

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Я Диетолог Нутрициолог



@dietologrf

Сообщество Диетологов Нутрициологов СОЮЗ Нутрициологов
Диетологов России Правила Группы: Ссылки - Скрытая Реклама -
запрещена бан При нарушении авторских прав мы удалим
материалы пишите админу...

ПОДПИСЧИКИ

9 050

-36 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

4.0%

за сутки 1.5%

ОХВАТ/ПОСТ

275

рекл. охват 136/24ч

— 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 «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.

👤 подписчики 9 050 —	👁️ охват поста 3.04% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 275 медиана 290 · 29 дней	📅 постов/нед. 13.1 за период
📈 тренд 7д -6.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 1.3 всего 69 реакц., 94 реп., 4 комм.	📄 длина поста 685 зн. медиана 942 · 29 дней	★ постов в анализе 55 29 дней
📈 рекл. охват 136 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -36 за последний месяц	📄 цитируемость 10 индекс цитирования · 131 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 6 месяцев создан 10.04.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Я Диетолог Нутрициолог» — 9 050 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 275 человек (3% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 13 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 28 сентября — 4 октября охваты просели на -6.2% к неделе 21–27 сентября — 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 55 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (40/55 постов).
- 03 Средняя длина поста — 685 знаков (медиана 942).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 10:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (375 в среднем у топа vs 182 у худших) — среди 55 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 21.09 · 08:02 ФОТО Кейс №2. «Васкулит» оказался дефицитом витамина С 55-летний мужчина с ожирением и сахарным диабетом обратился из-за петехий и обширных...	ПРОСМ. 389 РЕП. 3	РЕАКЦ. 1 ER 4.3%
№2 15.09 · 07:56 ТЕКСТ После поста про повторную заморозку мне написали: «Ну бактерии так и завалит готовка же в любом случае». Многие — да. Но иногда к моменту...	ПРОСМ. 379 РЕП. 7	РЕАКЦ. 4 ER 4.2%
№3 20.09 · 09:16 ФОТО Кейс №1. «Похудел — и перестал нормально ходить» 40-летняя женщина с ожирением и сахарным диабетом 2 типа потеряла более 36 кг на фоне...	ПРОСМ. 359 РЕП. 6	РЕАКЦ. 3 ER 4.0%

№4 17.09 · 08:19 ТЕКСТ Почему у дарницкого хлеба такая тёмная корка После поста про акриламид спросили: если у покупного дарницкого верхняя корка очень темная...	ПРОСМ. 357 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 3.9%
--	---	--

№5 17.09 · 16:52 ТЕКСТ При варке продуктов пищевая ценность их понижается при температуре 1) 95-100°C 2) 90-95°C 3) 100-105°C 4) 110-130°C Правильный...	ПРОСМ. 351 РЕП. 2	РЕАКЦ. — ER 3.9%
---	---	--

