

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Ко-Лаб



@colabptfm

№ 7319852993 Платформа управления возрастом и здоровьем

<http://co-lab.pro> <https://gosuslugi.ru/snet/6a070d0ff4dcc89a76b6b9ce>

ПОДПИСЧИКИ

32 473

+21514 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

4.0%

за сутки 1.0%

ОХВАТ/ПОСТ

1.8K

рекл. охват 330/24ч

— 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 «Медицина»
- 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 32 473 —	👁️ охват поста 5.52% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.8K медиана 886 · 29 дней	📅 постов/нед. 18.2 за период
📈 тренд 7д +8.7% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 32.4 всего 2 460 реакц., 890 реп., 20 комм.	📄 длина поста 641 зн. медиана 634 · 29 дней	★ постов в анализе 76 29 дней
📈 рекл. охват 330 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +21514 за последний месяц	📄 цитируемость 89 индекс цитирования · 262 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 2 года 5 месяцев создан 10.05.2024

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Ко-Лаб» — 32 473 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.8K человек (6% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 18 постов в неделю (~3 в день) — регулярный режим. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты выросли на +8.7% к неделе 21–27 сентября — 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 76 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (42/76 постов).
- 03 Средняя длина поста — 641 знаков (медиана 634).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 21 раз больше просмотров, чем самые слабые (10.8K в среднем у топа vs 514 у худших) — среди 76 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

Nº1 20.09 · 16:06 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 14 021 РЕП. 28	РЕАКЦ. 35 ER 43.2%
Nº2 16.09 · 10:59 ТЕКСТ ⚡ Розыгрыш! В преддверии конференции о здоровье и долголетию Ко-Лаб разыгрываем уникальный «Инвестпортфель заботы о себе» — бьюти- и...	ПРОСМ. 11 035 РЕП. 210	РЕАКЦ. 453 ER 34.0%
Nº3 23.09 · 14:45 ВИДЕО 🌟 На сессии «Красота без инструкции: какие бьюти-подходы выбирает новое поколение X Мнение редакции* может не совпадать» обсудили...	ПРОСМ. 7 483 РЕП. 7	РЕАКЦ. 13 ER 23.0%

№4 16.09 · 17:34 ФОТО Улучшайзинг: где здоровая грань? За последние годы пластическая хирургия, косметология и новые инструменты для «улучшения» внешности...	ПРОСМ. 6 253 РЕП. 5	РЕАКЦ. 62 ER 19.3%
№5 14.09 · 17:30 ФОТО Вывод из всего этого: нужно общаться и разговаривать — и впитывать новое! За когнитивной нагрузкой приходите на конференцию «Ко-Лаб» 23...	ПРОСМ. 5 854 РЕП. 2	РЕАКЦ. 39 ER 18.0%

