

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

О здоровье простыми словами



@dietologendokrinolog

«Просыпаюсь уставшим, всё болит, не понимаю, что со мной» – такие слова я слышу от пациентов каждый день. Здесь рассказываю о вашем здоровье простым языком! Регистрация в РКН:...

ПОДПИСЧИКИ	ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)	ОХВАТ/ПОСТ
21 770 24.08.2026 +14533 за месяц	29.0% за сутки 21.8%	6.1K рекл. охват 4.4K/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

Сравнение с нишей

Позиция в категории «Медицина»
- 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 21 770 —	👁️ охват подписчиков 28.18% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 6.1K медиана 6.4K · 26 дней	📅 постов/нед. 2.9 за период
📈 тренд 7д +19.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 115.5 всего 1 271 реакц., 14 реп., 6 комм.	📄 длина поста 923 зн. медиана 1000 · 26 дней	★ постов в анализе 11 26 дней
📈 рекл. охват 4.4K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +14533 за последний месяц	📄 цитируемость 3 индекс цитирования · 5 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 месяца 8 дней создан 16.05.2026

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «О здоровье простыми словами» — 21 770 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 6.1K человек (28% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 3 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации. За неделю 10–16 августа охваты выросли на +19.4% к неделе 3–9 августа — позитивная динамика.

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 11 постам за 26 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (9/11 постов).
- 03 Средняя длина поста — 923 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 23:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (7.3K в среднем у топа vs 4.7K у худших) — среди 11 постов за 26 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 13.08 · 20:22 ТЕКСТ  «Я начинаю свое утро с коллагена. Пью его и в свои 30 выгляжу на 20» Видели такое на просторах соцсетей? Давайте разберемся как и что...	ПРОСМ. 7 445 РЕП. 1	РЕАКЦ. 120 ER 34.2%
№2 11.08 · 20:53 ФОТО По опыту общения с пациентами (да и в обычной жизни с близкими людьми) понимаю, что людям трудно ввести в свой рацион овощи и фрукты. Вот...	ПРОСМ. 7 189 РЕП. 1	РЕАКЦ. 124 ER 33.0%
№3 17.08 · 13:09 ТЕКСТ  Как тело на самом деле считает потребляемую воду. В мозге есть осморецепторы, которые работают как датчики концентрации крови. Стоит ей...	ПРОСМ. 7 164 РЕП. 3	РЕАКЦ. 128 ER 32.9%

Nº4 09.08 · 21:31 ТЕКСТ 🥕 «Честно говоря, Екатерина Сергеевна, у меня с овощами и фруктами не очень.. но я пью поливитамины, антиоксиданты, аминокислоты!». Как...	ПРОСМ. 6 411 РЕП. — РЕАКЦ. 65 ER 29.4%
Nº5 17.08 · 13:05 ФОТО 💧 В 1945 году американский Совет по питанию написал: взрослому необходимо потреблять около 2,5 литра воды в сутки. А в следующем...	ПРОСМ. 6 372 РЕП. 2 РЕАКЦ. 237 ER 29.3%

