

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Диетология Созвездие ✨



@dietologia_dsc

Канал для специалистов по питанию и всех им интересующихся.

<https://sozvezdie.center/main/nutricionology-pro>

ПОДПИСЧИКИ

3 176

-15 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

5.0%

за сутки **2.1%**

ОХВАТ/ПОСТ

147

рекл. охват **67/24ч**

— 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 «Медицина»
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 3 176 —	👁️ охват поста 4.63% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 147 медиана 149 · 29 дней	📅 постов/нед. 9.7 за период
📈 тренд 7д +10.0% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 1.4 всего 58 реакц., 52 реп., 13 комм.	📄 длина поста 669 зн. медиана 785 · 29 дней	★ постов в анализе 41 29 дней
📈 рекл. охват 67 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -15 за последний месяц	📄 цитируемость 3 индекс цитирования · 23 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 1 месяц создан 24.08.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Диетология ✨ Созвездие» — 3 176 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 147 человек (5% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 10 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 5–11 октября охваты выросли на +10.0% к неделе 28 сентября – 4 октября — 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 41 посту за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (24/41 постов).
- 03 Средняя длина поста — 669 знаков (медиана 785).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (200 в среднем у топа vs 125 у худших) — среди 41 поста за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 10.10 · 10:48 ТЕКСТ Как_начать_консультировать_по_питанию (2).pdf	ПРОСМ. 239 РЕП. 10	РЕАКЦ. — ER 7.5%
№2 03.10 · 21:08 ВИДЕО Все 3 части книги Практическая Нутрициология готовы к печати!	ПРОСМ. 183 РЕП. 1	РЕАКЦ. 1 ER 5.8%
№3 10.10 · 10:27 ФОТО ⚖️ Самозанятость или ИП: как законно консультировать по питанию? Разбираемся вместе с юристом 🙋 1 Можно ли консультировать по питанию...	ПРОСМ. 180 РЕП. 1	РЕАКЦ. — ER 5.7%

№4 02.10 · 05:28 ФОТО А вы знали, что оформить платные консультации по питанию можно за один день? Самозанятость, документы, персональные данные, Роскомнадзор...	ПРОСМ. 173 РЕП. — РЕАКЦ. — ER 5.4%
№5 06.10 · 10:16 ТЕКСТ ❤ Мы с командой готовим для вас кое-что интересное! Прежде, чем вернуться к теме ожирения, хочу поделиться важной новостью) Всю прошлую...	ПРОСМ. 172 РЕП. — РЕАКЦ. 1 ER 5.4%

