

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала

## СТРОЙНАЯ:

## Питание|

## Упражнения



@dieta5blog

#VACDW 🍏 О правильном питании 🦋 Здоровом похудении 💪  
Фитнесе 🚦 Красоте и здоровье По всем вопросам: @rebarekpetr  
Биржа: [telega.in/c/dieta5blog?r=NHStgwzZ](https://t.me/dieta5blog) РКН: [vk.cc/clwCl3](https://vk.cc/clwCl3)

| ПОДПИСЧИКИ                                                                                     | ОХВАТ ПОСТА (ERR)        | ОХВАТ/ПОСТ                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| 23 699                                                                                         | 2.0%                     | 351                            |
| 28.09.2026 <sup>-131</sup> за месяц                                                            | за сутки <sup>0.9%</sup> | рекл. охват <sup>220/24ч</sup> |
| <a href="https://promptpress.com/audit/dieta5blog">HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/DIETA5BLOG</a> |                          |                                |

— 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.

|                                                                                  |                                                                                                   |                                                                                                                       |                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>👤</div>подписчики</div> <div>23 699</div> <div>—</div>                 | <div><div>👁️</div>охват поста</div> <div>1.48%</div> <div>ср. % подписчиков видят один пост</div> | <div><div>👁️</div>просмотры/пост</div> <div>351</div> <div>медиана 364 · 29 дней</div>                                | <div><div>📅</div>постов/нед.</div> <div>34.7</div> <div>за период</div>                      |
| <div><div>📈</div>тренд 7д</div> <div>+0.5%</div> <div>vs предыдущая неделя</div> | <div><div>💖</div>реакц./пост</div> <div>0.5</div> <div>всего 68 реакц., 1 132 реп., 0 комм.</div> | <div><div>📄</div>длина поста</div> <div>141 зн.</div> <div>медиана 62 · 29 дней</div>                                 | <div><div>★</div>постов в анализе</div> <div>147</div> <div>29 дней</div>                    |
| <div><div>📈</div>рекл. охват</div> <div>220</div> <div>среднее за 24ч</div>      | <div><div>💖</div>отток / месяц</div> <div>-131</div> <div>за последний месяц</div>                | <div><div>📄</div>цитируемость</div> <div>140</div> <div>индекс цитирования · 136 каналов упомянули за всё время</div> | <div><div>📅</div>возраст канала</div> <div>6 лет 4 месяца</div> <div>создан 05.05.2020</div> |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «СТРОЙНАЯ: Питание| Упражнения» — 23 699 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 351 человек (1% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 35 постов в неделю (~5 в день) — активный режим публикаций. За неделю 14–20 сентября охваты стабильны (+0.5% к неделе 7–13 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 147 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (145/147 постов).
- 03 Средняя длина поста — 141 знаков (медиана 62).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 20:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (417 в среднем у топа vs 303 у худших) — среди 147 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                  |                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>30.08 · 14:00</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Стрижка не держится? Укладка отнимает полжизни? <br/>Хватит страдать. В канале мы доказываем: быстро = красиво.  Укладки на 5–10 мин. ...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>423</div> <div>РЕП.<br/>4</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>—</div> <div>ER<br/>1.8%</div> |
| <div><div>№2</div><div>30.08 · 17:15</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Простейшее и быстрое упражнение для похудения! МЫ В МАХ  подписаться</div>                                                                                                                                                                                                                                              | <div>ПРОСМ.<br/>419</div> <div>РЕП.<br/>17</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>—</div> <div>ER<br/>1.8%</div> |
| <div><div>№3</div><div>31.08 · 17:16</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Укрепляем коленные суставы  МЫ В МАХ <br/>подписаться</div>                                                                                                                                                                          | <div>ПРОСМ.<br/>411</div> <div>РЕП.<br/>9</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>—</div> <div>ER<br/>1.7%</div> |

