

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

DARIA

PLUZHNIKOVA


@dariashuer

Для тех , кто хочет видеть больше из моей жизни   Мои Соц
сети -<https://link.me/dariashuer>  Сотрудничество/Реклама 
@lom_ad_yt_ig  тренируйся со мной <https://dariapluzh.com/>

ПОДПИСЧИКИ

66 832

08.07.2026 265 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

16.0%

за сутки 6.1%

ОХВАТ/ПОСТ

10.7K

HTTPS://PROMTPRESS.COM/PUBLIC/DARIASHUER

рекл. охват 4.1K/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

Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват
- 05

Конкуренты

Соседи по нише · ваше место
- 06

Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно
- 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 66 832 —	👁️ охват подписчиков 15.94% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 10.7K медиана 10.6K · 28 дней	📅 постов/нед. 10.4 за период
📈 тренд 7д -18.8% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 315.2 всего 13 239 реакц., 507 реп., 416 комм.	📄 длина поста 226 зн. медиана 128 · 28 дней	⭐ постов в анализе 42 28 дней
📈 рекл. охват 4.1K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +265 за последний месяц	📄 цитируемость 39 индекс цитирования · 68 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 4 месяца создан 26.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «🏆🇷🇺DARIA PLUZHNIKOVA🇷🇺🏆» — 66 832 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 10.7K человек (16% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 10 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 22–28 июня охваты просели на -18.8% к неделе 15–21 июня — 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 42 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (21/42 постов).
- 03 Средняя длина поста — 226 знаков (медиана 128).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 03:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (16.4K в среднем у топа vs 6.2K у худших) — среди 42 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 10.06 · 00:05 ВИДЕО На Лужниках случилась не запланированная фан встреча 🤗 Такая милота Пообнимались пофоткались 🥰 🥰 Какой бы я уставшей или занятой не была...	ПРОСМ. 17 133 РЕП. 20	РЕАКЦ. 507 ER 25.6%
№2 15.06 · 14:44 ВИДЕО И так, 3 месяца без витаминки Вес 79 кг 😊 Без строгого режима питания, без гонки за идеальной дисциплиной. Просто живу в удовольствие...	ПРОСМ. 16 198 РЕП. 24	РЕАКЦ. 516 ER 24.2%
№3 13.06 · 21:42 ВИДЕО Москвичи, как пережили сегодняшнюю непогоду ? 🤔	ПРОСМ. 15 733 РЕП. 29	РЕАКЦ. 193 ER 23.5%

№4 22.06 · 15:12 ФОТО Июнь почти всё А вот тренировки - нет 😊 Пока календарь готовится перевернуть страницу, мы продолжаем переворачивать новые веса и работать...	ПРОСМ. 15 100 РЕП. 8 РЕАКЦ. 252 ER 22.6%
№5 18.06 · 18:07 ФОТО Полностью готовый кард АРМАТУРА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ 26 июля. Регистрация в Открытый Турнир уже доступна -...	ПРОСМ. 15 077 РЕП. 5 РЕАКЦ. 126 ER 22.6%

