

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ЛАЙФ РЕХАБ



@centr_lifeofficial

ПОДПИСЧИКИ

45 621

+31679 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

1.0%

за сутки 1.0%

ОХВАТ/ПОСТ

186

рекл. охват 447/24ч

— 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

Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно
- 07

Сравнение с нишей

Позиция в категории «Блоги»
- 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 45 621 —	👁️ охват поста 0.41% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 186 медиана 28 · 20 дней	📅 постов/день 27.9 ~195 в неделю
💖 реакц./пост 0.7 всего 410 реакц., 48 реп., 0 комм.	📄 длина поста 97 зн. медиана 43 · 20 дней	⭐ постов в анализе 575 20 дней	📈 рекл. охват 447 среднее за 24ч
💖 отток / месяц +31679 за последний месяц	📄 цитируемость 73 индекс цитирования · 126 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 1 год 3 месяца создан 14.06.2025	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ЛАЙФ РЕХАБ» — 45 621 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 186 человек (0% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 195 постов в неделю (~28 в день) — очень активный режим публикаций.

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 575 постам за 20 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (544/575 постов).
- 03 Средняя длина поста — 97 знаков (медиана 43).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 23:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 124 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.4K в среднем у топа vs 11 у худших) — среди 575 постов за 20 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 20.09 · 20:49 ТЕКСТ Ребятки голосуем за канал...	ПРОСМ. 1 419 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 3.1%
№2 20.09 · 19:13 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 1 351 РЕП. —	РЕАКЦ. 16 ER 3.0%
№3 20.09 · 13:23 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 1 327 РЕП. —	РЕАКЦ. 5 ER 2.9%

№420.09 · 09:42 **ВИДЕО**

На спортике 🏋️

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 324	2
РЕП.	ER
—	2.9%

№521.09 · 13:03 **ВИДЕО**

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 317	21
РЕП.	ER
—	2.9%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 16.09 · 20:05 **ВИДЕО**
(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
11	—
РЕП.	ER
—	0.0%

↓ 16.09 · 20:05 **ВИДЕО**
(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
11	—
РЕП.	ER
—	0.0%

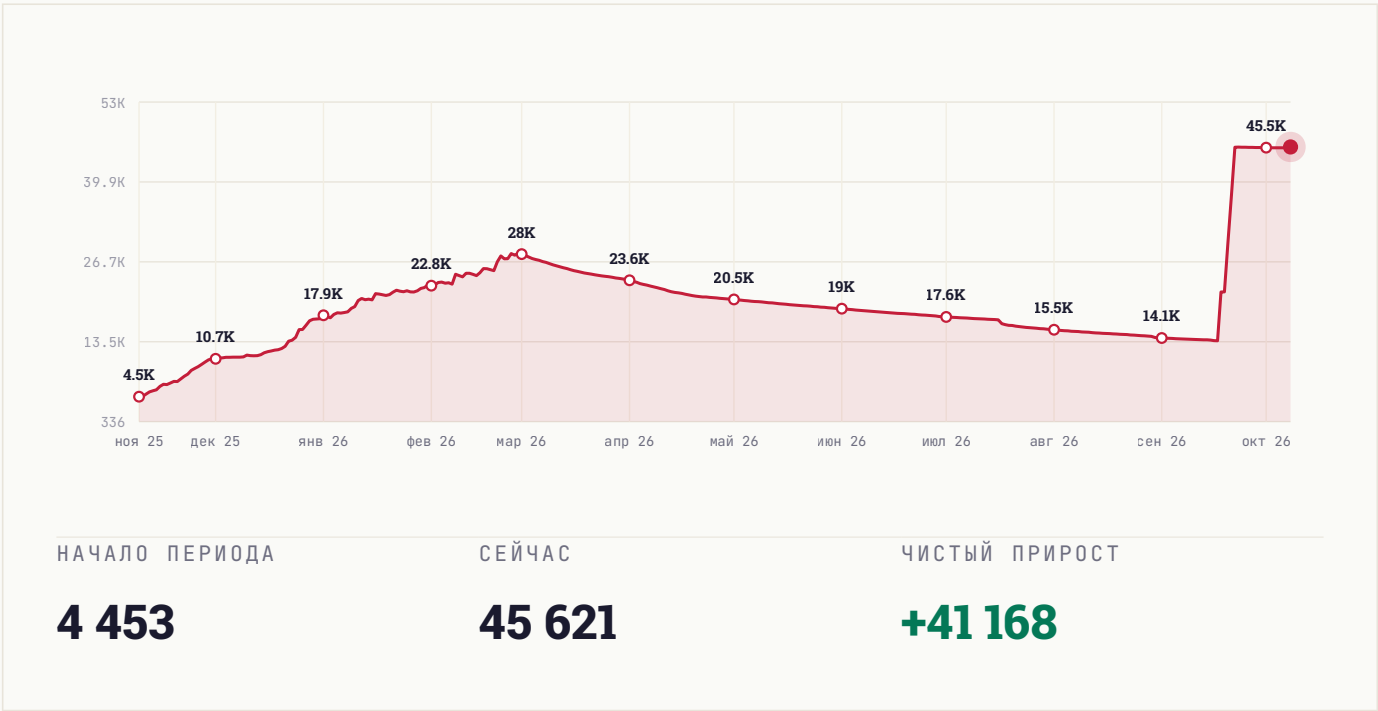
↓ 16.09 · 20:05 **ВИДЕО**
(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
11	—
РЕП.	ER
—	0.0%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

