

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Нутрициология

| Академия

Екатерины

Оксенюк



@diet_expert_academy

Здесь мы учимся дарить себе и людям здоровье 🍀 По всем вопросам пишите @SvetlaPro

ПОДПИСЧИКИ

7 143

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

6.0%

ОХВАТ/ПОСТ

374

-54 за месяц

за сутки 2.6%

рекл. охват 186/24ч

— 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 «Психология»

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 7 143 —	👁️ охват поста 5.23% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 374 медиана 378 · 29 дней	📅 постов/нед. 11.8 за период
📈 тренд 7д +1.1% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 8.5 всего 418 реакц., 97 реп., 37 комм.	📄 длина поста 674 зн. медиана 807 · 29 дней	★ постов в анализе 49 29 дней
📈 рекл. охват 186 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -54 за последний месяц	📄 цитируемость 28 индекс цитирования · 50 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 11.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Нутрициология | Академия Екатерины Оксенюк» — 7 143 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 374 человек (5% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 12 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 7–13 сентября охваты стабильны (+1.1% к неделе 31 августа – 6 сентября).

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 49 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (29/49 постов).
- 03 Средняя длина поста — 674 знаков (медиана 807).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (471 в среднем у топа vs 301 у худших) — среди 49 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

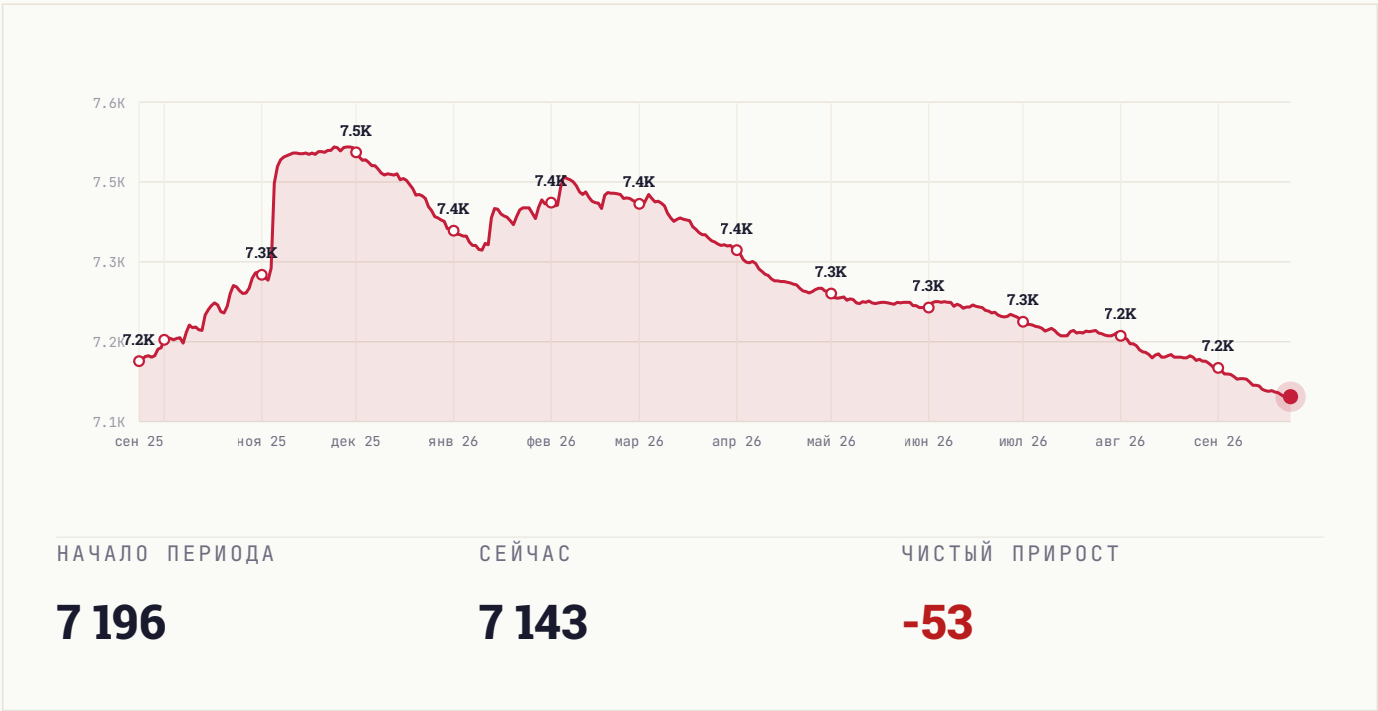
№1 31.08 · 06:00 ФОТО КОГДА УЖЕ ПОЗДНО ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ И СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ? Никогда не поздно что-то изменить, пока мы живы. ❤️ И можно научиться делать это в...	ПРОСМ. 475 РЕП. 1	РЕАКЦ. 9 ER 6.6%
№2 03.09 · 10:28 ФОТО Мне сейчас так плохо, здоровье с каждым днём всё хуже, сил нет ни на что, нервы на пределе...А еще куча дел, забот и на работе завал...Какая...	ПРОСМ. 471 РЕП. 1	РЕАКЦ. 4 ER 6.6%
№3 28.08 · 08:03 ФОТО Друзья, напоминаем! Сегодня пройдут повторы вебинара с Аленой Глинкиной 💜 «ТОП-7 ошибок с бадами и витаминами: восполняем дефициты...	ПРОСМ. 468 РЕП. 2	РЕАКЦ. 4 ER 6.6%