|

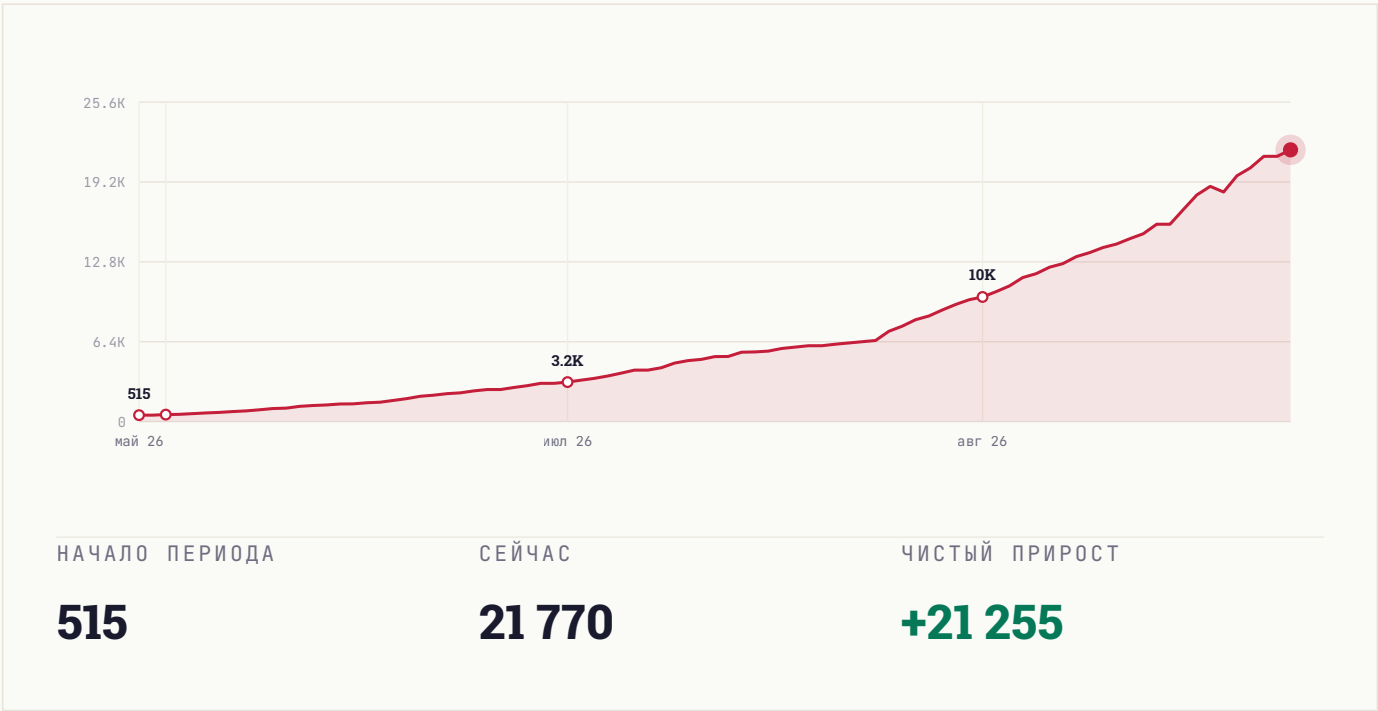
ХУДШИЕ 3

↓ 30.07 · 12:19 ТЕКСТ 💪 Среди догм здорового образа жизни, одна из самых ключевых - это ограничить соль в рационе, а уж если у человека есть диагноз...	ПРОСМ. 5 253 РЕП. 2 РЕАКЦ. 73 ER 24.1%
↓ 28.07 · 10:46 ТЕКСТ Не ожидала , что у вас такой интерес вызовут яйца) Но если есть вопросы, думаю, что стоит разобраться в теме. 🤔Стоите у полки, и глаза...	ПРОСМ. 4 652 РЕП. — РЕАКЦ. 80 ER 21.4%
↓ 25.07 · 20:42 ТЕКСТ 🔍 «Не больше трёх яиц в неделю!» Знакомо? Что же так пугало целое поколение людей? Холестерин! Да, в яйцах он содержится , он влияет...	ПРОСМ. 4 131 РЕП. 1 РЕАКЦ. 157 ER 19.0%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