|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>№4</div><div>29.08 · 04:20</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Красивая осанка *при поднятии корпуса держите мышцы живота в тонусе чтобы снять нагрузку с поясницы МЫ В МАХ 🔥 подписаться</div> | <div><div>ПРОСМ.</div><div>406</div><div>РЕП.</div><div>7</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>—</div><div>ER</div><div>1.7%</div></div> |
| <div><div>№5</div><div>02.09 · 17:16</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Витамины для сжигания жира Обязательно сохраните! МЫ В МАХ 🔥 подписаться</div>                                                   | <div><div>ПРОСМ.</div><div>404</div><div>РЕП.</div><div>8</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>—</div><div>ER</div><div>1.7%</div></div> |

|

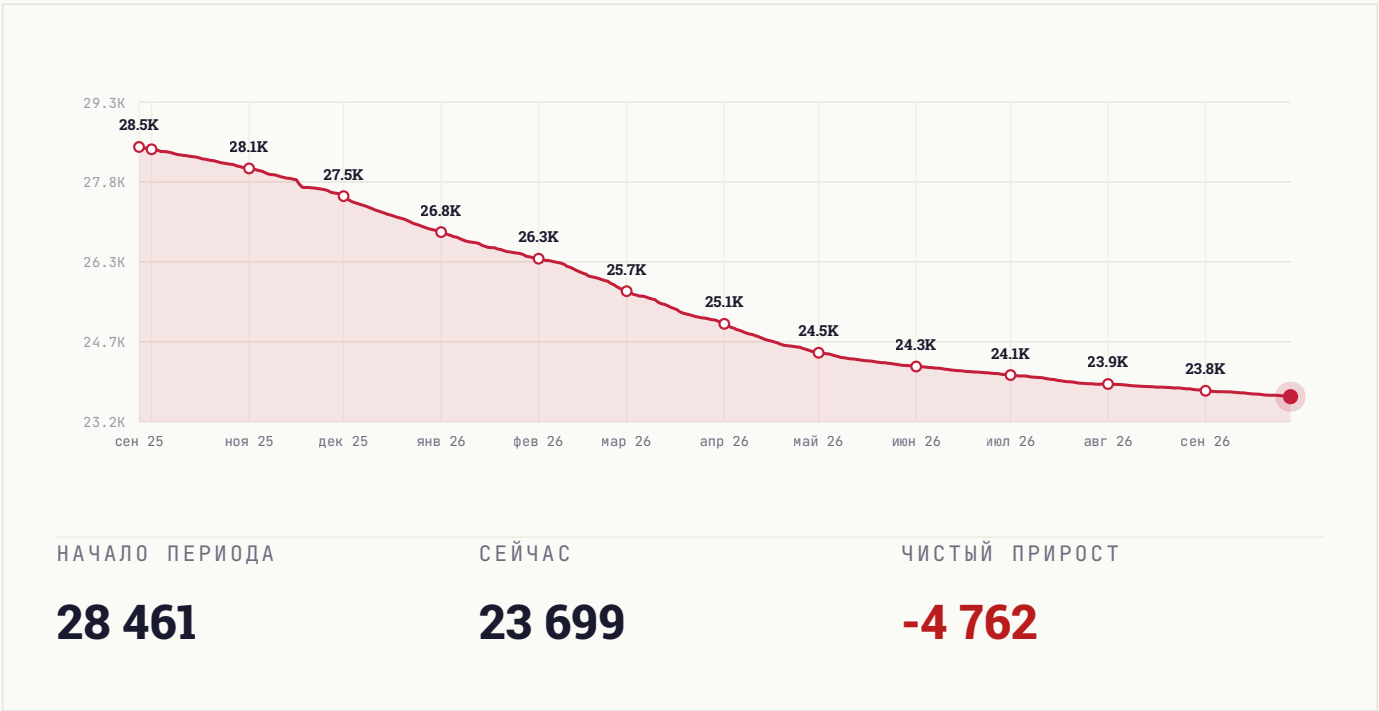
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