№4 25.08 · 05:59 ФОТО А ВЫ ТОЖЕ ВЕРИТЕ В ЭТИ МИФЫ ПРО БАД? Скептики говорят: «Моя знакомая пила это, но эффекта нет никакого» «Да это обман, плацебо, уловки...	ПРОСМ. 458 РЕП. 2 РЕАКЦ. 9 ER 6.4%
№5 28.08 · 06:04 ФОТО САМЫЕ БОЛЬШИЕ МИНУСЫ НУТРИЦИОЛОГИИ Да, я не опечаталась. Чего вы лишаетесь, если знаете и умеете пользоваться инструментами интегративной...	ПРОСМ. 455 РЕП. 3 РЕАКЦ. 4 ER 6.4%
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3	
↓ 14.09 · 06:45 ВИДЕО Настоящий ДЕНЬ ЗНАНИЙ В АКАДЕМИИ!☀️ 40 поток базового курса «Интегративный специалист по питанию и здоровому образу жизни» стартовал! Я...	ПРОСМ. 311 РЕП. 2 РЕАКЦ. 7 ER 4.4%
↓ 02.09 · 06:01 ФОТО ЧТО МЕШАЕТ ВАМ ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ 3 главных страха, которые мешают большинству из вас наконец узнать, что происходит со здоровьем и...	ПРОСМ. 306 РЕП. 2 РЕАКЦ. 3 ER 4.3%
↓ 17.09 · 06:01 ФОТО В каждом новом потоке курса я вижу всё больше и больше девушек-консультантов различных производителей БАДов👍 И очень рада тому, что люди...	ПРОСМ. 287 РЕП. 1 РЕАКЦ. 5 ER 4.0%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

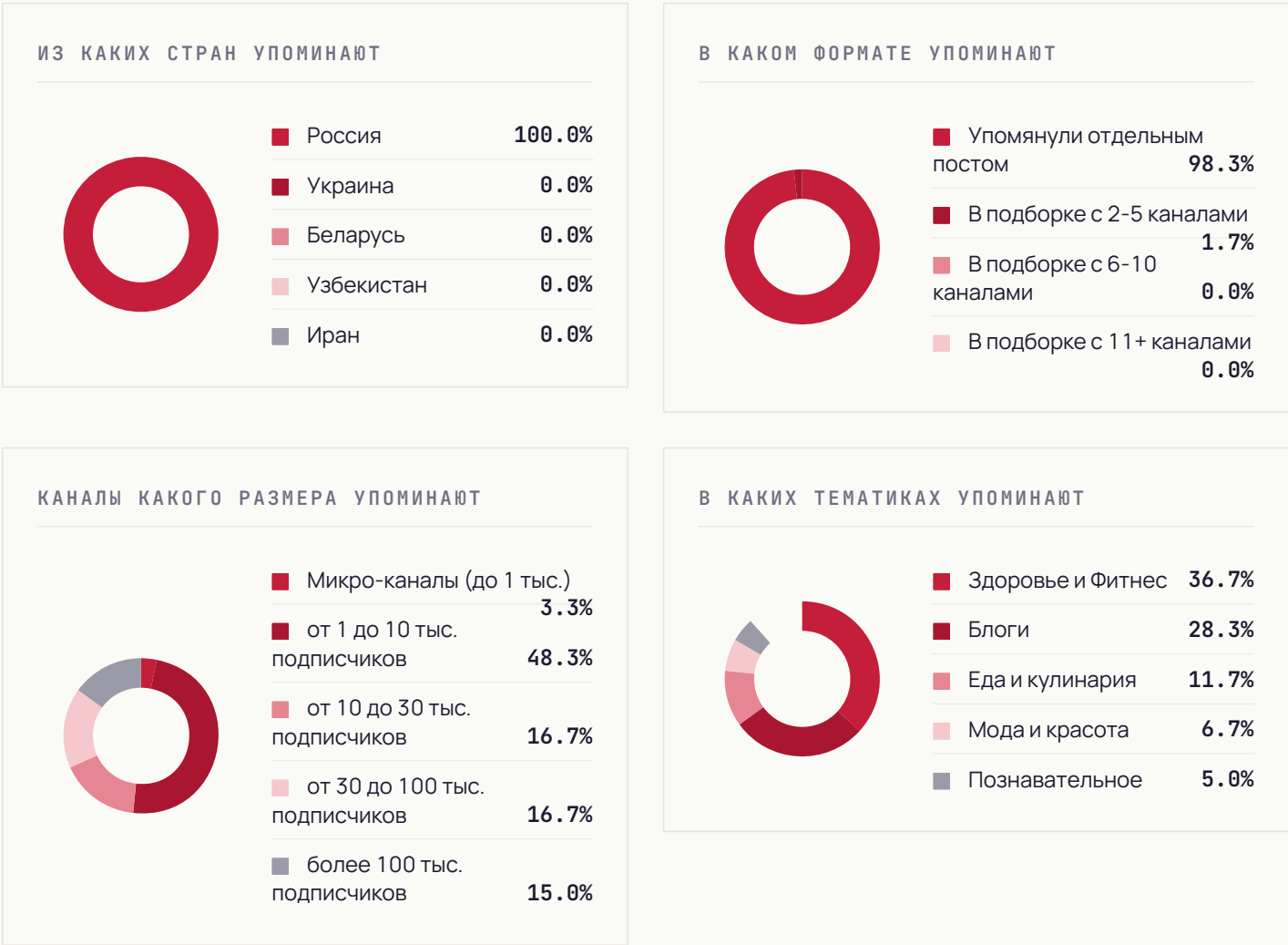
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

