

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Денис Мгеладзе Тюнинг Тела



@denismgeladze

Трансформация тела

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
16 661	17.0%	2.3K
+21 за месяц 19.09.2026	за сутки 5.0% HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/DENISMGELADZE	рекл. охват 836/24ч

— 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 16 661 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 13.95% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 2.3К медиана 2.5К · 27 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 1.8 за период
💖 РЕАКЦ./ПОСТ 23.7 всего 166 реакц., 105 реп., 18 комм.	🗨️ ДЛИНА ПОСТА 19 зн. медиана 19 · 27 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 7 27 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 836 среднее за 24ч
💖 ОТТОК / МЕСЯЦ +21 за последний месяц	🗨️ ЦИТИРУЕМОСТЬ 0 индекс цитирования · 3 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 3 года 7 месяцев создан 17.02.2023	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Денис Мгеладзе Тюнинг Тела» — 16 661 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.3К человек (14% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 2 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации.

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 7 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — **Видео** (7/7 постов).
- 03 Средняя длина поста — **19** знаков (медиана 19).
- 04 Пик активности аудитории — **вторник, 10:00 MSK**.
- 05 Самые сильные посты собирают в **3 раз** больше просмотров, чем самые слабые (3.3K в среднем у топа vs 1.3K у худших) — среди 7 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 25.08 · 07:47 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 3 663 РЕП. 21	РЕАКЦ. 24 ER 22.0%
№2 21.08 · 09:08 ВИДЕО Машина качает плечи !!	ПРОСМ. 3 221 РЕП. 1	РЕАКЦ. 17 ER 19.3%
№3 24.08 · 07:41 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 3 004 РЕП. 2	РЕАКЦ. 13 ER 18.0%

№408.09 · 14:59 **ВИДЕО**

Ловите рецептик!

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
2 521	39
РЕП.	ER
30	15.1%

№515.09 · 12:26 **ВИДЕО**

Очень вкусно !!!!

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 469	26
РЕП.	ER
24	8.8%

| СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 15.09 · 12:26 **ВИДЕО**

Очень вкусно !!!!

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 469	26
РЕП.	ER
24	8.8%

↓ 15.09 · 09:21 **ВИДЕО**

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 468	22
РЕП.	ER
3	8.8%

↓ 17.09 · 12:17 **ВИДЕО**

🔥🔥🔥объединение белковое

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
927	25
РЕП.	ER
24	5.6%

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

14 136

СЕЙЧАС

16 663

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+2 527

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

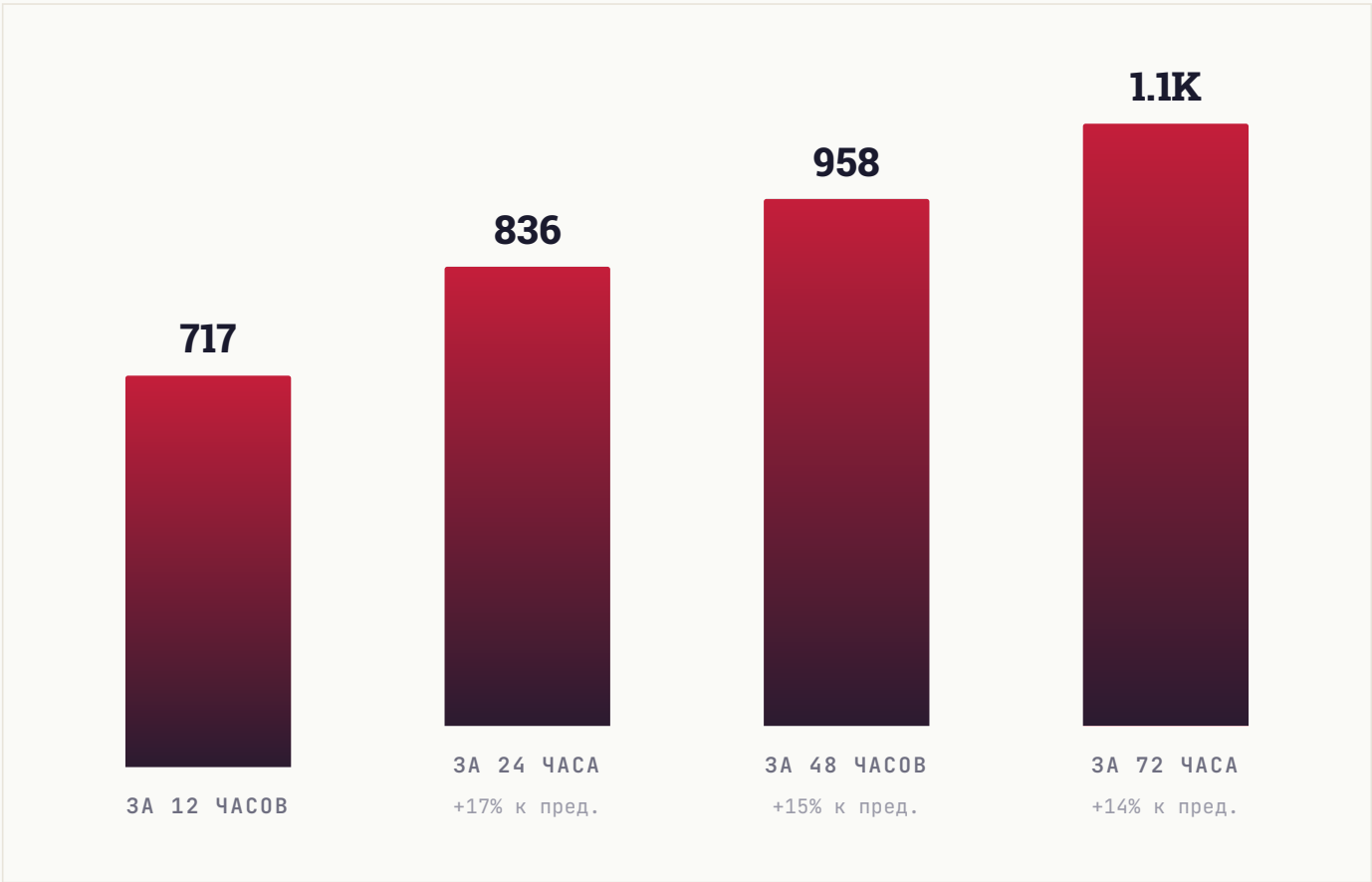
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 3 разных каналов.