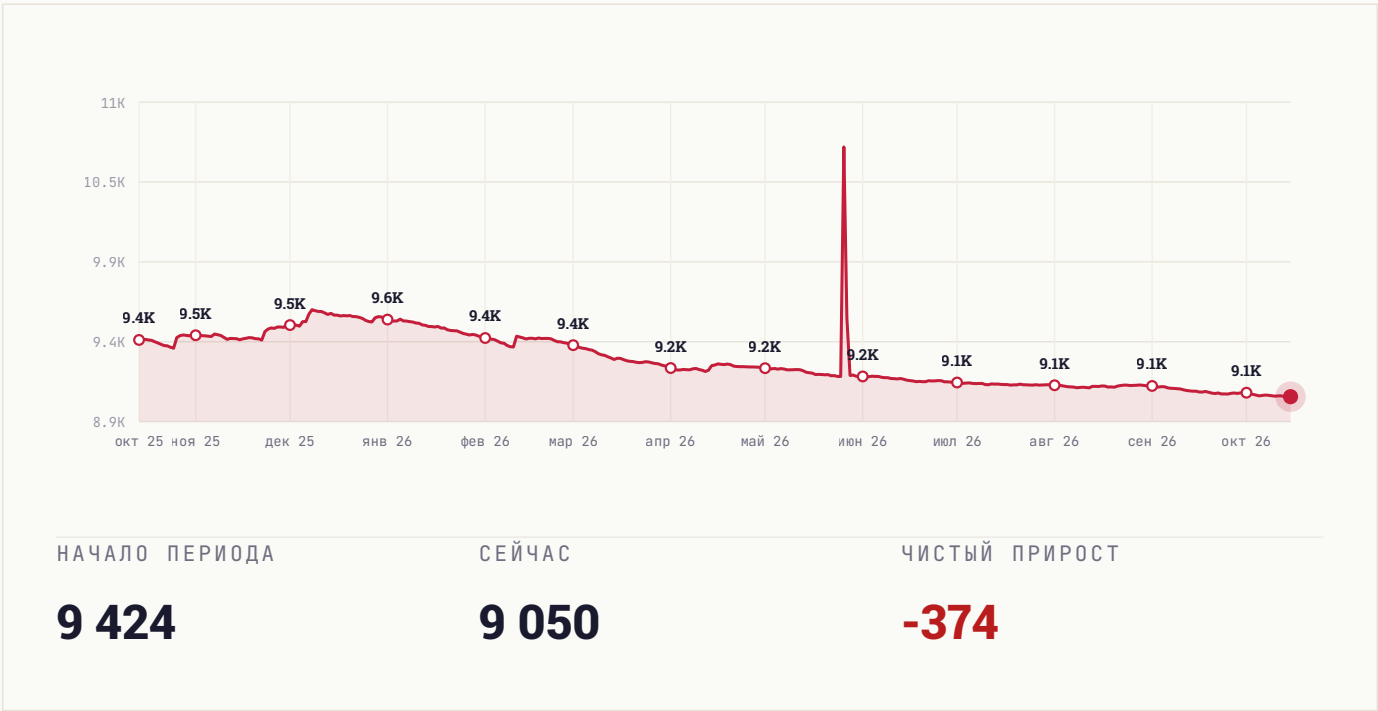
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 11.10 · 09:55 ФОТО Срочно! Разыскиваются Врачи Молодые врачи решили объединиться и сделать знания доступными для каждого. Вступайте в наше сообщество...	ПРОСМ. 218 РЕП. 1	РЕАКЦ. 2 ER 2.4%
↓ 30.09 · 10:30 ФОТО Минздрав рекомендовал направлять женщин к психологу, если они отказываются рожать детей. Соответствующие положения указаны в методических...	ПРОСМ. 175 РЕП. 2	РЕАКЦ. — ER 1.9%
↓ 15.09 · 16:59 ТЕКСТ Направляем вам клинреки, выпущенные в период с 1 по 15 сентября 2026 года: 1068_1 Врожденный множественный артрогрипоз 25_3 Острая...	ПРОСМ. 155 РЕП. —	РЕАКЦ. 1 ER 1.7%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

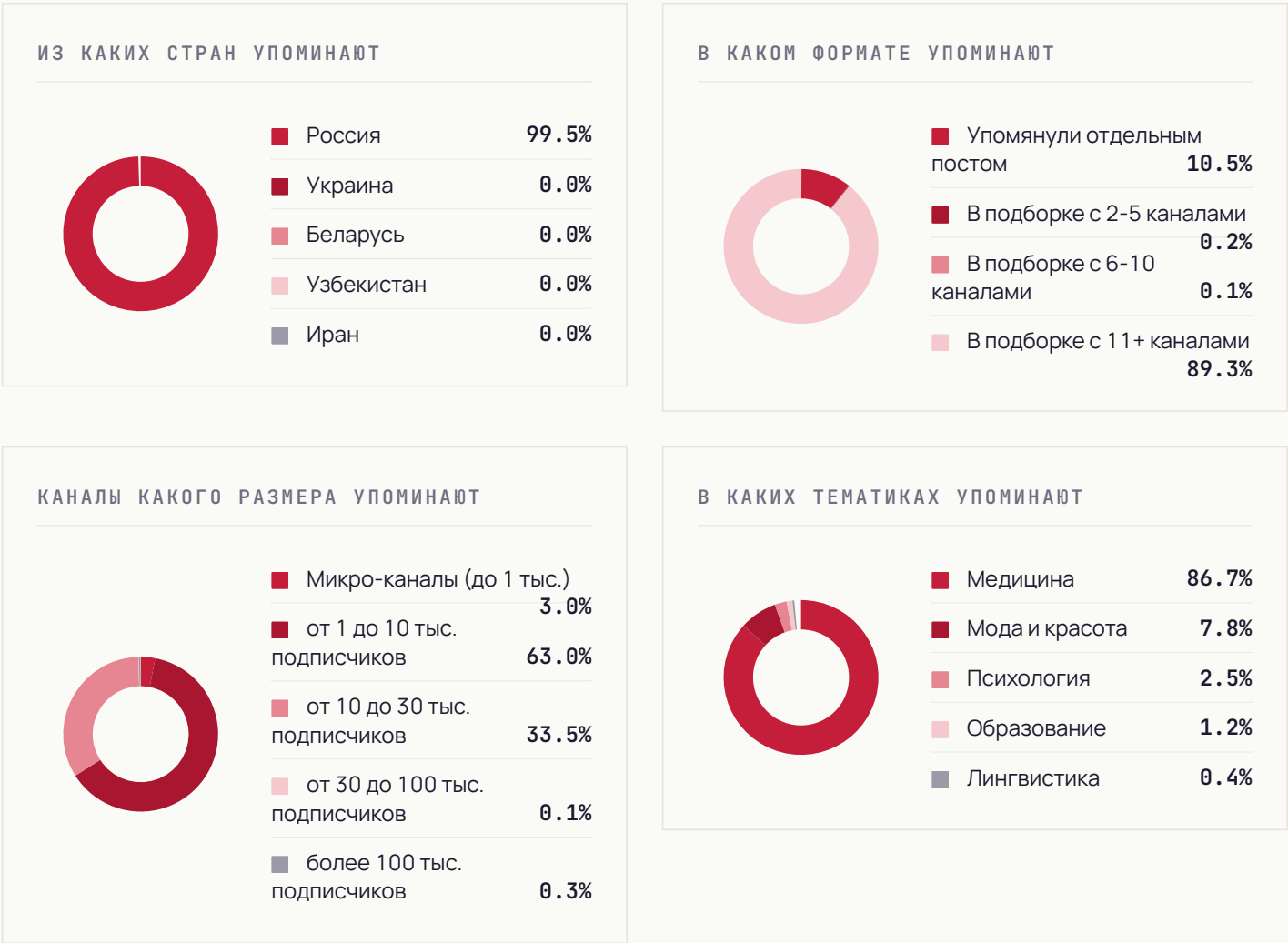
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