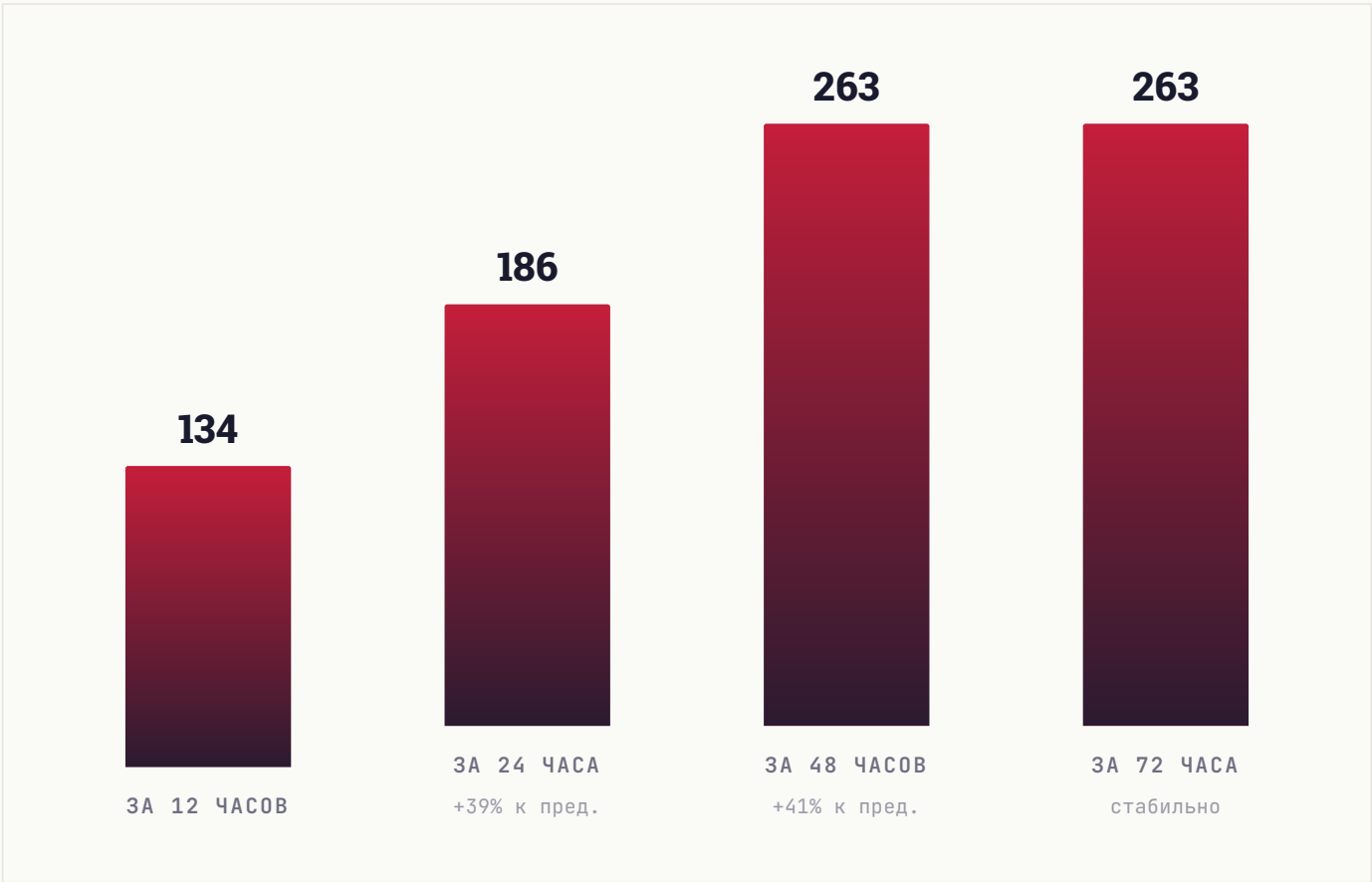
Индекс цитирования **28** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **50** разных каналов.



