

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Chikalab



@chikalab

№ 5700138019 Фитнес-десерты без сахара ❤️ bombbar.ru

ПОДПИСЧИКИ

22 642

+797 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

11.0%

за сутки 4.0%

ОХВАТ/ПОСТ

2.5K

рекл. охват 921/24ч

— 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 «Еда и кулинария»
- 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 22 642 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 11.06% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 2.5K медиана 2K · 27 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 9.8 за период
📈 ТРЕНД 7Д -64.8% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 302.8 всего 11 505 реакц., 611 реп., 188 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 265 зн. медиана 221 · 27 дней	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 38 27 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 921 среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ +797 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 176 индекс цитирования · 369 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 6 лет 5 месяцев создан 06.04.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Chikalab» — 22 642 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.5K человек (11% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 10 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 24–30 августа охваты просели на -64.8% к неделе 17–23 августа — 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 38 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (17/38 постов).
- 03 Средняя длина поста — 265 знаков (медиана 221).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 7 раз больше просмотров, чем самые слабые (9.4К в среднем у топа vs 1.3К у худших) — среди 38 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 20.08 · 12:09 ФОТО ☀️ Что бы вы забрали с собой из этого лета? Мы задали этот вопрос командам CHIKALAB и The Act. Ответы были разные, но чаще всего звучали...	ПРОСМ. 21 267 РЕП. 500	РЕАКЦ. 2 039 ER 93.9%
№2 21.08 · 09:49 ВИДЕО Чай уже заварен, осталось самое важное — выбрать десерт 🍫	ПРОСМ. 3 642 РЕП. 4	РЕАКЦ. 502 ER 16.1%
№3 20.08 · 07:51 ФОТО Небольшое пополнение в списке вкусных планов 😊 Теперь на новом уровне цен еще больше позиций: • CHIKAPIE — 891 Р вместо 1242 Р • CHIKA...	ПРОСМ. 3 367 РЕП. 2	РЕАКЦ. 930 ER 14.9%

Nº4 21.08 · 09:49 ТЕКСТ Если можно взять только одну сладость от @chikalab, что выбираешь?  	ПРОСМ. 2 639 РЕП. 3	РЕАКЦ. 434 ER 11.7%
---	---	---

Nº5 18.08 · 08:41 ФОТО Удобство перекуса — это тоже часть планирования  Чем больше действий требует перекус, тем проще забыть о нём в обычном загруженном...	ПРОСМ. 2 572 РЕП. 1	РЕАКЦ. 894 ER 11.4%
---	---	---

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 28.08 · 10:42 ТЕКСТ На фестиваль Russian Fitness Fair - международный центр притяжения для любителей и профессионалов фитнеса  Несколько площадок, на каждой...	ПРОСМ. 1 423 РЕП. —	РЕАКЦ. 128 ER 6.3%
↓ 28.08 · 10:33 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 1 356 РЕП. 1	РЕАКЦ. 78 ER 6.0%
↓ 28.08 · 10:32 ТЕКСТ Врываемся в последние летние выходные  Команда Chikalab на фитнес-фестивале Russian Fitness Fair   28-29 августа Лужники, Центр Бокса С...	ПРОСМ. 1 207 РЕП. —	РЕАКЦ. 107 ER 5.3%

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.