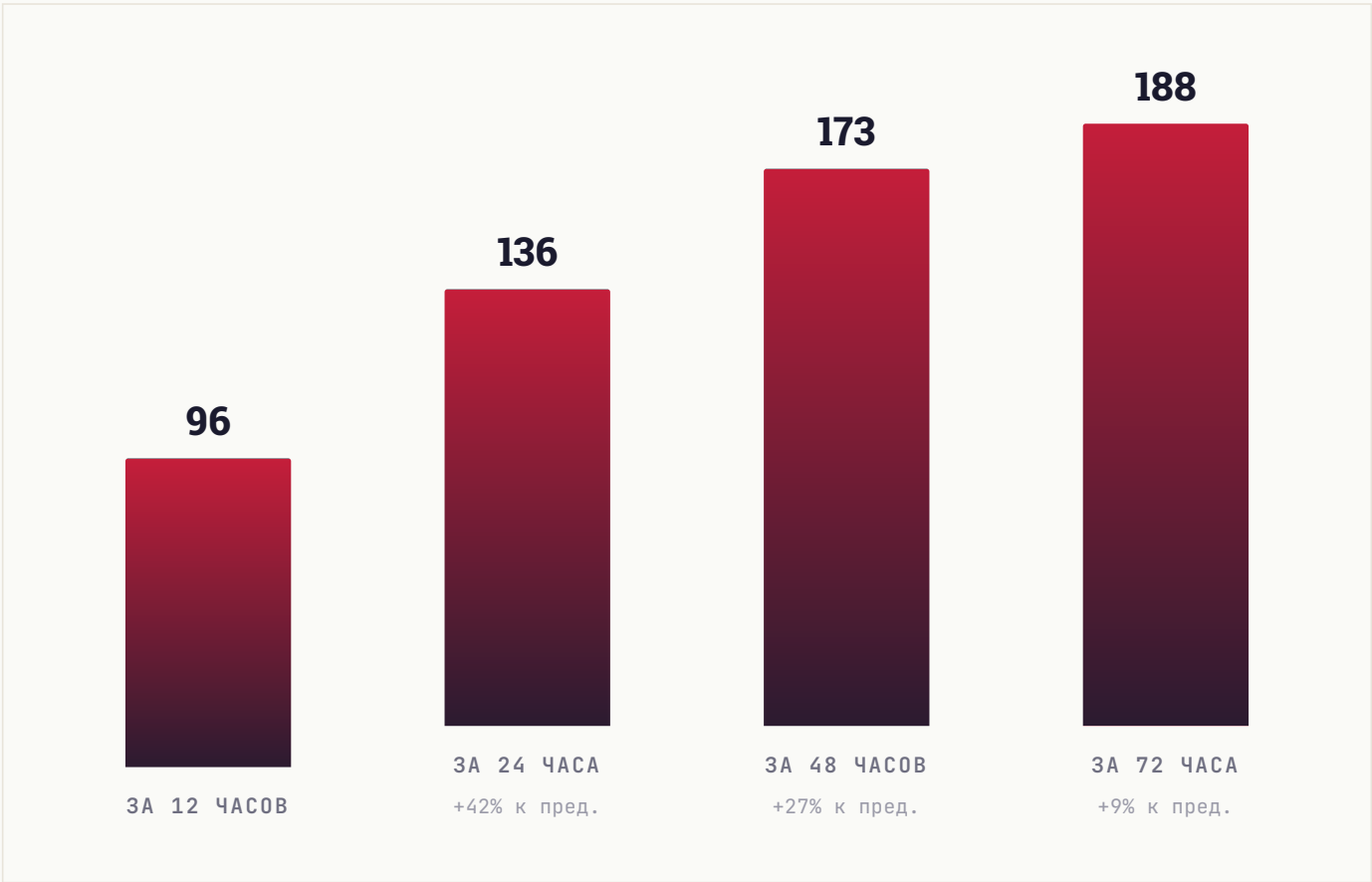
Индекс цитирования **10** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **131** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
яэ Я Эндокринолог Эндокринология	11.5K
яд Я Дерматолог Трихолог	10.7K
яп Я Педиатр Педиатрия	10.4K
вс Владельцы Стоматологий	10.1K
яг Я Гинеколог Акушер	9.6K
яд Я Диетолог Нутрициолог ВЫ	9.1K
яп Я Психолог Психиатр	7.4K
яа Я Аллерголог Иммунолог	5.6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 8). Крупнее — 5 каналов (лидер: Я Эндокринолог | Эндокринология, 11.5K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 2 канала, для них вы уже партнёр-лидер.