|                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>↓</div><div>24.09 · 08:16</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Подруга уже целую неделю спрашивает где я беру эти православные открытки МЫ В МАХ 🔥 подписаться</div> | <div><div>ПРОСМ.</div><div>304</div><div>РЕП.</div><div>1</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>1</div><div>ER</div><div>1.3%</div></div> |
| <div><div>↓</div><div>24.09 · 14:02</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>МЫ В МАХ 🔥 подписаться</div>                                                                          | <div><div>ПРОСМ.</div><div>304</div><div>РЕП.</div><div>7</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>—</div><div>ER</div><div>1.3%</div></div> |
| <div><div>↓</div><div>24.09 · 12:16</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>тренировка МЫ В МАХ 🔥 подписаться</div>                                                               | <div><div>ПРОСМ.</div><div>303</div><div>РЕП.</div><div>7</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>—</div><div>ER</div><div>1.3%</div></div> |

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

# Как канал рос за год

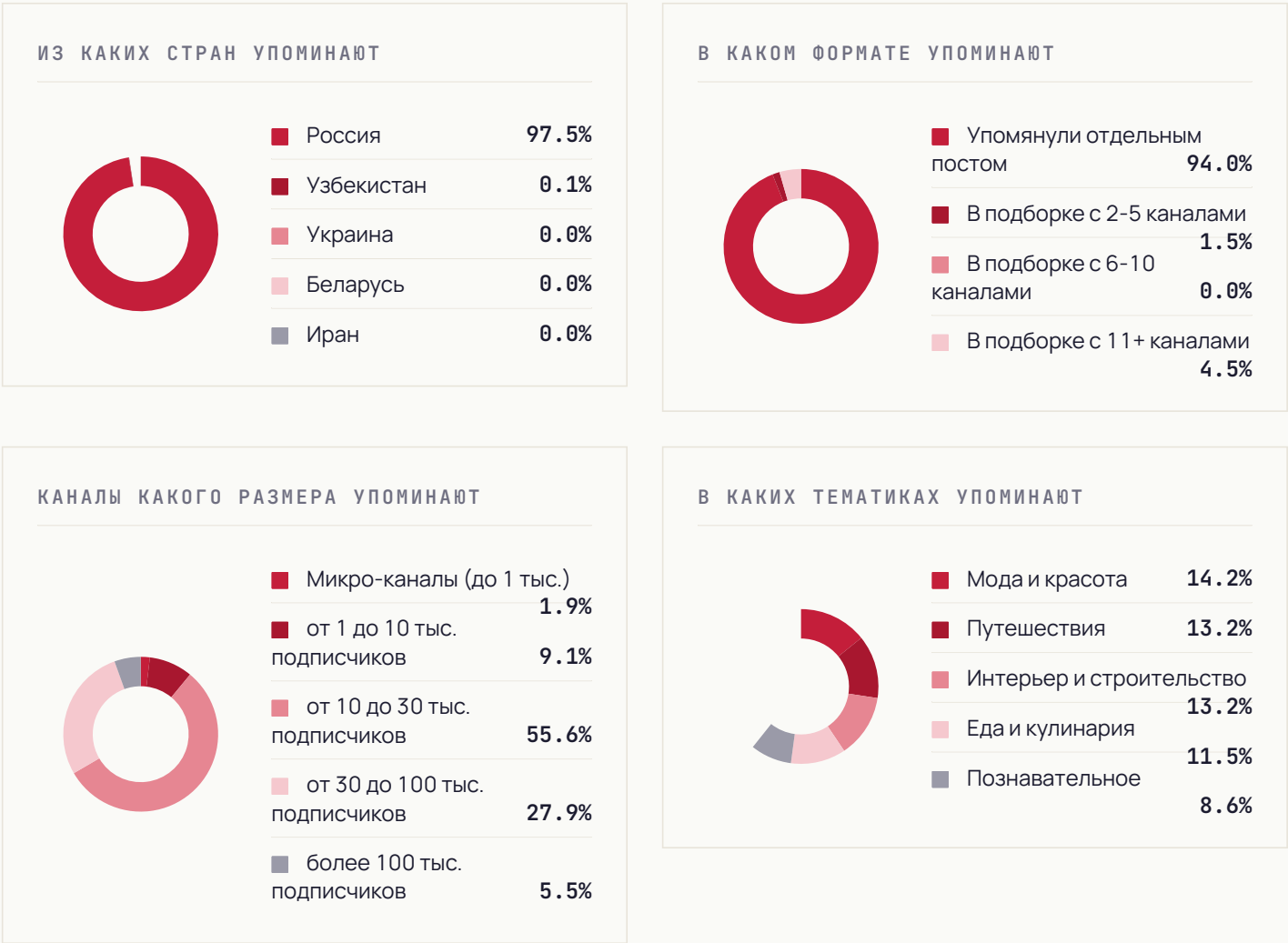
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

