

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала КРАСОТА | ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



@dieta_nutritsiologia

Лёгкое и разнообразное меню для красивой фигуры с подсчитанным КБЖУ 👍 Администратор t.me/kalmar28

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
17 320	4.0%	622
27.08.2026 ⁻²⁶² за месяц	за сутки ^{1.5%}	рекл. охват ²⁶³ /24ч
HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/DIETA_NUTRITSIOLOGIA		

— 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 «Еда и кулинария»
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 17 320 —	👁️ охват поста 3.59% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 622 медиана 696 · 29 дней	📅 постов/нед. 7.0 за период
📈 тренд 7д -5.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост — MTProto only	📄 длина поста 357 зн. медиана 304 · 29 дней	☆ постов в анализе 29 29 дней
📈 рекл. охват 263 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -262 за последний месяц	📄 цитируемость 0 индекс цитирования · 5 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 7 лет 8 месяцев создан 10.12.2018

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «КРАСОТА | ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ» — 17 320 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 622 человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 7 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 10–16 августа охваты просели на -5.4% к неделе 3–9 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 29 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (24/29 постов).
- 03 Средняя длина поста — 357 знаков (медиана 304).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 17:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (892 в среднем у топа vs 504 у худших) — среди 29 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

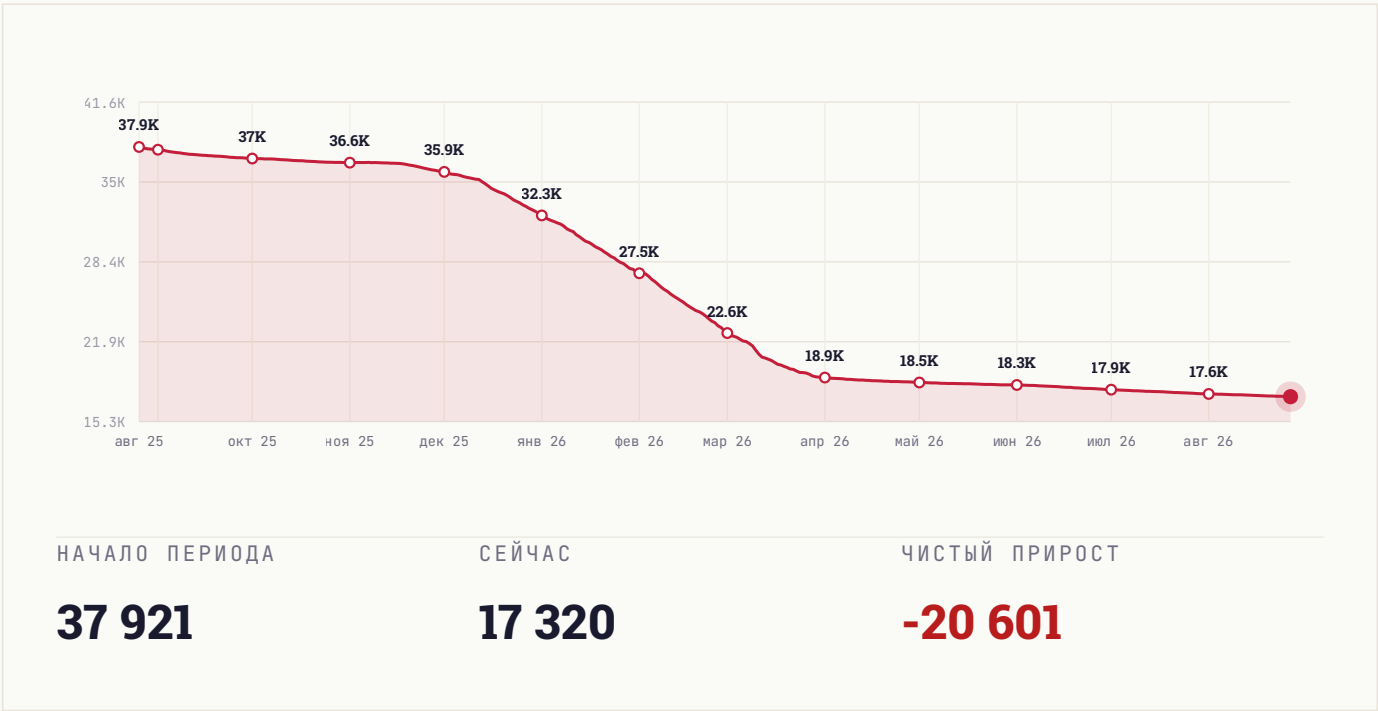
№1 31.07 · 14:47 ВИДЕО 🧀 СЫРНЫЙ СЛОЕННЫЙ ПИРОГ ИЗ ЛАВАША 🧀 ИНГРЕДИЕНТЫ 🧀 -тонкий лаваш- 4шт -кефир- 2ст - яйцо- 1шт -сыр сулугуни- 300гр -твёрдый сыр...	ПРОСМ. 949 РЕП. 10	РЕАКЦ. — ER 5.5%
№2 09.08 · 13:35 ФОТО ТЫКВЕННЫЙ ТВОРОЖНЫЙ КЕКС КБЖУ на 100гр: 228/6/9/30,5 Кекс: 🍷 Рисовая мука-280г 🍷 Тыква-300г 🍷 Масло оливк-80мл 🍷 Яйца-2шт 🍷 Творог в...	ПРОСМ. 872 РЕП. 13	РЕАКЦ. — ER 5.0%
№3 29.07 · 13:04 ВИДЕО ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ КБЖУ на 1шт: 108/12.6/2.8/7.6 КБЖУ на 100гр: 90/10.5/2.4/6.4 На 16шт: 🍷 Яйцо-1шт 🍷 Филе...	ПРОСМ. 856 РЕП. 10	РЕАКЦ. — ER 4.9%