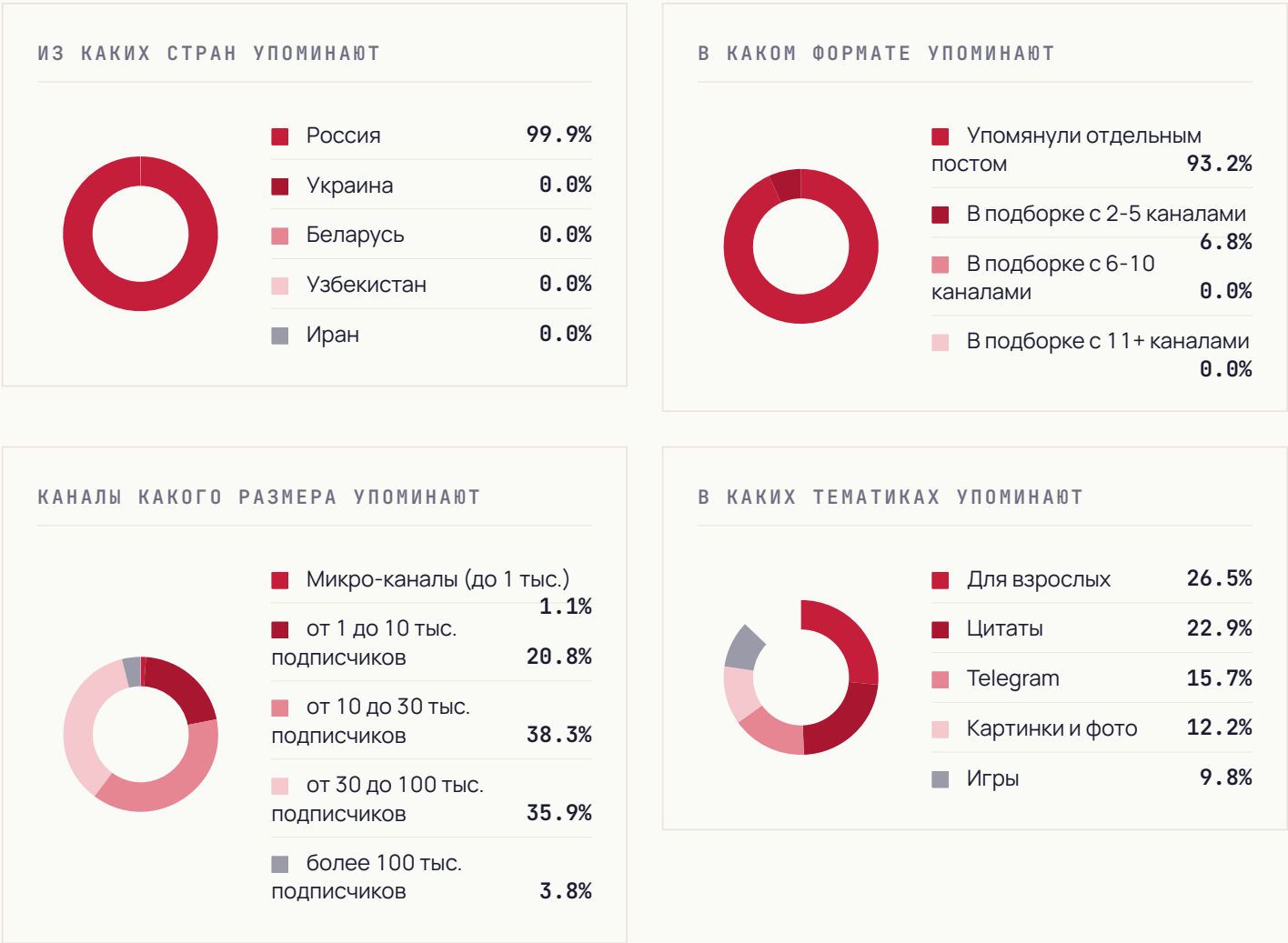
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