|

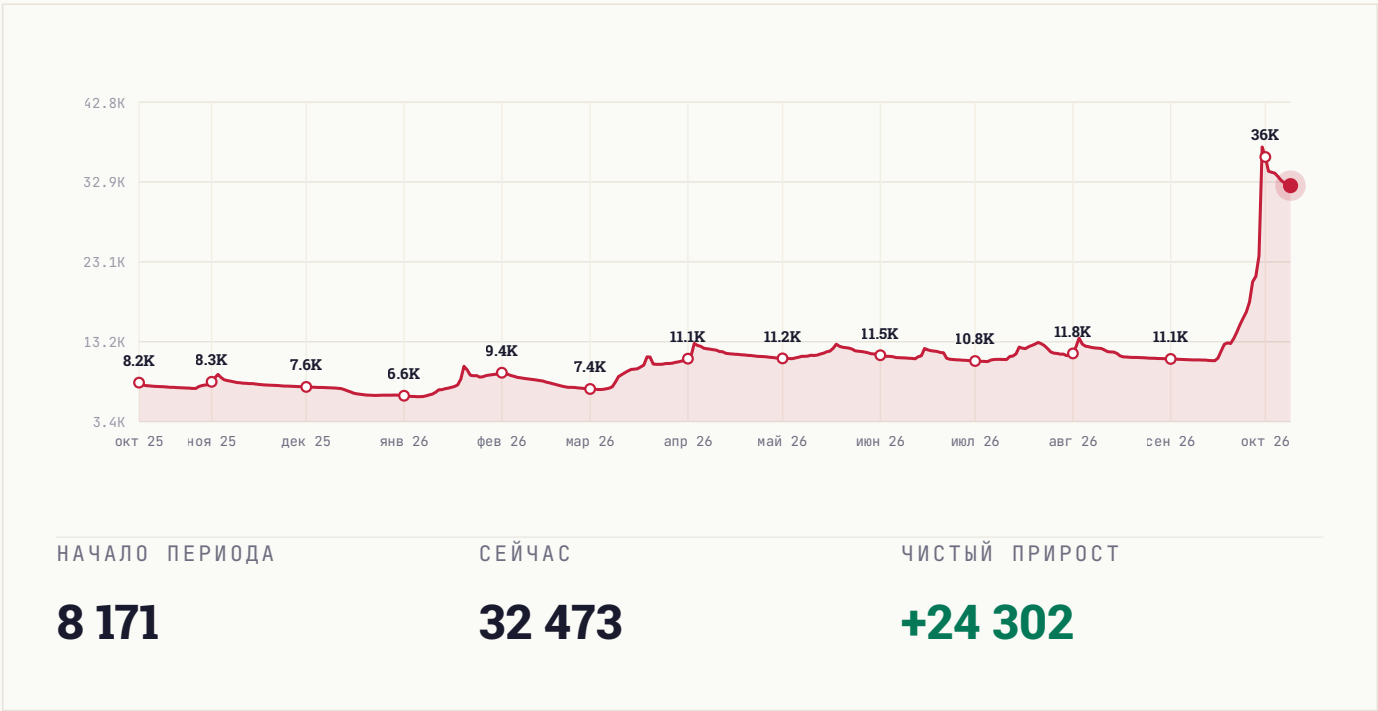
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 06.10 · 06:26 ФОТО □ Бюджетный маневр: сократятся ли расходы на борьбу с онкологией в 12 раз? В сети расходятся тревожные заголовки: в проекте федерального...	ПРОСМ. 535 РЕП. 8	РЕАКЦ. 15 ER 1.6%
↓ 06.10 · 14:03 ФОТО □ С удовольствием делимся с вами фотоматериалами с прошедшей конференции «Ко-Лаб 2026»: → Ко-Лаб 360 → Ко-Лаб FM → Ко-Лаб Фокус...	ПРОСМ. 507 РЕП. 6	РЕАКЦ. 22 ER 1.6%
↓ 06.10 · 12:36 ФОТО Циклоастратегенол – одна из немногих природных молекул, для которой есть данные о прямом влиянии на теломеры и фермент теломеразу, то есть на...	ПРОСМ. 500 РЕП. 2	РЕАКЦ. 11 ER 1.5%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

