

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Хромолаб | Chromolab proExpert



@chromolab

🔬 Научно-лабораторный комплекс Chromolab ✓ Собственная научная база ✓ Международные стандарты качества ✓ Инновационные методы персональной диагностики Наш профиль — метаболомная...

ПОДПИСЧИКИ

4 876

06.10.2026
-16 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

11.0%

за сутки **5.4%**

ОХВАТ/ПОСТ

540

HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/CHROMOLAB
рекл. охват **262/24ч**

— 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 «Медицина»

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 4 876 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 11.07% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 540 медиана 548 · 25 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 7.0 за период
📈 ТРЕНД 7Д -15.8% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 10.2 всего 254 реакц., 77 реп., 23 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 844 зн. медиана 1000 · 25 дней	☆ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 25 25 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 262 среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -16 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 24 индекс цитирования · 90 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 6 лет 8 месяцев создан 23.01.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Хромолаб | Chromolab proExpert» — 4 876 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 540 человек (11% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 7 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 21–27 сентября охваты просели на -15.8% к неделе 14–20 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 25 постам за 25 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (17/25 постов).
- 03 Средняя длина поста — 844 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 18:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (730 в среднем у топа vs 307 у худших) — среди 25 постов за 25 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 09.09 · 15:30 ФОТО УЖЕ ЗАВТРА 🔥 10 сентября в 12:00 приглашаем врачей на интерактивный вебинар «Нутритивные дефициты современного человека: высокоточная...	ПРОСМ. 739 РЕП. 7	РЕАКЦ. 20 ER 15.2%
№2 07.09 · 13:21 ФОТО Назначить витамин — недостаточно. Как понять, что именно нужно пациенту и работает ли коррекция? Нутритивная поддержка все чаще становится...	ПРОСМ. 734 РЕП. 8	РЕАКЦ. 16 ER 15.1%
№3 10.09 · 08:55 ФОТО Вебинар уже через 5 минут! 🧬 Совсем скоро мы начинаем интерактивный вебинар «Нутритивные дефициты современного человека: высокоточная...	ПРОСМ. 719 РЕП. 5	РЕАКЦ. 15 ER 14.7%

№4 17.09 · 14:10 ФОТО Нутритивные дефициты: на какие симптомы врачу следует обращать особое внимание? Осенью пациенты нередко жалуются на снижение...	ПРОСМ. 673 РЕП. 4 РЕАКЦ. 12 ER 13.8%
№5 18.09 · 13:56 ФОТО Уважаемые врачи, приглашаем вас на конференцию Аллы Чекановой «Здоровая семья», генеральным партнером которой выступает Chromolab. Это...	ПРОСМ. 653 РЕП. 6 РЕАКЦ. 15 ER 13.4%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 02.10 · 14:25 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 311 РЕП. — РЕАКЦ. — ER 6.4%
↓ 02.10 · 14:25 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 308 РЕП. — РЕАКЦ. — ER 6.3%
↓ 02.10 · 14:25 ФОТО 📎 Коллеги, хотим задать вам несколько вопросов о наших вебинарах. Нам важно понять, насколько часто вам удобно участвовать в них и какие...	ПРОСМ. 303 РЕП. 1 РЕАКЦ. 4 ER 6.2%

