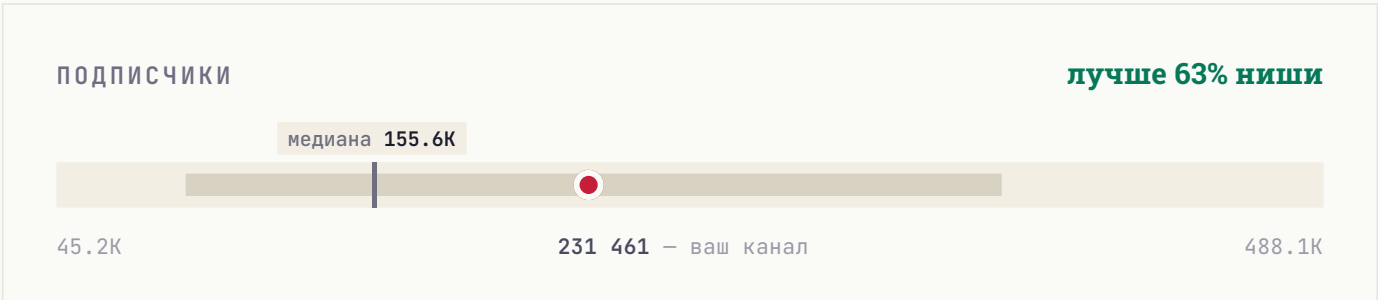
Где канал в своей лиге

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.

#30/100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в верхней половине рейтинга



— РАЗДЕЛ 08 · 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 2.4 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в воскресенье

В этот день и в 17:00 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

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