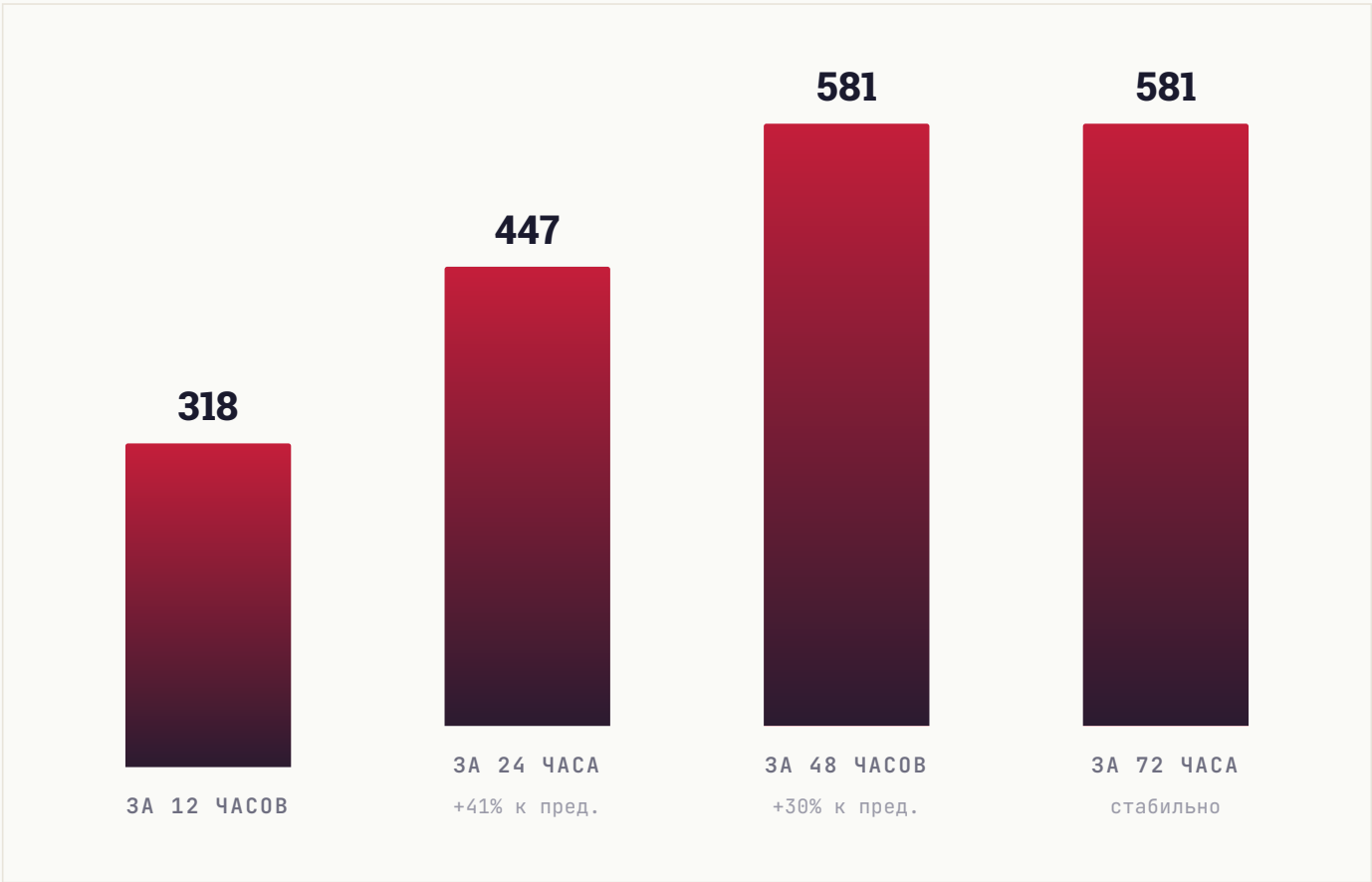
Индекс цитирования **73** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **126** разных каналов.