|

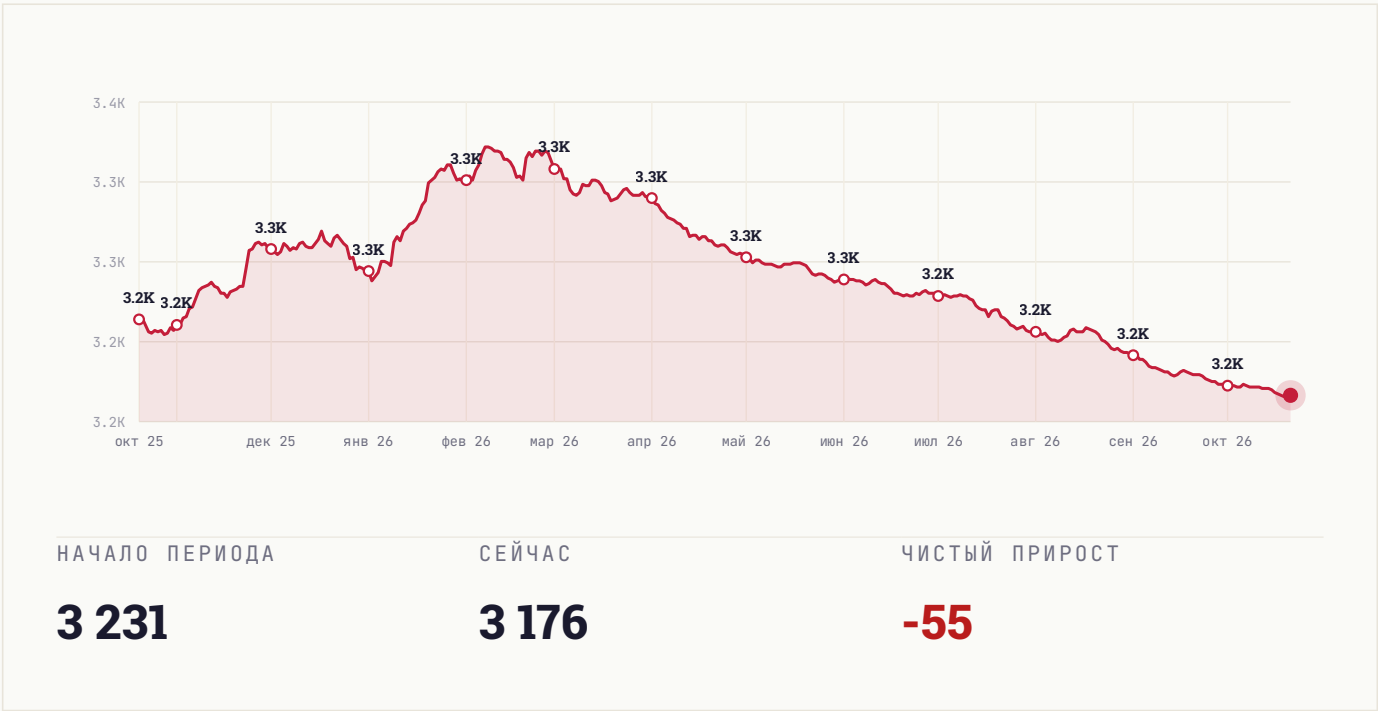
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 21.09 · 14:53 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 130 РЕП. 1 РЕАКЦ. — ER 4.1%
↓ 28.09 · 14:51 ФОТО Начинаем через 10 минут! Последние технические моменты, ждём вас! Прямая ссылка на...	ПРОСМ. 130 РЕП. — РЕАКЦ. 1 ER 4.1%
↓ 21.09 · 14:51 ТЕКСТ Давайте честно 😊 Как у вас дома устроен обычный ужин? Не праздничный. Не тот, который красиво выглядит на фото. Обычный будний вечер...	ПРОСМ. 115 РЕП. 1 РЕАКЦ. 1 ER 3.6%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

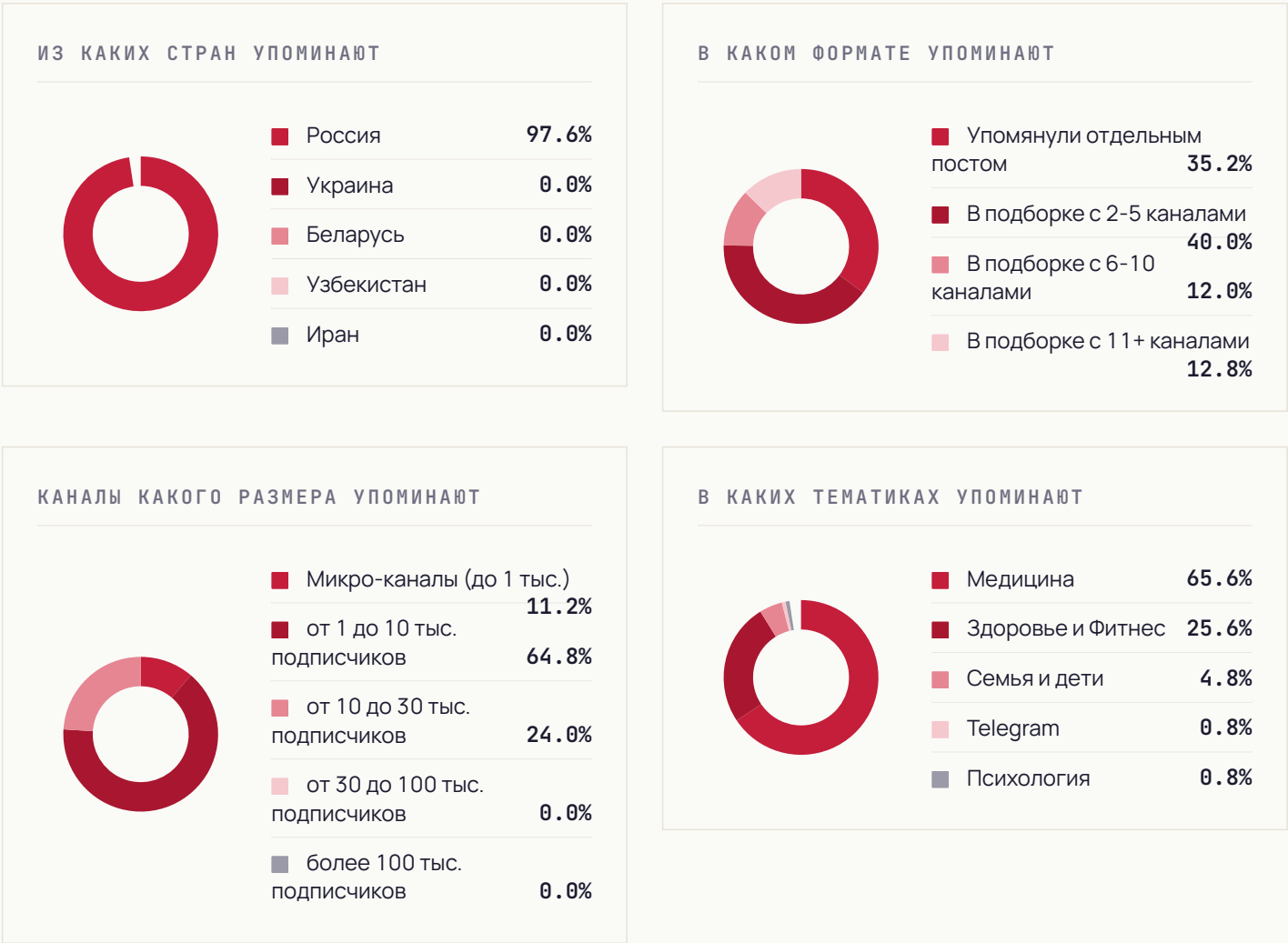
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