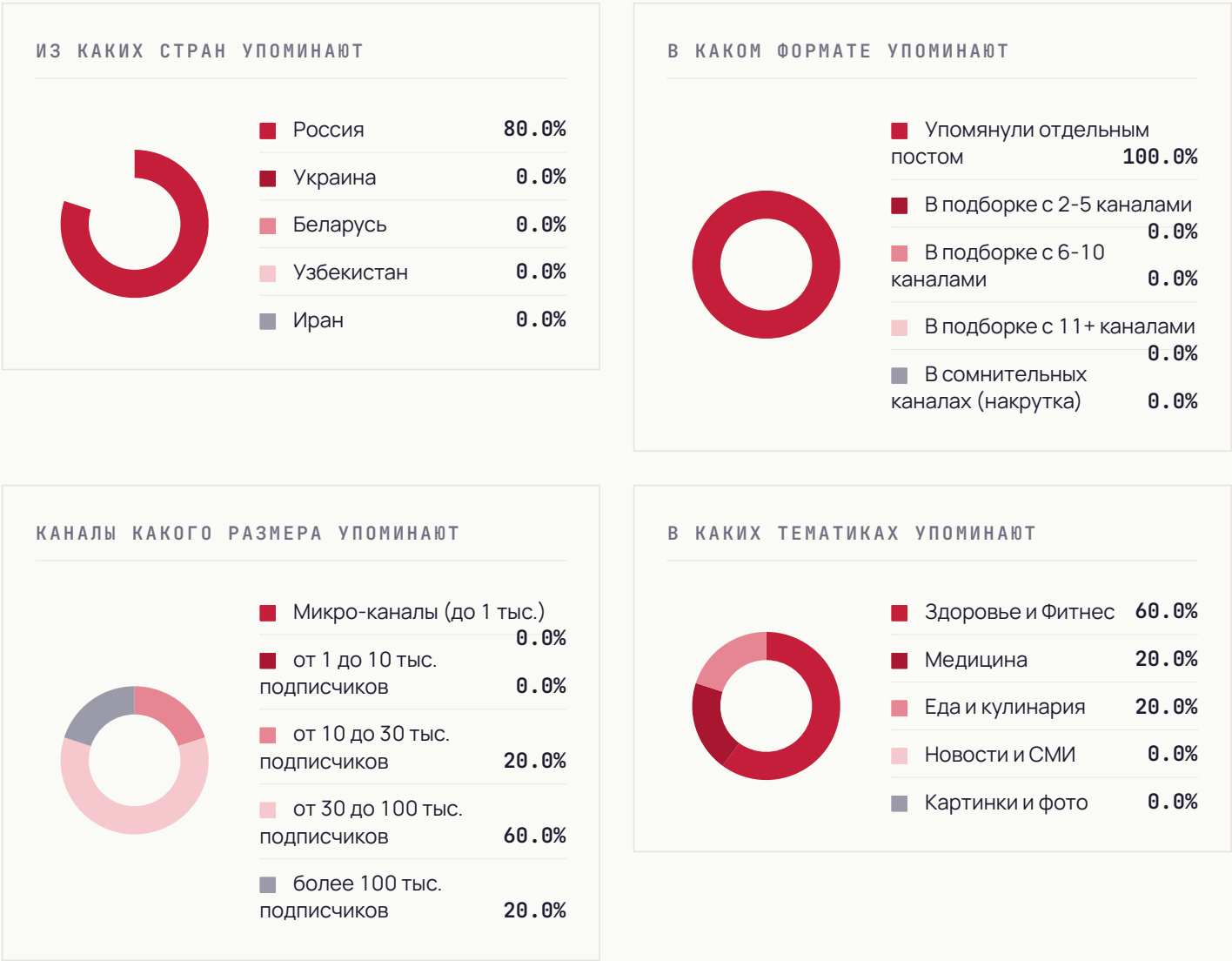
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