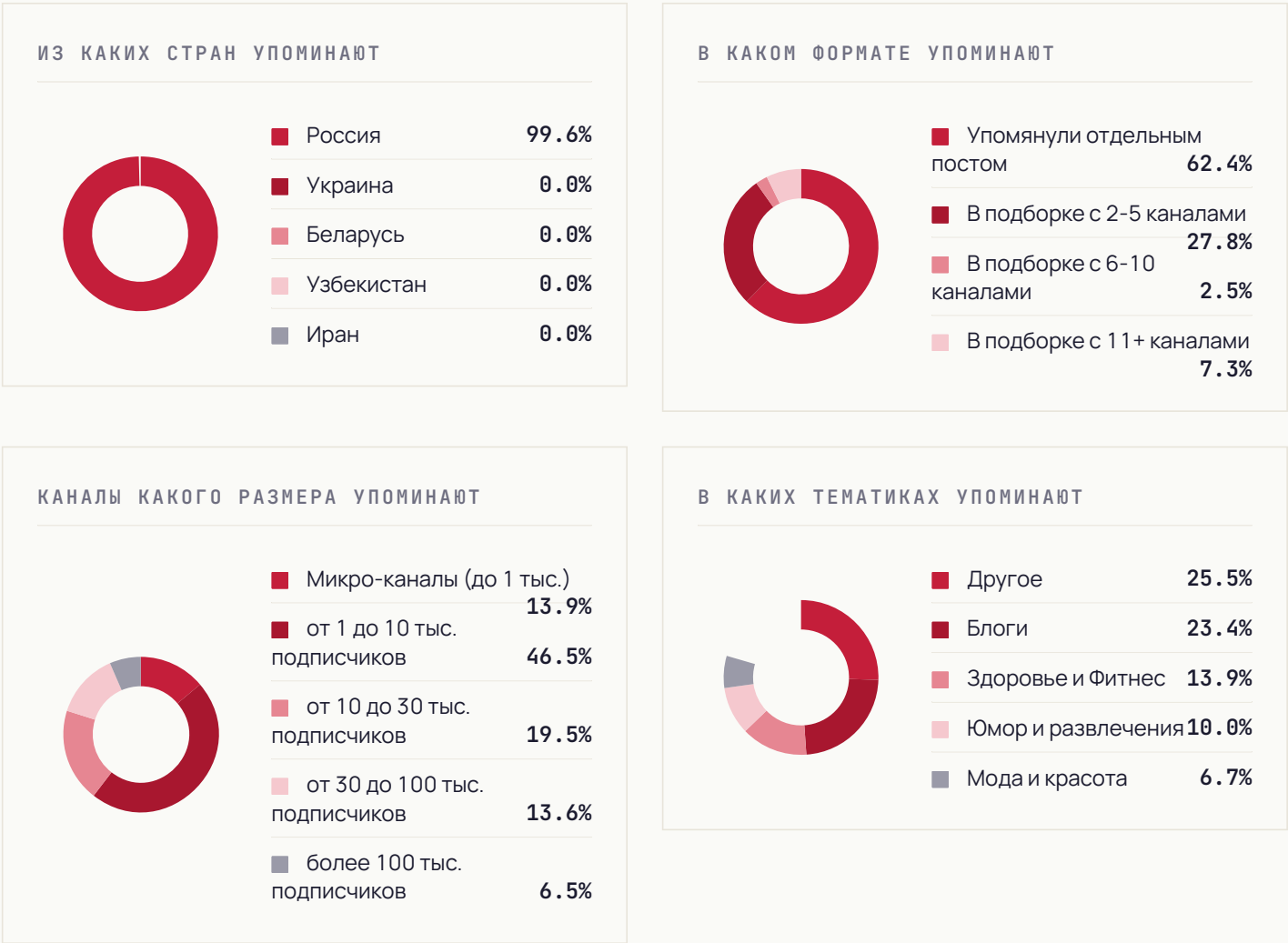


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
14 351	22 642	+8 291

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

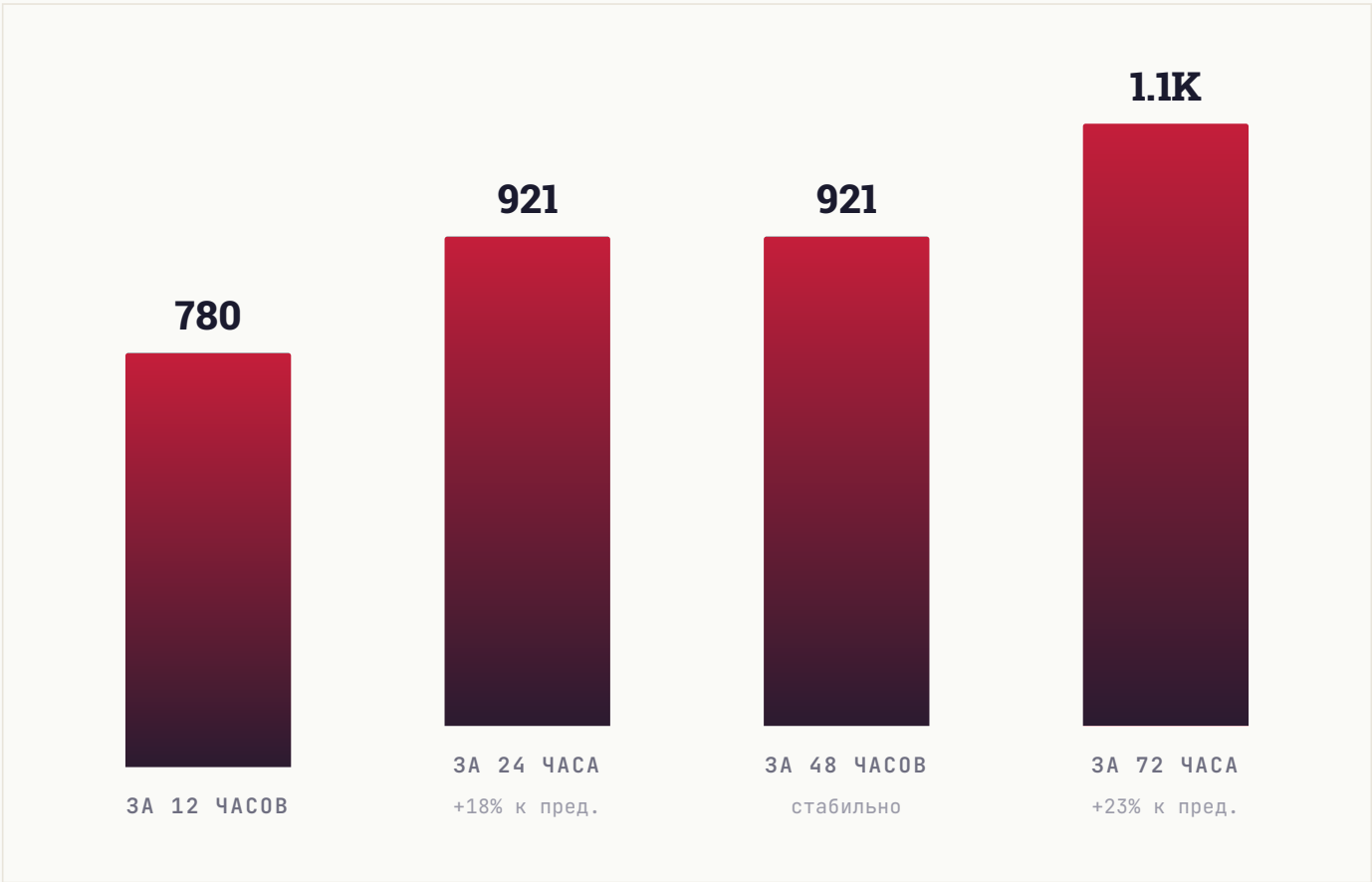
Индекс цитирования **176** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **369** разных каналов.



— 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
CH Chikalab ВЫ	22.6K
NA NordStar Airlines	19.2K
PM PJ Murano украшения	15.4K
PC PRO.BEAUTY CLUB	10.9K
TV TPK VEGAS	10.5K
FK FRENCH KISS	9.2K
VA VASSA&Co	7.3K
ER Etam Russia	6.5K
IS Империя Сумок	6.1K
FI FITKIT	2.4K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 10 каналов. С остальными можно идти в кросс-промо как лидер ниши: вы даёте им больше охвата, чем получаете обратно, но закрепляете статус.

— 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 **100**, а канал за это время прибавил **4 295** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	23	11	1 586
Февраль 2026	19	10	1 087
Январь 2026	5	5	184
Декабрь 2025	33	12	688
Ноябрь 2025	14	11	750
Октябрь 2025	6	6	0

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
100	6	4 295

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **66 каналов** категории «Еда и кулинария» от 7 тыс. до 68 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#44 / 66

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 44 из 66 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. Это то, на чём стоит строить рост.

— 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 четверг

В этот день и в 15:00 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 — 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
----	-------------------------------	---