— 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 **469**, а канал за это время прибавил **491** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	115	30	67
Март 2026	59	27	14
Февраль 2026	57	28	82
Январь 2026	32	28	21
Декабрь 2025	109	31	162
Ноябрь 2025	97	44	145

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
469	6	491

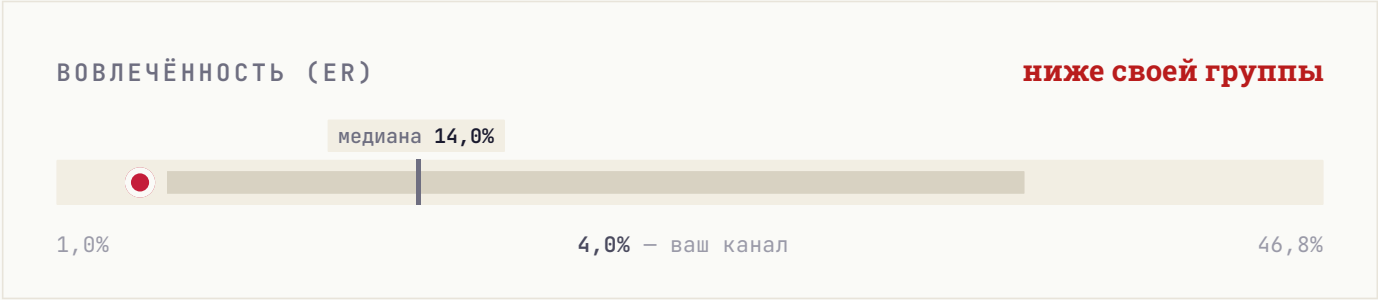
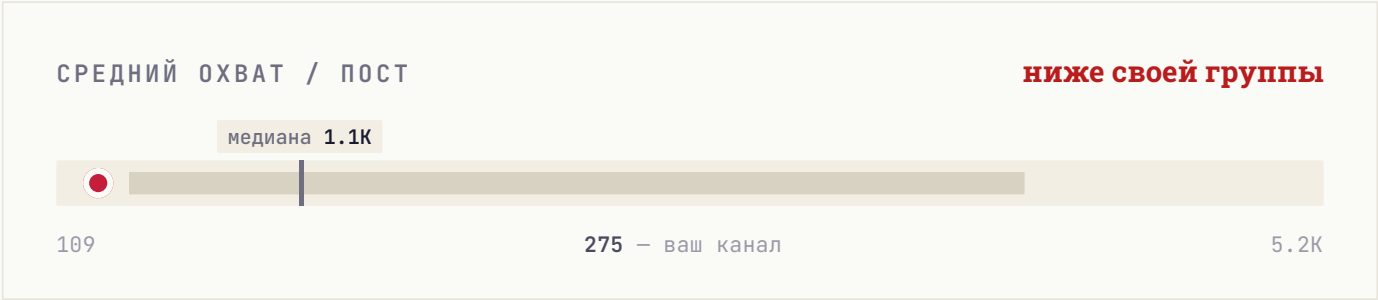
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **187 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 3 тыс. до 27 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#95 /187

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 95 из 187 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. Это то, на чём стоит строить рост.

— 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 вторник

В этот день и в 10:00 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 3.04% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+4.0пп 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
----	-------------------------------	---