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

4 859

СЕЙЧАС

4 877

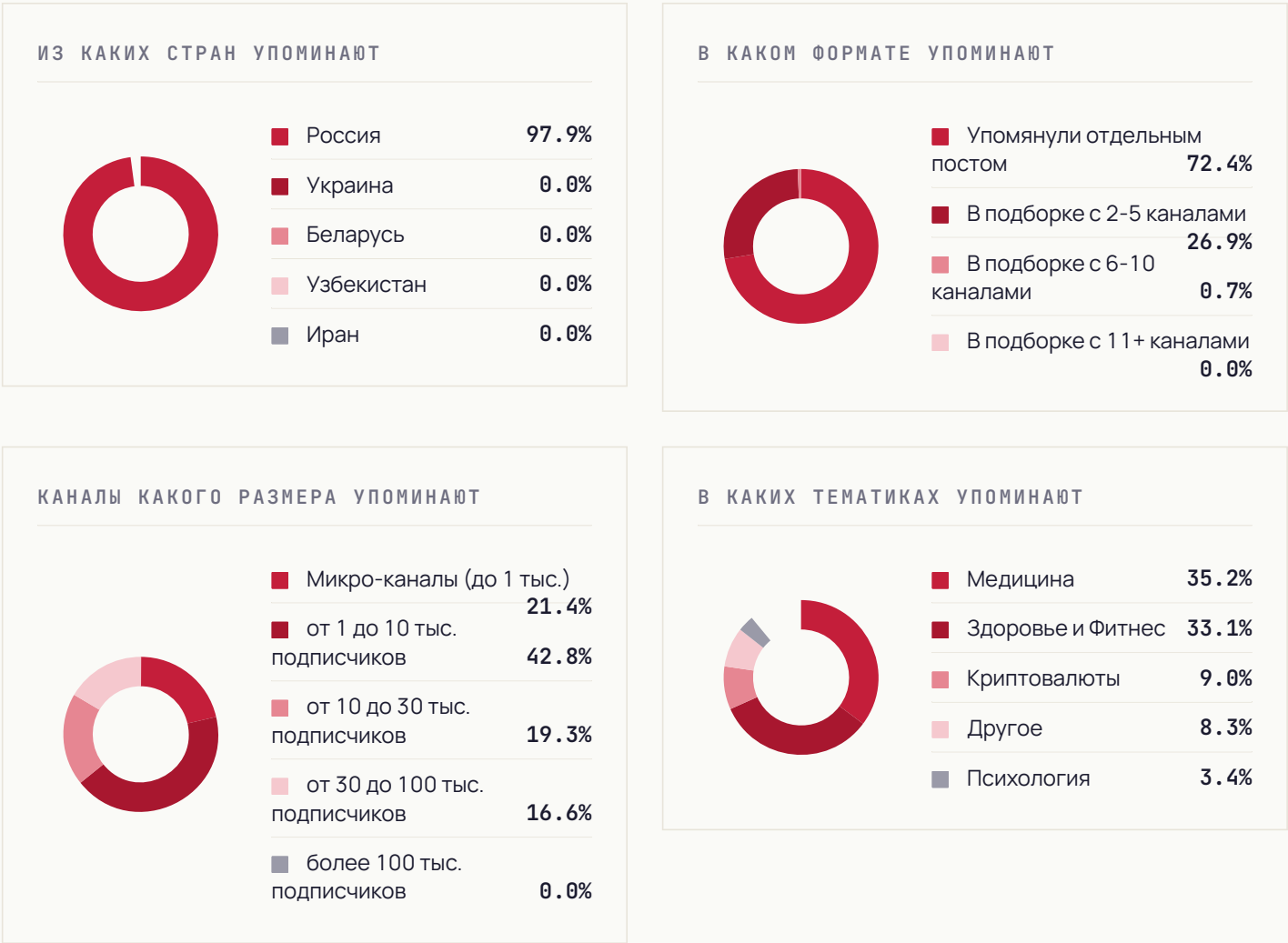
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+18

