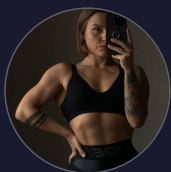


ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ДАША, ПОХУДЕЙ!



@dashapoxudei

Тренер с мед 🧑‍⚕️ образованием 2 раза -20 кг/ 4 мес на ваших 🧑
РАБОТА СО МНОЙ 👉 <https://t.me/+RMZsuhir4MzZDY6> Ютуб :
<http://www.youtube.com/@Dashapoxudei> Инст:...

ПОДПИСЧИКИ

14 502

-244 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

9.0%

за сутки 4.0%

ОХВАТ/ПОСТ

1.1K

рекл. охват 580/24ч

— 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 «Здоровье и Фитнес»
- 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 14 502 —	👁️ охват поста 7.86% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.1K медиана 1.2K · 27 дней	📅 постов/нед. 14.3 за период
📈 тренд 7д -9.8% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 29.6 всего 1 688 реакц., 14 реп., 48 комм.	📄 длина поста 268 зн. медиана 190 · 27 дней	☆ постов в анализе 57 27 дней
📈 рекл. охват 580 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -244 за последний месяц	📄 цитируемость 1 индекс цитирования · 6 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 6 лет 10 месяцев создан 14.11.2019

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ДАША, ПОХУДЕЙ !» — 14 502 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.1K человек (8% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 14 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 31 августа – 6 сентября охваты просели на -9.8% к неделе 24–30 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 57 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (29/57 постов).
- 03 Средняя длина поста — 268 знаков (медиана 190).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 00:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.6K в среднем у топа vs 882 у худших) — среди 57 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 25.08 · 21:53 ФОТО .. ты взрослая тетя, у тебя много дел и задач. Ты устала. Но ты просто берешь и, переделав все свои дела, отправляешься на часик в...	ПРОСМ. 1 685 РЕП. —	РЕАКЦ. 72 ER 11.6%
№2 25.08 · 17:11 ВИДЕО Люди приходят, а вопросы все одни : Как я сделала из этого 🐻 это 🦁 не растягивая все на долгие годы ? Я обычная работающая женщина, у...	ПРОСМ. 1 583 РЕП. —	РЕАКЦ. 26 ER 10.9%
№3 31.08 · 17:32 ВИДЕО За 1 день ДО .. 🤪 ну а вы готовы хотя бы морально, девчата ?	ПРОСМ. 1 541 РЕП. —	РЕАКЦ. 21 ER 10.6%

№4 01.09 · 15:45 ВИДЕО Вот какими были 2 моих образа 📷 .. пройдет время и ты наконец увидишь, ради всего ты все это начинала 🦁✨ Поэтому сейчас надо взять себя в...	ПРОСМ. 1 473 РЕП. 1 РЕАКЦ. 91 ER 10.2%
№5 30.08 · 21:19 ФОТО На десерт после ужина съела реквизит 🍰 со съемки .. ну и наборчик о котором выше говорила)) Пересмотрела «Батю», теперь отдыхать Жалко...	ПРОСМ. 1 466 РЕП. 1 РЕАКЦ. 38 ER 10.1%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 14.09 · 12:28 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 898 РЕП. — РЕАКЦ. 12 ER 6.2%
↓ 13.09 · 13:19 ТЕКСТ Боже, спасибо тебе большое ❤️ Я готова тебе оды петь, я не знаю почему, но я у многих была на ведении и даже у самых титулованных...	ПРОСМ. 878 РЕП. — РЕАКЦ. 10 ER 6.1%
↓ 14.09 · 12:16 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 870 РЕП. — РЕАКЦ. 9 ER 6.0%

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.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