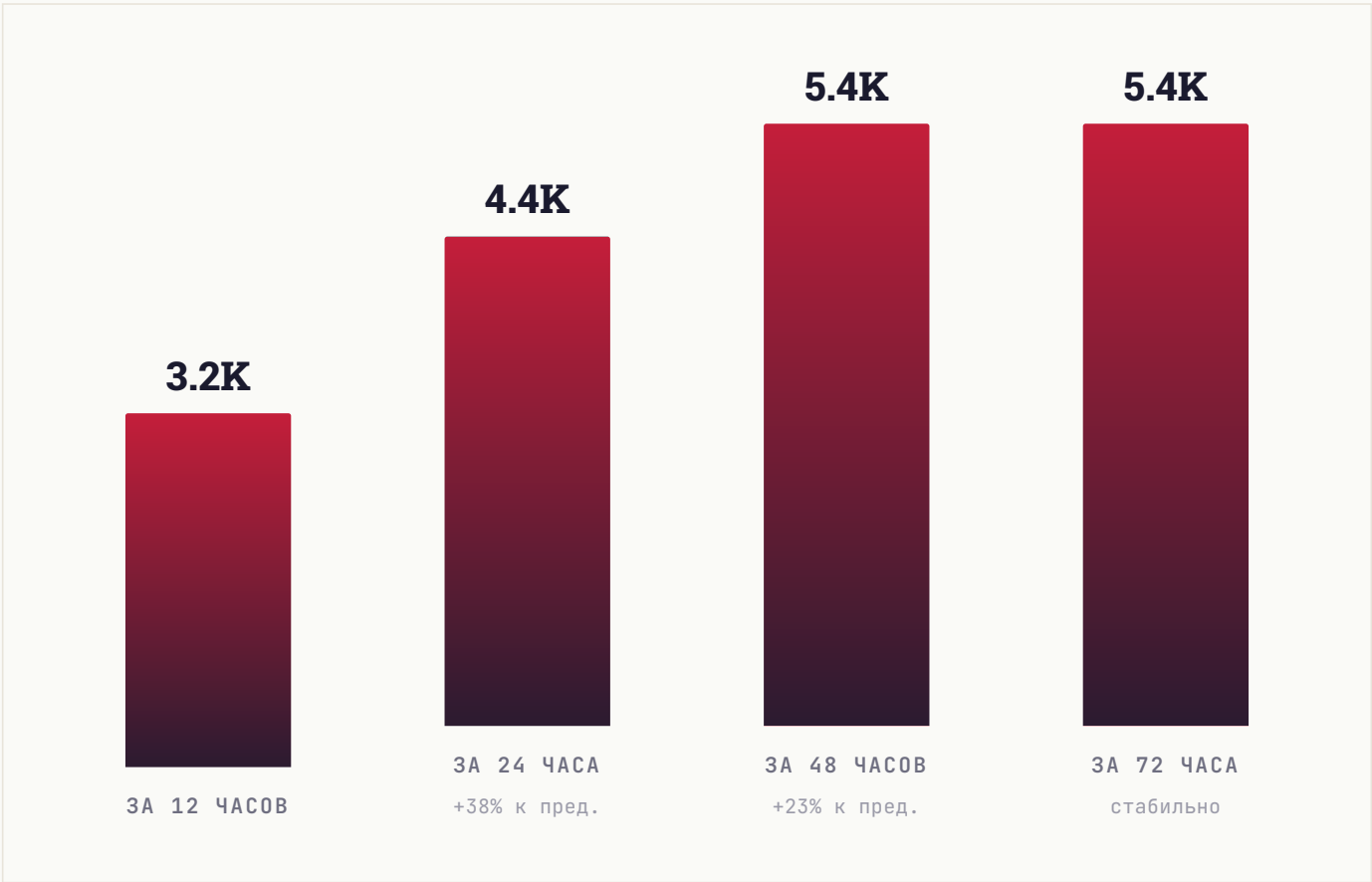
Индекс цитирования **3** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **5** разных каналов.



— 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

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

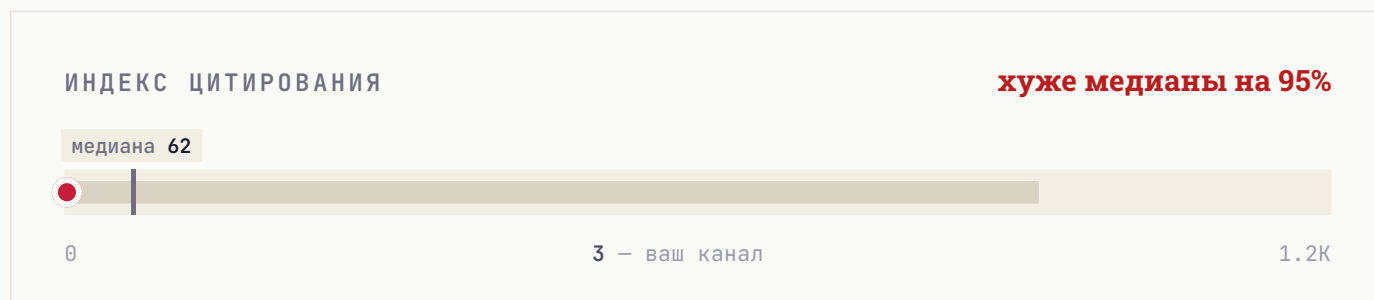
КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
БИ Блог из морга	347.1K
ЭМ Эндокринолог Магеря	290.2K
ОФ ОПЫТНЫЙ ФАРМАЦЕВТ	261.7K
ММ Московская медицина	232.4K
ЗД ЗдравКонтроль	219.9K
КД Канал доктора Шишониной	212.7K
АТ Анатомический театр	198.4K
МР Микерина. Роды? Зови акушера!	191.1K
ДМ ДОКТОР МЯСНИКОВ	180.6K
ЗС Записки судмедэксперта	169.7K
ОЗ О здоровье простыми словами ВЫ	21.8K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-96 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Блог из морга (347.1K), медиана топ-96: 66.2K. Первая цель — войти в топ-96 через системную работу с трафиком и контентом.

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Медицина» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.



— 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 2.9 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в пятницу

В этот день и в 23:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

04

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**+1000-3000
подп.**

05

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

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