# Кто и как упоминает канал

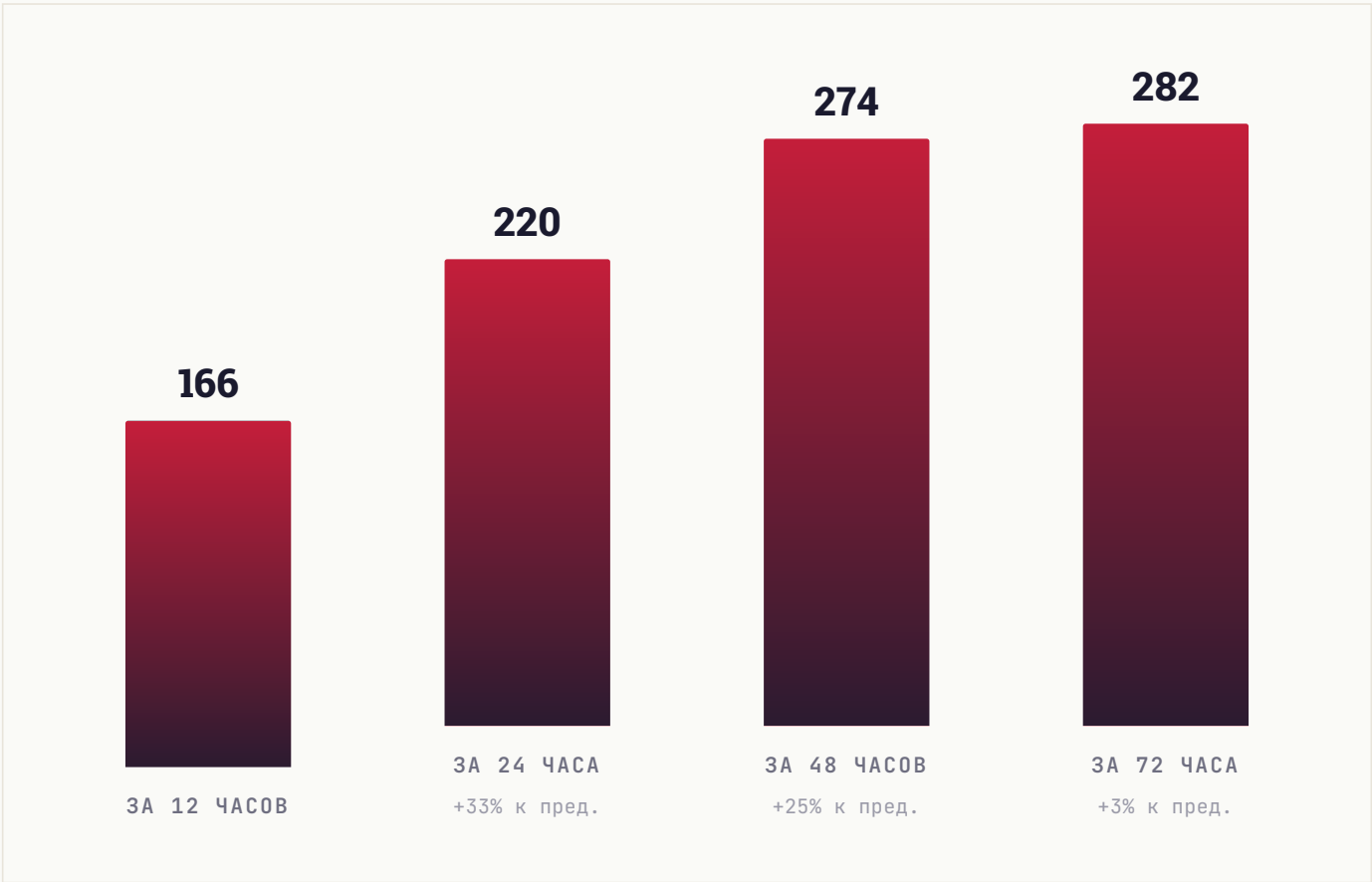
Индекс цитирования **140** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **136** разных каналов.