15 064

СЕЙЧАС

14 502

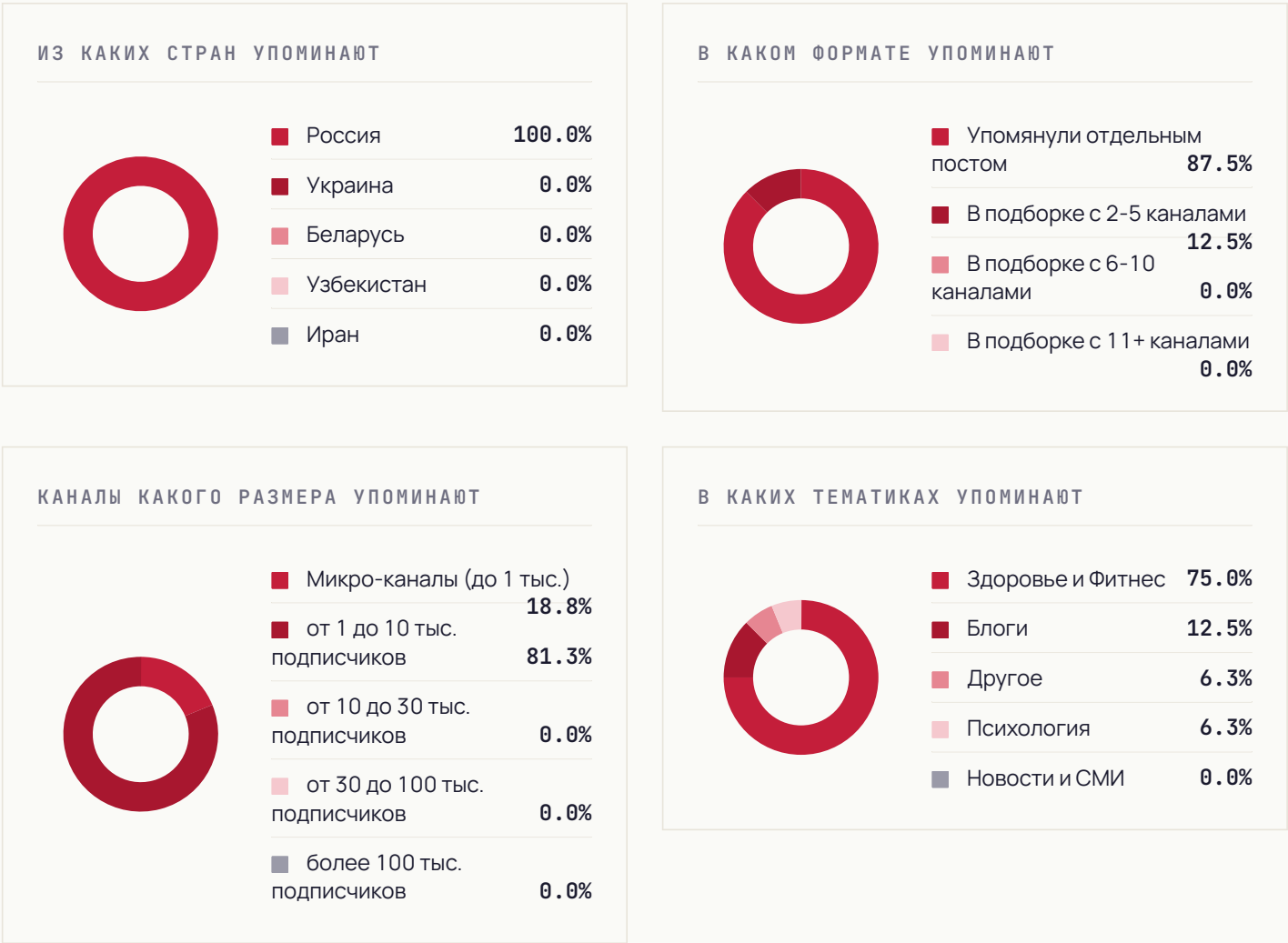
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-562