— 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
ЕО ЕКАТЕРИНА ОКСЕНЮК	11.3K
АН АНКЗ💚	9.5K
Н Нутрициология Академия Екатерины Оксенюк Вы	7.1K
ИС Ирина Смолярчук, Антикризисный центр	5.8K
ДО DOCTOR-PRUDNIKOVA	5.7K
КИ Клиника Интегра	3.9K
ПК Педиатр КОВАЛЬ ОЛЬГА	2.9K
ЕЭ Еда это Я 🦋 Нутрициолог💚Ольга Сидорова	2K
ЕК Елена Кийкова PRO здоровье и фитнес по-женски	1.5K
ВП ВЕРА ПЕТРОВА - НУТРИЦИОЛОГ	1.3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 10, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: ЕКАТЕРИНА ОКСЕНЮК, 11.3K), мельче — 7 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— 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 **1**, а канал за это время прибавил **596** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	25
Февраль 2026	0	0	74
Январь 2026	0	0	118
Декабрь 2025	0	0	8
Ноябрь 2025	1	1	211
Октябрь 2025	0	0	160

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
1	6	596

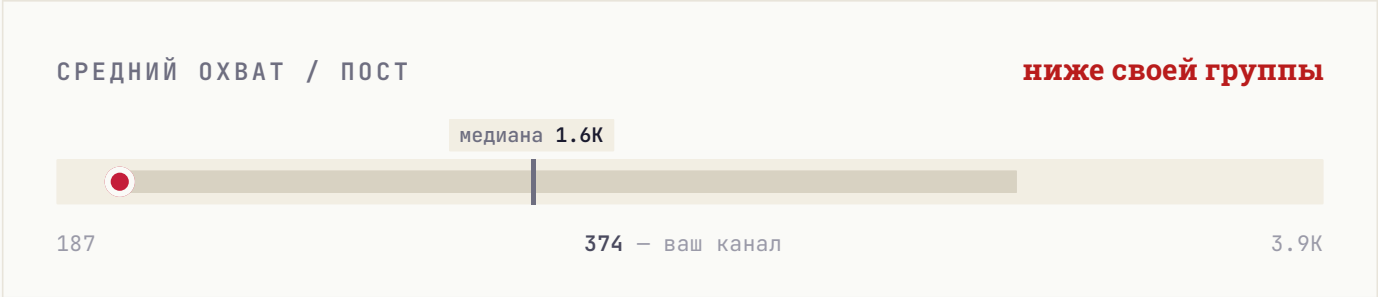
— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

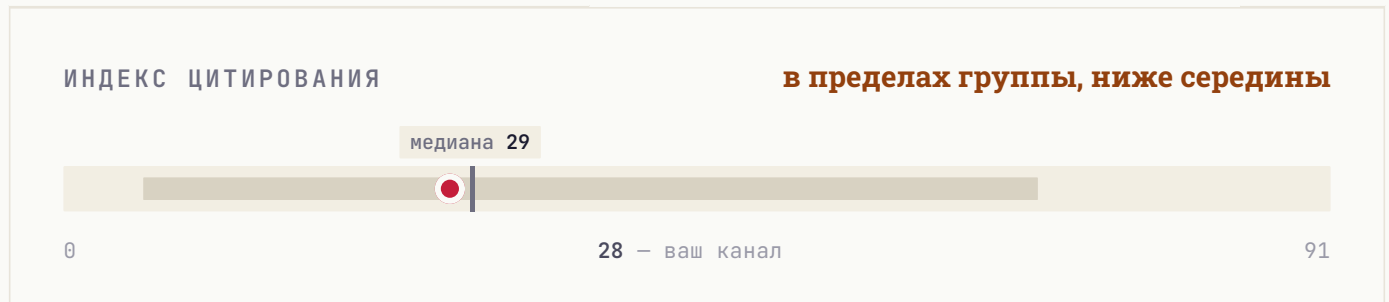
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **30 каналов** категории «Психология» от 2 тыс. до 21 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#20/30

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 20 из 30 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 четверг

В этот день и в 13:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 5.23% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+3.8пп ER

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