— 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

9 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

| КАНАЛ                                              | ПОДПИСЧИКИ   |
|----------------------------------------------------|--------------|
| кз Крепкое Здоровье                                | 52.1K        |
| рв Рецепты: Вкусные  Простые  Домашние             | 39.3K        |
| ди Дизайн интерьера  Ремонт                        | 33.5K        |
| жл Женские Лайфхаки: Красота                       | 30.3K        |
| кк Косметичка: Косметика  Макияж + Wildberries(WB) | 23.7K        |
| сп СТРОЙНАЯ: Питание  Упражнения <b>вы</b>         | <b>23.7K</b> |
| тд Тренер: Диеты Фитнес                            | 16.3K        |
| мп Моя Планета: Путешествия                        | 15.2K        |
| зо Здоровье от природы                             | 12.2K        |

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 9). 5 каналов крупнее, 3 — 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 **2** подписчиков из всех источников.

| период       | упоминаний | каналов | прирост за месяц |
|--------------|------------|---------|------------------|
| Март 2026    | 0          | 0       | 0                |
| Февраль 2026 | 0          | 0       | 0                |
| Январь 2026  | 0          | 0       | 0                |
| Декабрь 2025 | 0          | 0       | 0                |
| Ноябрь 2025  | 0          | 0       | 2                |
| Октябрь 2025 | 0          | 0       | 0                |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| всего упоминаний | месяцев в данных | привлекли подписчиков |
| 0                | 6                | 2                     |

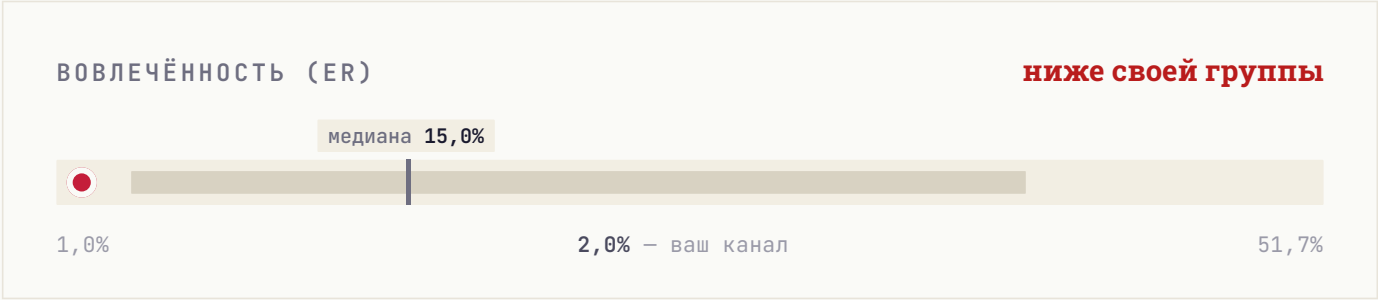
— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

# Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **137 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 8 тыс. до 71 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#61/137

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ  
Место 61 из 137 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:  
**подписчики и индекс цитирования.**

— 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 понедельник

В этот день и в 20:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно  
для важного  
поста**

02

## ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 1.48% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

**+5.5пп 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 | <b>Запустить<br/>рекламу в<br/>Telegram</b> | <a href="https://panel.promptpress.com/register">https://panel.promptpress.com/register</a> |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|    |                               |                                                                         |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 02 | <b>Связаться с менеджером</b> | <a href="https://t.me/PromptPress_manager">t.me/PromptPress_manager</a> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---