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

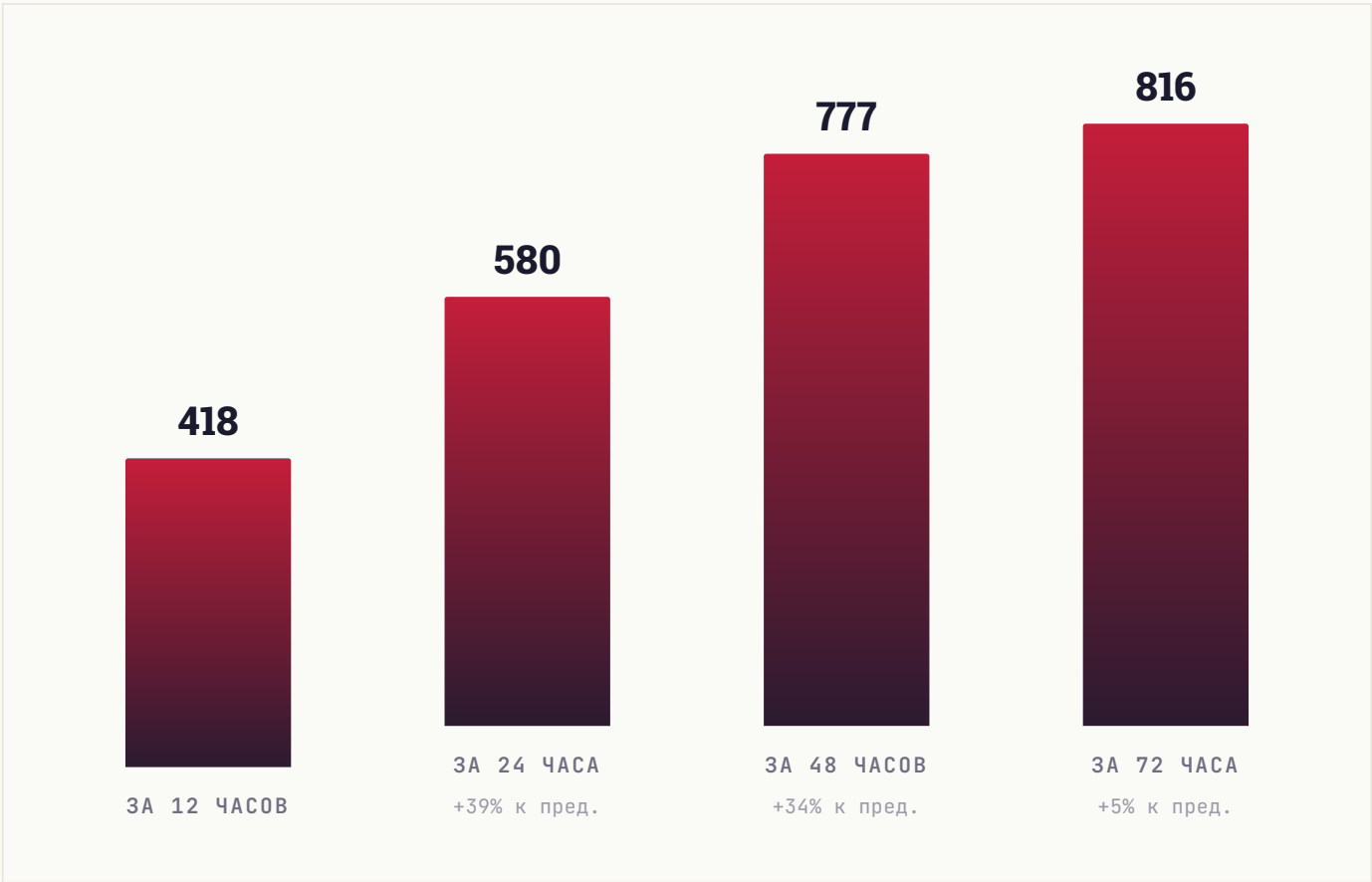
Индекс цитирования 1 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 6 разных каналов.



— 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
пт Павел Тулюпа	70.8K
А ALENADAST Алена Даст	51.7K
АI Angela Ignatova	28.2K
дп ДАША, ПОХУДЕЙ! вы	14.5K
те TEREKHINA	11.3K
вл Влада Легостаева канал	9.4K
тз Тренер здорового человека	5.6K
п🌸 Поляша 🌸 Food Blog	2.9K
фб Фитнес бекони 🍖	2.6K
ас Anastasia Caracal	2.1K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 10). 3 канала крупнее, 6 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— 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 **5**, а канал за это время прибавил **1 782** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	345
Февраль 2026	0	0	130
Январь 2026	2	1	1 193
Декабрь 2025	1	1	0
Ноябрь 2025	2	2	114
Октябрь 2025	0	0	0

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
5	6	1 782

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

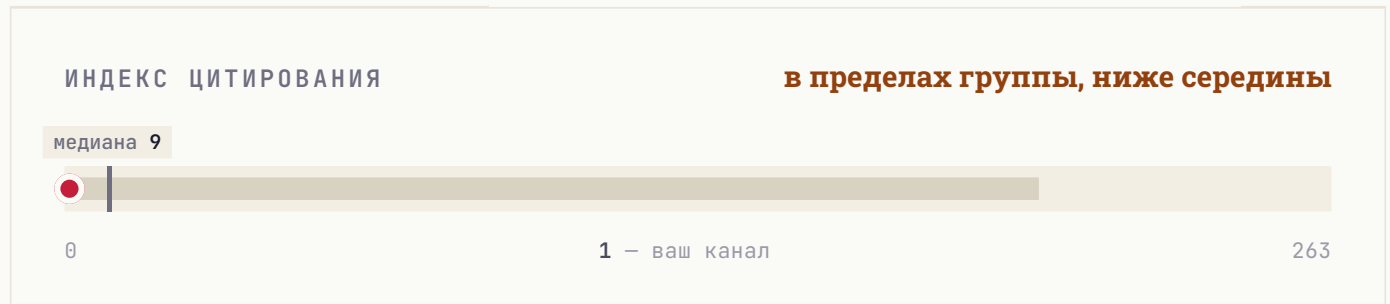
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **92 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 5 тыс. до 44 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#52/92

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 52 из 92 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— 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 вторник

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