

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала FitStars Питание



@dietologylive

Всё о питании, снижении веса и полезных привычках 🍏 ▪
простые советы и рецепты ▪ всё о комфортном снижении веса
▪ ответы на вопросы ▪ подсчёт калорий по фото Скачивайте
вашего виртуального...

ПОДПИСЧИКИ

3 247

+154 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

19.0%

за сутки 6.4%

ОХВАТ/ПОСТ

582

рекл. охват 209/24ч

— 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 3 247 —	👁️ охват поста 17.93% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 582 медиана 581 · 27 дней	📅 постов/нед. 5.5 за период
📈 тренд 7д -16.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 41.6 всего 916 реакц., 73 реп., 105 комм.	📄 длина поста 534 зн. медиана 466 · 27 дней	★ постов в анализе 22 27 дней
📈 рекл. охват 209 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +154 за последний месяц	📄 цитируемость 11 индекс цитирования · 13 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 27.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «FitStars Питание» — 3 247 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 582 человек (18% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 7–13 сентября охваты просели на -16.4% к неделе 31 августа – 6 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 22 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (14/22 постов).
- 03 Средняя длина поста — 534 знаков (медиана 466).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 09:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (798 в среднем у топа vs 507 у худших) — среди 22 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 01.09 · 06:04 ФОТО 🎁 ДАРИМ ПОДАРОК К 1 СЕНТЯБРЯ! И НАЧИНАЕМ НОВЫЙ СЕЗОН ВМЕСТЕ С 1 сентября 🍷 Новый месяц — отличный повод начать с чистого листа. И у нас...	ПРОСМ. 870 РЕП. 1	РЕАКЦ. 117 ER 26.8%
№2 28.08 · 10:11 ФОТО Еда против старения! Представь: существует магическая маска, которая сохраняет кожу молодой и здоровой, как в 20 лет... Женскому счастью...	ПРОСМ. 840 РЕП. 5	РЕАКЦ. 19 ER 25.9%
№3 05.09 · 12:10 ФОТО 3 Что, по-вашему, будет менее калорийным? ❤️ Протеиновое печенье 🔥 Oreo Голосуйте реакциями, а затем открывайте комментарий — там уже...	ПРОСМ. 685 РЕП. 1	РЕАКЦ. 83 ER 21.1%

№4 03.09 · 11:40 ТЕКСТ

(пост без подписи — текст)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
647	89
РЕП.	ER
14	19.9%

№5 24.08 · 09:11 ФОТО

Тыква: секрет здоровья в каждом кусочке 🍠 🍠 Тыква — один из главных осенних суперфудов, а не только символ Хэллоуина Это диетический...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
638	13
РЕП.	ER
2	19.6%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 12.09 · 08:41 ФОТО

📌 Соберите свой идеальный выходной А каким был бы ваш идеальный выходной, если собрать его из трёх частей? Давайте проверим, какой режим...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
537	61
РЕП.	ER
1	16.5%

↓ 15.09 · 09:18 ФОТО

💬 Задайте вопрос специалистам по питанию! Сегодня на канале постоянная рубрика ✨ВОПРОС - ОТВЕТ✨ Всем привет 🙌 Меня зовут Дарья — я...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
506	44
РЕП.	ER
1	15.6%

↓ 08.09 · 10:03 ФОТО

🍂 3 шага, чтобы мягко войти в режим после лета После отпусков, поздних вечеров и расслабленного графика режим может сбиться 😭 И это...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
480	34
РЕП.	ER
2	14.8%

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.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