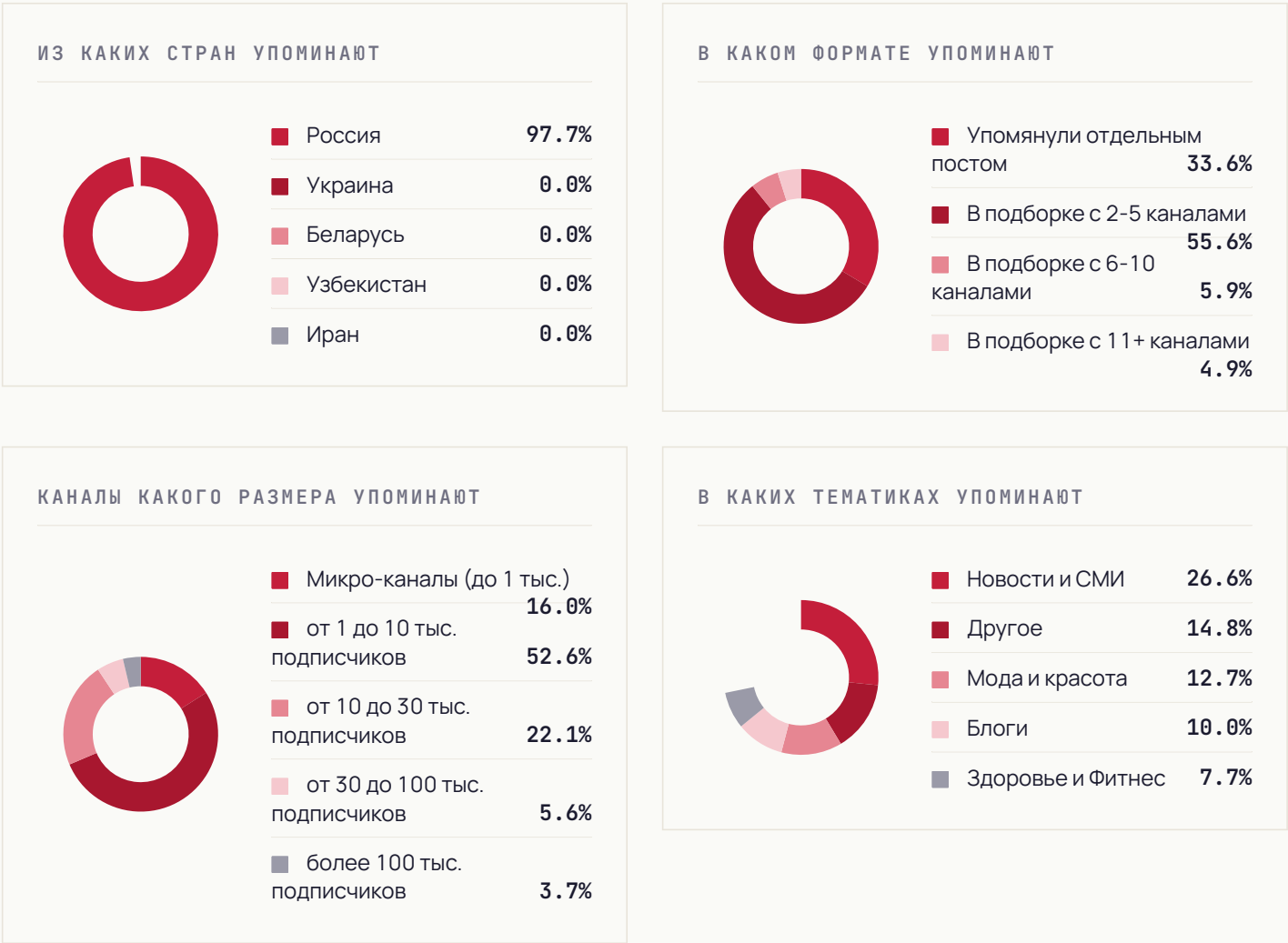
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