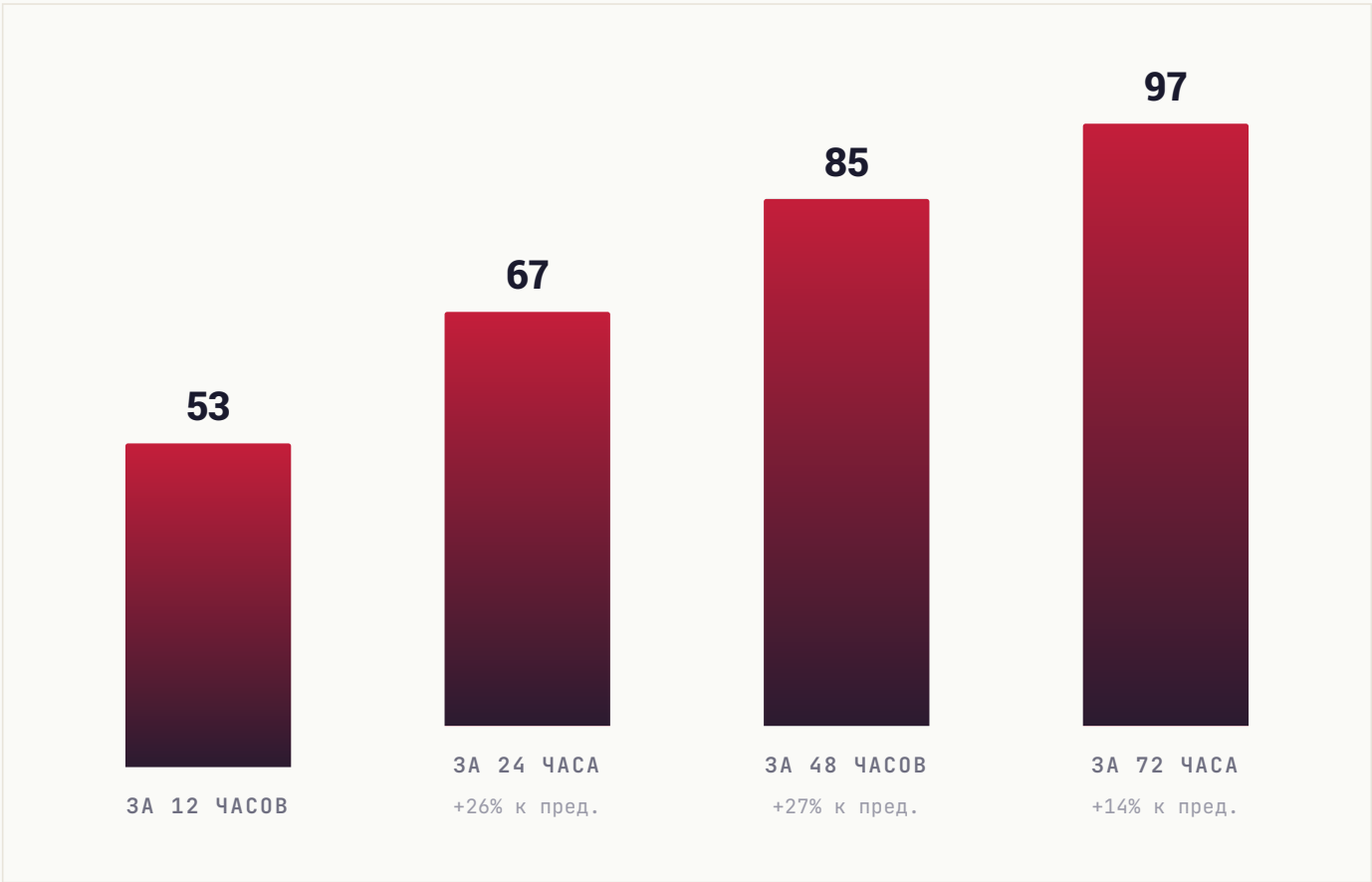
Индекс цитирования **3** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **23** разных каналов.