2 202

СЕЙЧАС

3 247

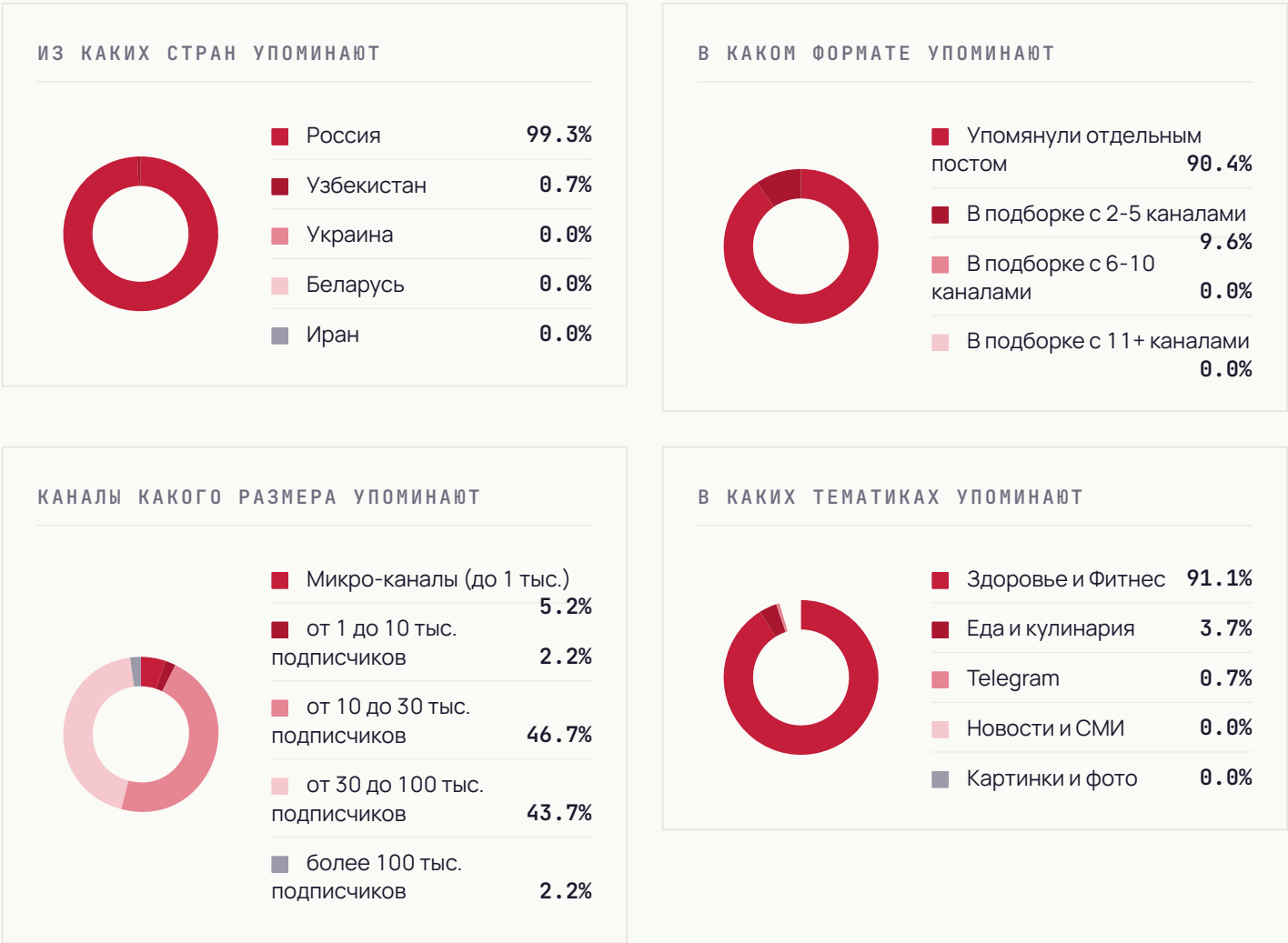
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 045