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

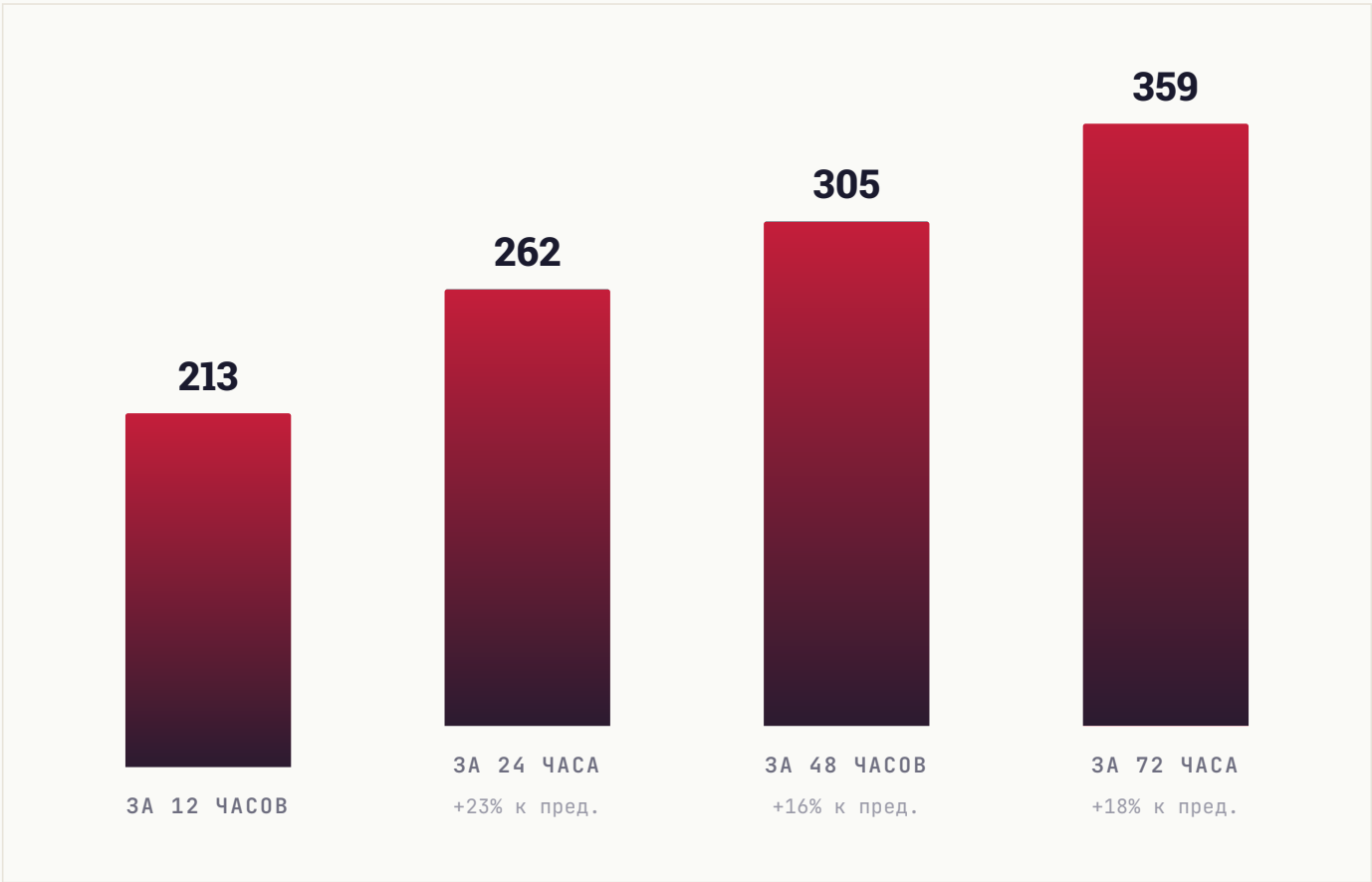
Индекс цитирования **24** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **90** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ПР Превентэйдж	13.5K
НД Нутрициология, диетология и Аюрведа с Dr.Robertovna	10.1K
PR PreventEra	8.7K
ОТ Ободзинская Татьяна Евгеньевна	8K
НЕ Нейронутрициология	6.7K
Х Хромолаб Chromolab proExpert ВЫ	4.9K
AN Andreylobuznov	3.3K
Х Хромолаб Chromolab proLife	1.2K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 8). Крупнее — 5 каналов (лидер: Превентэйдж, 13.5K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 2 канала, для них вы уже партнёр-лидер.

— 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 **4**, а канал за это время прибавил **200** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	1	1	20
Март 2026	1	1	22
Февраль 2026	0	0	27
Январь 2026	1	1	19
Декабрь 2025	1	1	47
Ноябрь 2025	0	0	65

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
4	6	200

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **215 каналов** категории «Медицина» от 2 тыс. до 15 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#154

/215

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 154 из 215 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 среда

В этот день и в 18:00 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
----	-------------------------------	---