— 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
пт Павел Тулюпа	70.7K
чз Чернов 36.5	56K
ан Александр Никулин Road to the Battleoad	23.7K
дм Денис Мгеладзе Тюнинг Тела вы	16.7K
кт KIRILL TOROS	14.7K
кд Канал дяди Вани (Иван Бер)	13.9K
ву Василий Ульянов	7.3K
ге ГЕГЕМОН	6.9K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 8). 3 канала крупнее, 4 — 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 **0**, а канал за это время прибавил **1 489** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	150
Февраль 2026	0	0	513
Январь 2026	0	0	447
Декабрь 2025	0	0	20
Ноябрь 2025	0	0	80
Октябрь 2025	0	0	279

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	1 489

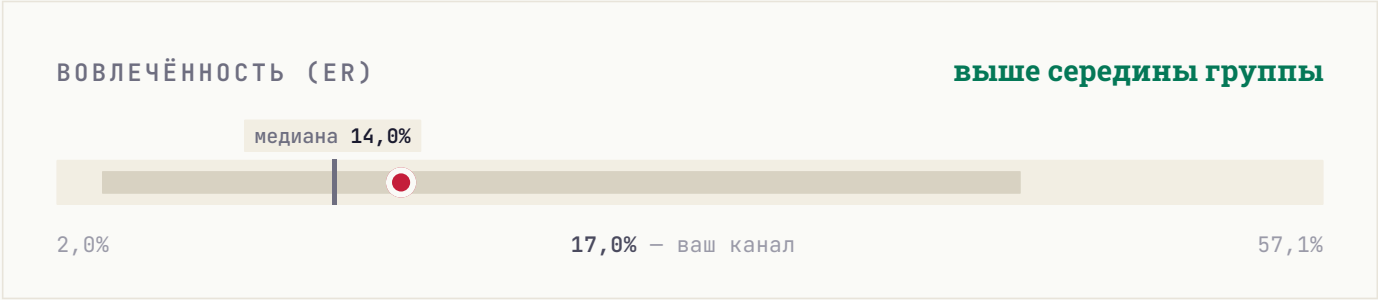
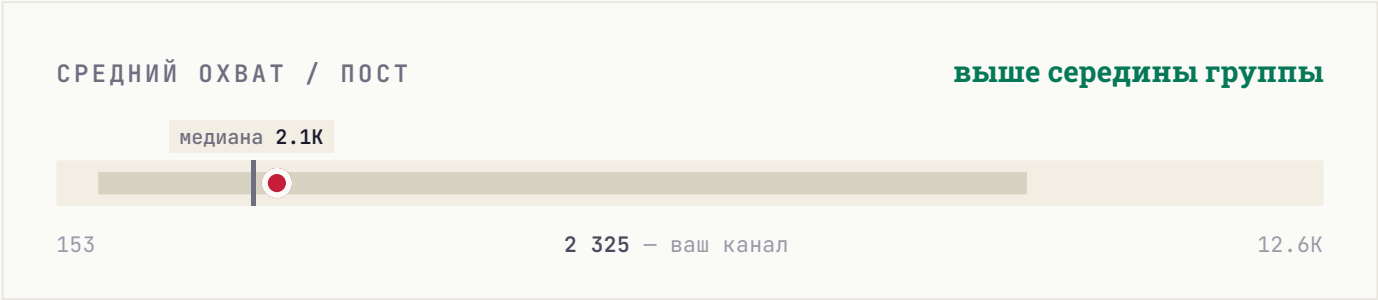
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **98 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 5 тыс. до 50 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#59/98

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 59 из 98 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:
средний охват / пост и вовлечённость.

— 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 1.8 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в вторник

В этот день и в 10:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

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**

04

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

05

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**

★ 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
----	-------------------------------	---