— 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 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **2 219**, а канал за это время прибавил **26 283** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	0
Март 2026	68	5	0
Февраль 2026	499	39	6 205
Январь 2026	593	27	7 023
Декабрь 2025	597	29	6 761
Ноябрь 2025	462	17	6 294

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
2 219	6	26 283

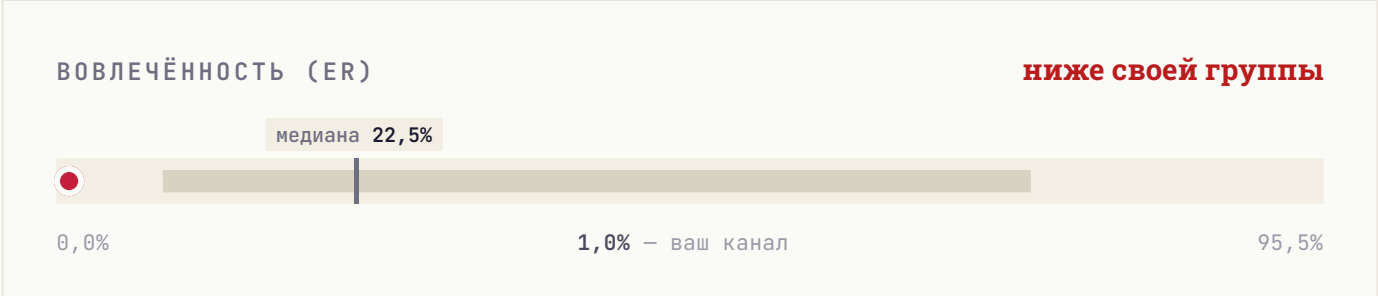
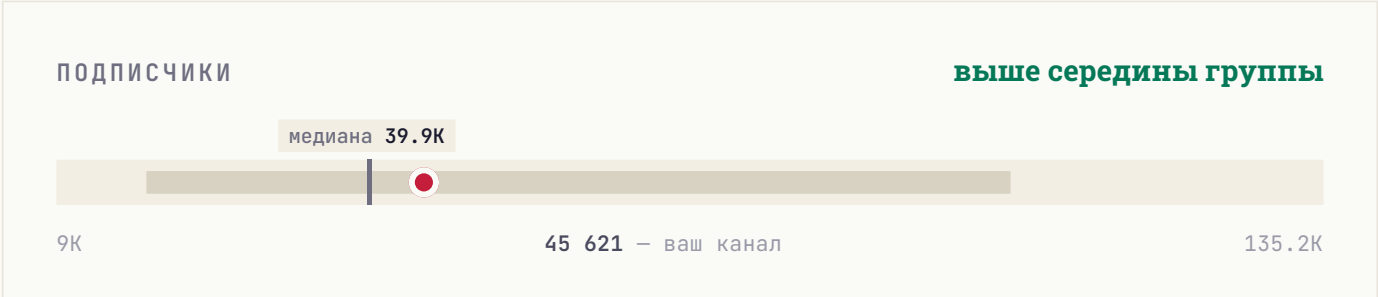
РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **337 каналов** категории «Блоги» от 15 тыс. до 137 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#150/337

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 150 из 337 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

подписчики и индекс цитирования.

— 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

Главный пост недели — в воскресенье

В этот день и в 23:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 0.41% против нормы 5.5%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+5.1пп 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

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