№4 31.07 · 14:46 ВИДЕО 🥔 ЗРАЗЫ С ГРИБАМИ И СЫРОМ 🥔 ИНГРЕДИЕНТЫ 🥔 -картофель - 1 кг -шампиньоны - 400 гр -лук - 1 шт -яйцо - 1 шт -мука - 4 ст.л -соль - по...	ПРОСМ. 807 РЕП. 8	РЕАКЦ. — ER 4.7%
№5 29.07 · 05:05 ВИДЕО ТОП НЕЗДОРОВЫХ ЗАВТРАКОВ 1 Каша Из измельчённого или переработанного зерна: хлопья, манка или детская каша из пакета Плюс каша обычно на...	ПРОСМ. 797 РЕП. 6	РЕАКЦ. — ER 4.6%
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3		
↓ 18.08 · 06:51 ВИДЕО 🥞 Хрустящие и ароматные картофельные вафли с сыром и зеленью ИНГРЕДИЕНТЫ: ✓ 3-4 средние отварные картофелины ✓ 100 г твердого сыра...	ПРОСМ. 543 РЕП. 13	РЕАКЦ. — ER 3.1%
↓ 17.08 · 08:55 ВИДЕО Убираем коленные валики	ПРОСМ. 536 РЕП. 3	РЕАКЦ. — ER 3.1%
↓ 24.08 · 09:54 ВИДЕО Сочные зразы с грибами и сыром Ингредиенты на 4 шт: • Куриное филе (400 г) • Грибы (250 г) • Творожный сыр (70 г) • Сулугуни (100 г) •...	ПРОСМ. 433 РЕП. 9	РЕАКЦ. — ER 2.5%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