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

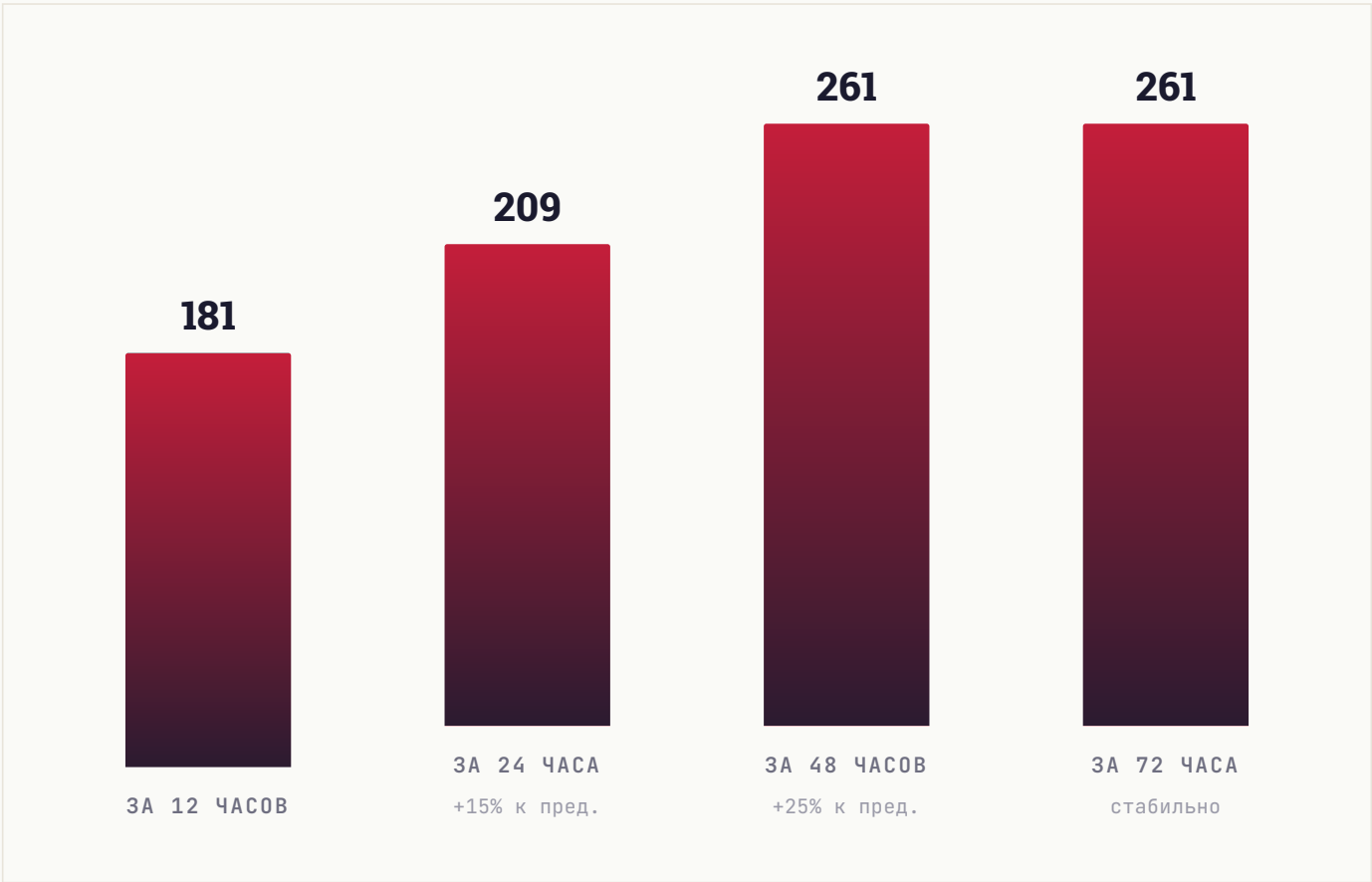
Индекс цитирования **11** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **13** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ФП FitStars Питание ВЫ	3.2K
СЛ станет легче С Таней Балашовой	2.3K
МЗ Московское здоровье 🍎	2.2K
В ВЕРШИНА Территория перезагрузки	2.1K
SK SKINOLOGY	825
ТД Третьякова, дневник!	775
ДР Думающий редактор Олеся Кнутова	462

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 7 каналов. С остальными можно идти в кросс-промо как лидер ниши: вы даёте им больше охвата, чем получаете обратно, но закрепляете статус.

— 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 **6**, а канал за это время прибавил **860** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	78
Февраль 2026	1	1	164
Январь 2026	0	0	104
Декабрь 2025	3	2	285
Ноябрь 2025	0	0	128
Октябрь 2025	2	2	101

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
6	6	860

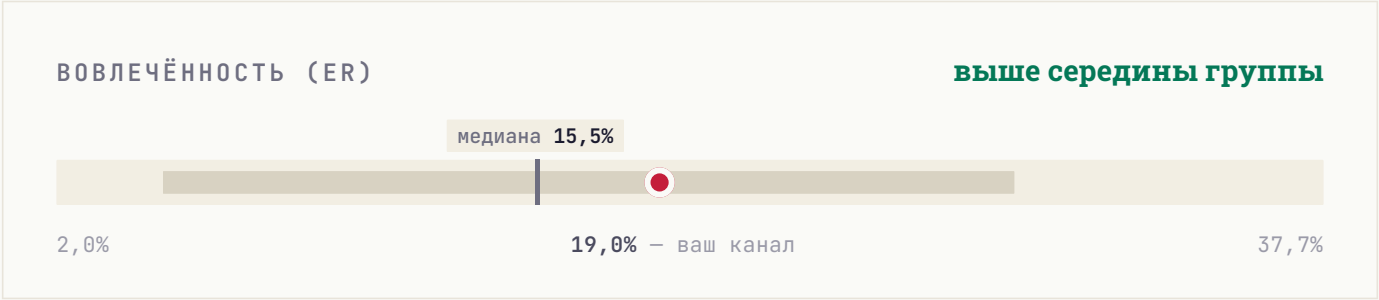
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **36 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 1 тыс. до 10 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#34 /36

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 34 из 36 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

вовлечённость 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 вторник

В этот день и в 09:00 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

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	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