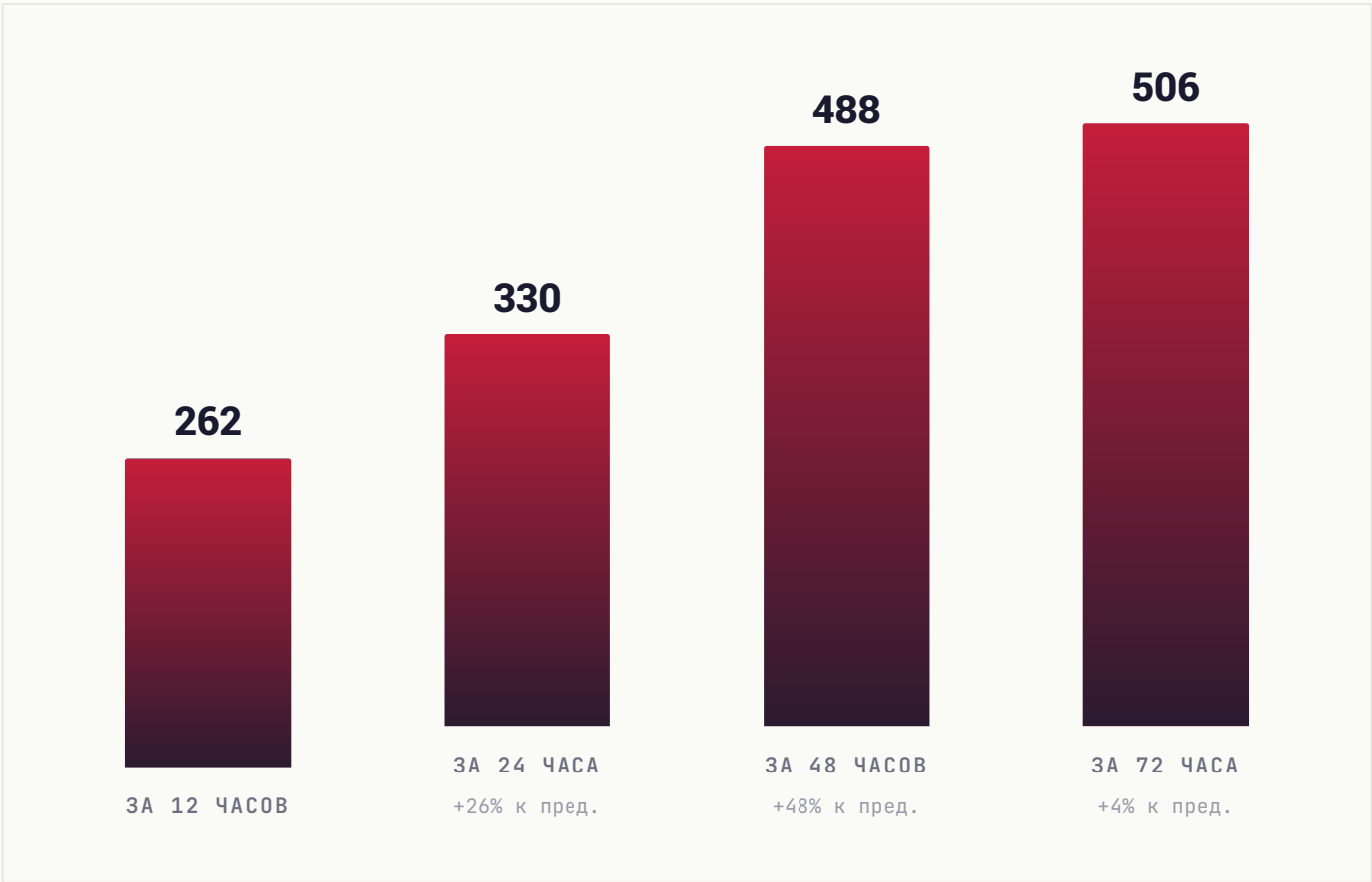
Индекс цитирования **89** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **262** разных каналов.



— 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 **104**, а канал за это время прибавил **12 328** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	10	5	2 133
Март 2026	17	11	4 487
Февраль 2026	11	11	252
Январь 2026	27	15	4 133
Декабрь 2025	30	24	49
Ноябрь 2025	9	8	1 274

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
104	6	12 328

РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

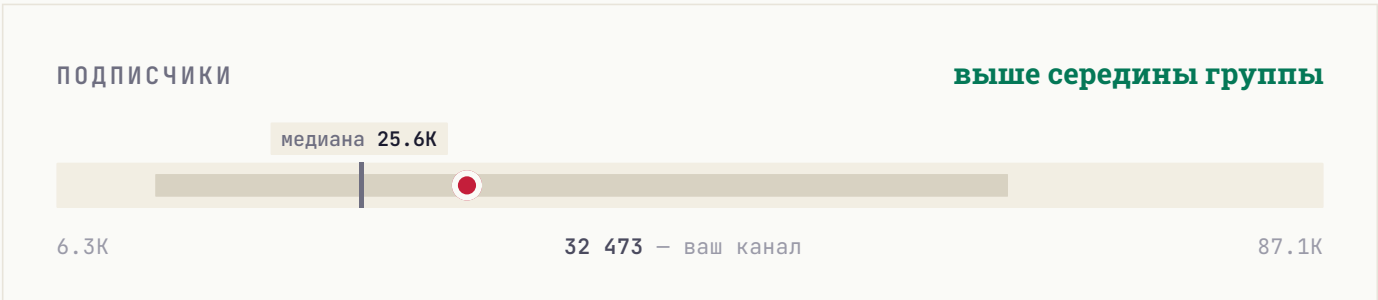
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **226 каналов** категории «Медицина» от 11 тыс. до 97 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#88/226

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 88 из 226 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 19:00 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
----	-------------------------------	---