|

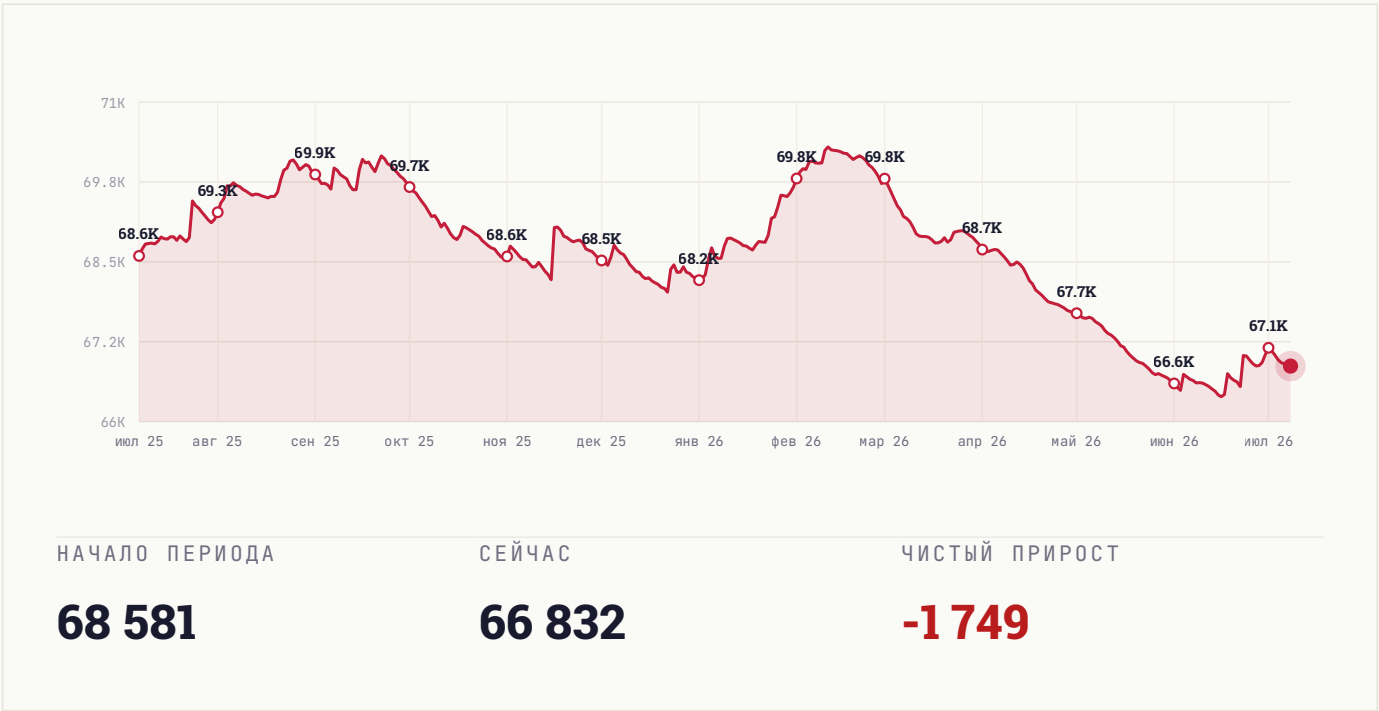
ХУДШИЕ 3

↓ 04.07 · 05:59 ФОТО Сегодня с 11 буду тут, до встречи 👋	ПРОСМ. 6 402 РЕП. 8 РЕАКЦ. 130 ER 9.6%
↓ 04.07 · 09:08 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 6 370 РЕП. 5 РЕАКЦ. 215 ER 9.5%
↓ 04.07 · 05:58 ФОТО Доброе утро ☀️ кажется я налаживаю режим 🤘 легла спать в 12 и проснулась в 8.30 Сплю в шапке как бабушка 😊	ПРОСМ. 5 833 РЕП. 3 РЕАКЦ. 302 ER 8.7%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