— 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
к& Кардиология & ФД. Академия Докстарклуб	15.2K
пс Педиатрия. Созвездие	11.9K
тс Терапия: Созвездие	10.9K
ос Офтальмология. Созвездие	10.4K
дв Демкина верит!	4K
д ✨ Диетология ✨ Созвездие Вы	3.2K
кп Консультант по грудному вскармливанию. Созвездие	2K
св Созвездие возможностей	1.7K
т Ты - Персона!	1.3K
а" АНО "Созвездие"	1.1K
на Нутрициолог Анна Ладыгина. Фактор питания	345

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 11). 5 каналов крупнее, 5 — 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 **13**, а канал за это время прибавил **291** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	5
Март 2026	0	0	24
Февраль 2026	8	7	56
Январь 2026	2	2	92
Декабрь 2025	0	0	38
Ноябрь 2025	3	2	76

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
13	6	291

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

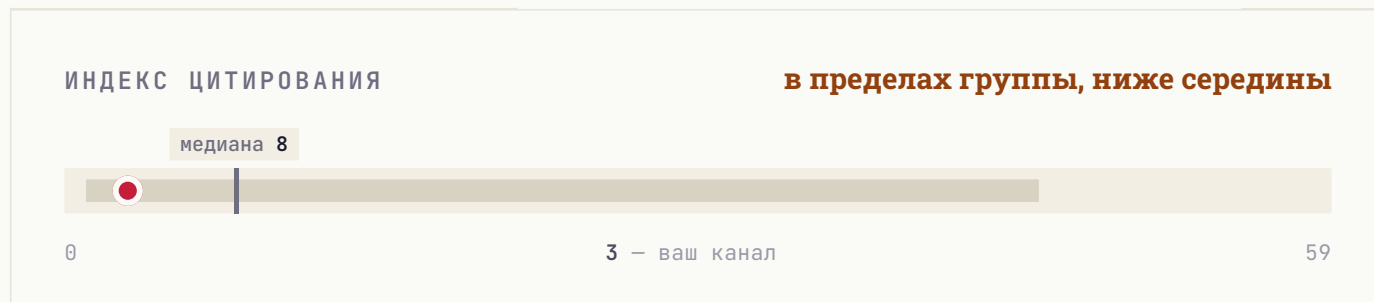
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **217 каналов** категории «Медицина» от 1 тыс. до 10 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#201/217

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 201 из 217 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 суббота

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

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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**

03

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.63% против нормы 5.5%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+0.9пп ER

04

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**

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