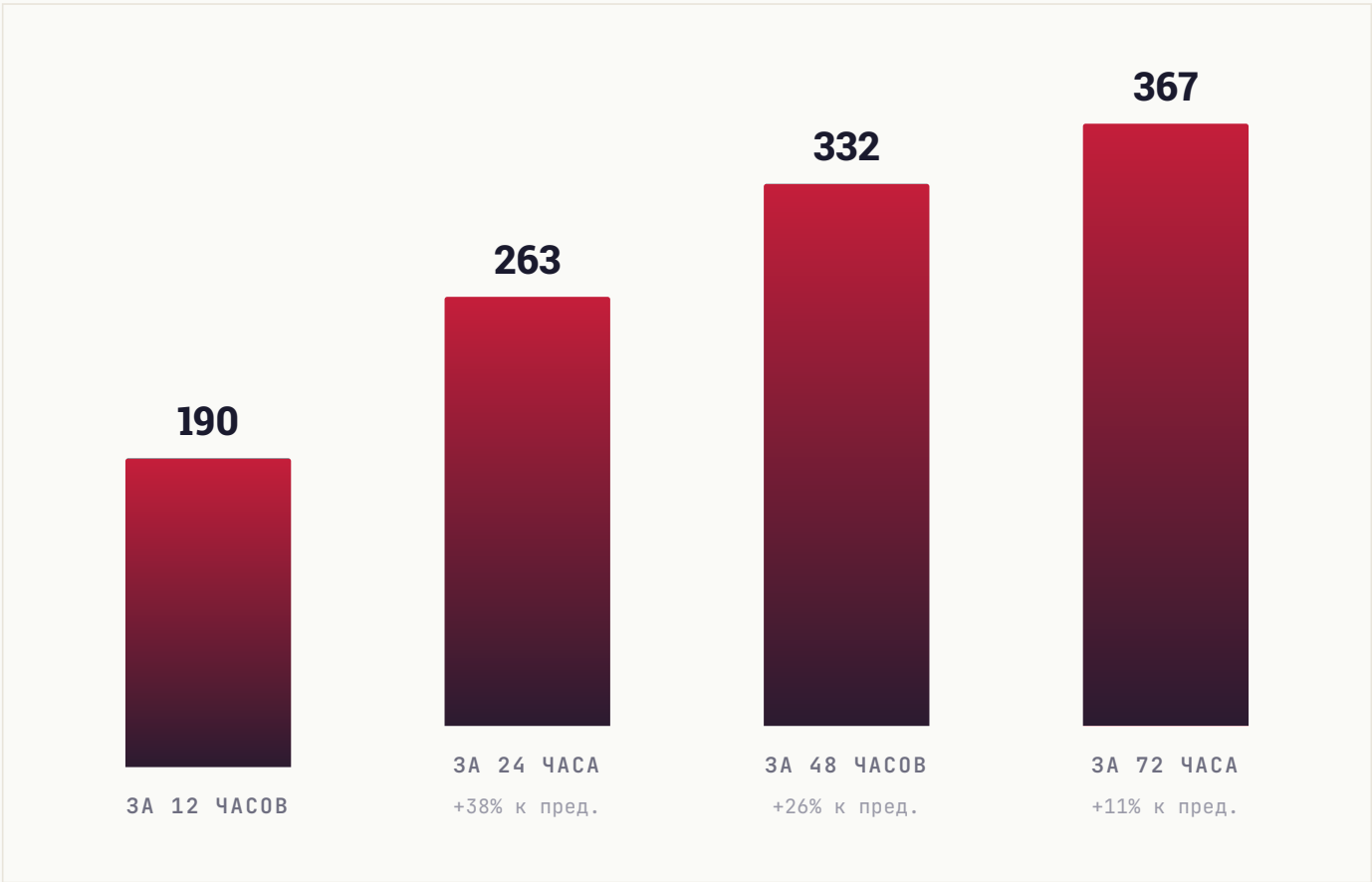
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
Е EatClean ПП РЕЦЕПТЫ И МЕНЮ	85.2K
ДР Диетические рецепты. Правильное питание	83.6K
УК Умная кулинария ПП-рецепты	69.9K
ПП Правильное питание Фитнес Диета	34.2K
ПП Правильное Питание Здоровье Фигура	28.8K
К КРАСОТА ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ВЫ	17.3K
ЖС ЖЕНСКИЕ СОВЕТЫ	7.8K
ПС Почувствовать себя.	4.3K
МЗ Метаболическое здоровье 🌱 Наталья Кузнецова	1.9K

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 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 **0**, а канал за это время прибавил **36** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц	
Февраль 2026	0	0	0	
Январь 2026	0	0	0	
Декабрь 2025	0	0	0	
Ноябрь 2025	0	0	30	
Октябрь 2025	0	0	6	
Сентябрь 2025	0	0	0	

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	36

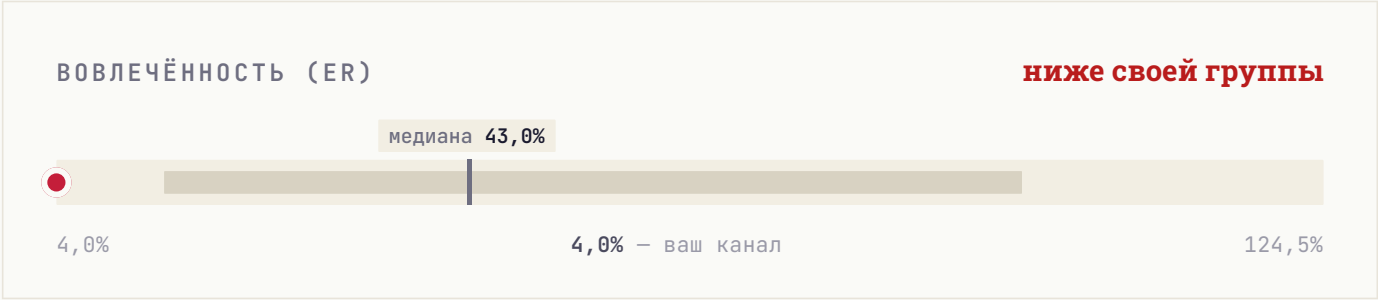
РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **43 канала** категории «Еда и кулинария» от 6 тыс. до 52 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#28/43

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 28 из 43 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 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 пятницу

В этот день и в 17:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.59% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+5.4пп 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 — 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
----	-------------------------------	---