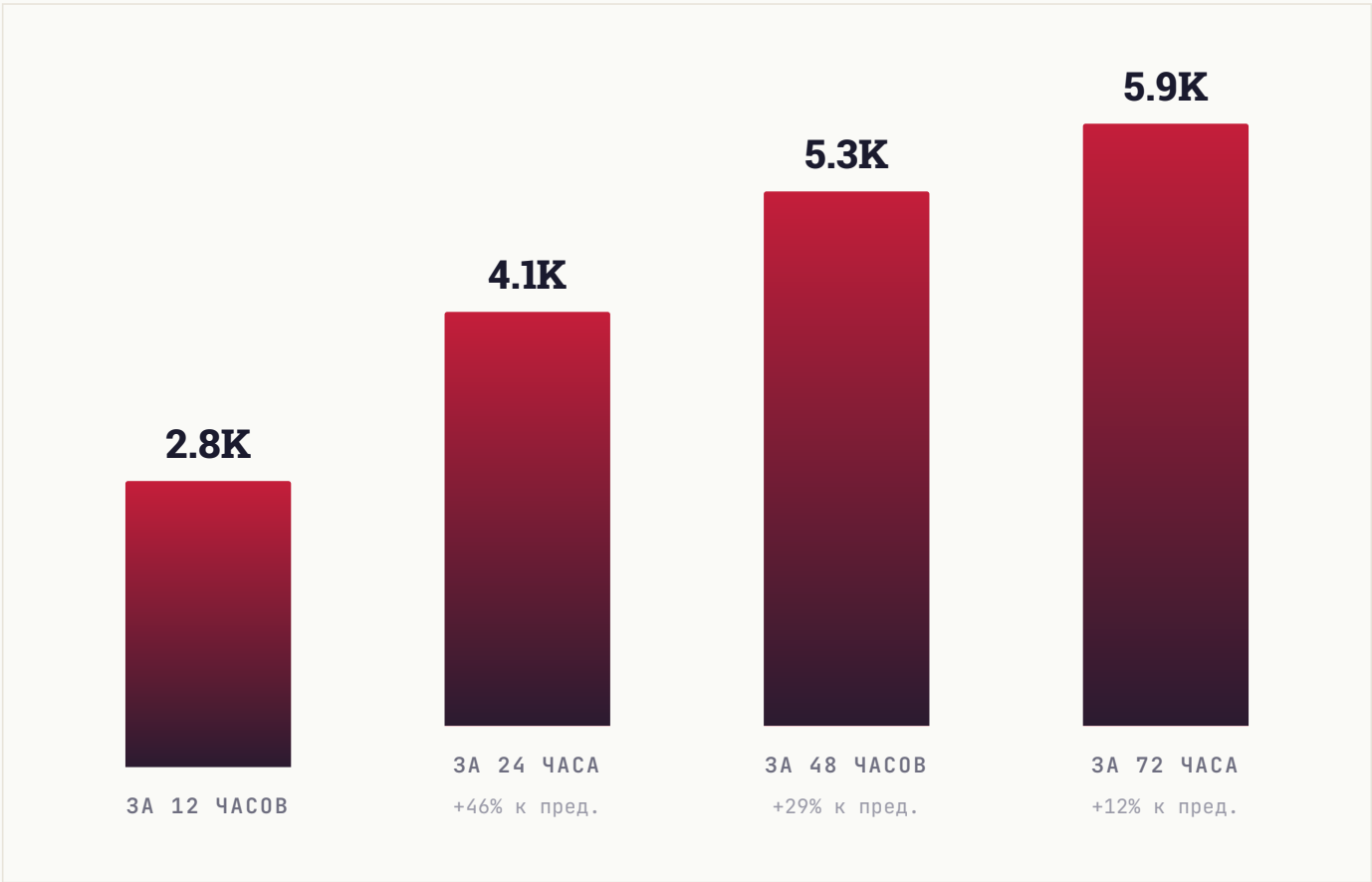
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 05 · 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	766.3K
би Биохамеры	581.9K
би Биохакинг	532.6K
sl Sport Life	524.2K
вн Вечность на Тибете	493.1K
нт Наше тело	480.9K
ау Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	477K
бз Будем здоровы	447.7K
зе Здоровая еда	416.8K
дз Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	413.5K
Р 🏆 🇷🇺 DARIA PLUZHNIKOVA 🇷🇺 🏆 ВЫ	66.8K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Контрольная закупка (766.3K), медиана топ-97: 154.7K. Первая цель — войти в топ-97 через системную работу с трафиком и контентом.

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 **35**, они привели **6 518** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	6	3	1 871
Декабрь 2025	7	2	852
Ноябрь 2025	4	2	1 134
Октябрь 2025	5	2	283
Сентябрь 2025	6	4	1 088
Август 2025	7	5	1 290

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
35	6	6 518

Где канал в своей лиге

ПОДПИСЧИКИ

хуже медианы на 57%

медиана 155.2K

42.7K

66 832 — ваш канал

496.4K

СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

лучше 53% ниши

медиана 9.1K

1.2K

10 650 — ваш канал

38.4K

ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ

хуже медианы на 87%

медиана 296

0

39 — ваш канал

2.7K

— 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 среда

В этот день и в 03:00 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

**+1000-3000
подп.**

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
----	-------------------------------	---
