

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Еда для радости с Еленой Мотовой



@dietologymotova

Доказательная медицина и нетревожный подход к питанию. Я врач-диетолог и автор книг «Мой лучший друг – желудок» и «Еда для радости». Онлайн-курсы, вебинары, книги: elenamotova.com
Корпоративные...

ПОДПИСЧИКИ

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

ОХВАТ/ПОСТ

15 030

-47 за місяць

13.0%

за сутки 8.0%

2.7K

рекл. охоп 1.2K/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 15 030 —	👁️ охват поста 18.22% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 2.7K медиана 2.9K · 26 дней	📅 постов/нед. 1.3 за период
❤️ реакц./пост — MTPProto only	📄 длина поста 709 зн. медиана 999 · 26 дней	★ постов в анализе 5 26 дней	📈 рекл. охват 1.2K среднее за 24ч
❤️ отток / месяц -47 за последний месяц	📄 цитируемость 31 индекс цитирования · 175 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 7 лет 3 месяца создан 17.05.2019	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Еда для радости с Еленой Мотовой» — 15 030 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.7K человек (18% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 1 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации.

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 5 постам за 26 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (3/5 постов).
- 03 Средняя длина поста — 709 знаков (медиана 999).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 17:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.6K в среднем у топа vs 2K у худших) — среди 5 постов за 26 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 30.07 · 14:38 ФОТО С приветом из солнечной Москвы: высокобелковые сосиски со вкусом колы. Состав на полстраницы самым мелким шрифтом.	ПРОСМ. 4 320 РЕП. 50	РЕАКЦ. — ER 28.7%
№2 10.08 · 08:29 ТЕКСТ Пока доступны овощи прямо с грядки, можно приготовить этот нескучный салат с азиатским акцентом, в котором целая куча овощей и зелени...	ПРОСМ. 3 447 РЕП. 64	РЕАКЦ. — ER 22.9%
№3 13.08 · 13:31 ТЕКСТ моя любимая рубрика «диетологическое консультирование» «Из кухни стало поступать потрясающее количество новых блюд – супов, тушений...	ПРОСМ. 2 929 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 19.5%

№4 20.08 · 17:58 ФОТО Сегодня у Венгрии день рождения! Главный национальный праздник включает и кулинарный фестиваль, на котором можно познакомиться с...	ПРОСМ. 1 948 РЕП. 11	РЕАКЦ. — ER 13.0%
№5 26.08 · 10:35 ТЕКСТ Одно время я регулярно получала вопросы о фитатах вообще и о замачивании орехов (и других продуктов) для избавления от соединений...	ПРОСМ. 1 050 РЕП. 10	РЕАКЦ. — ER 7.0%

|

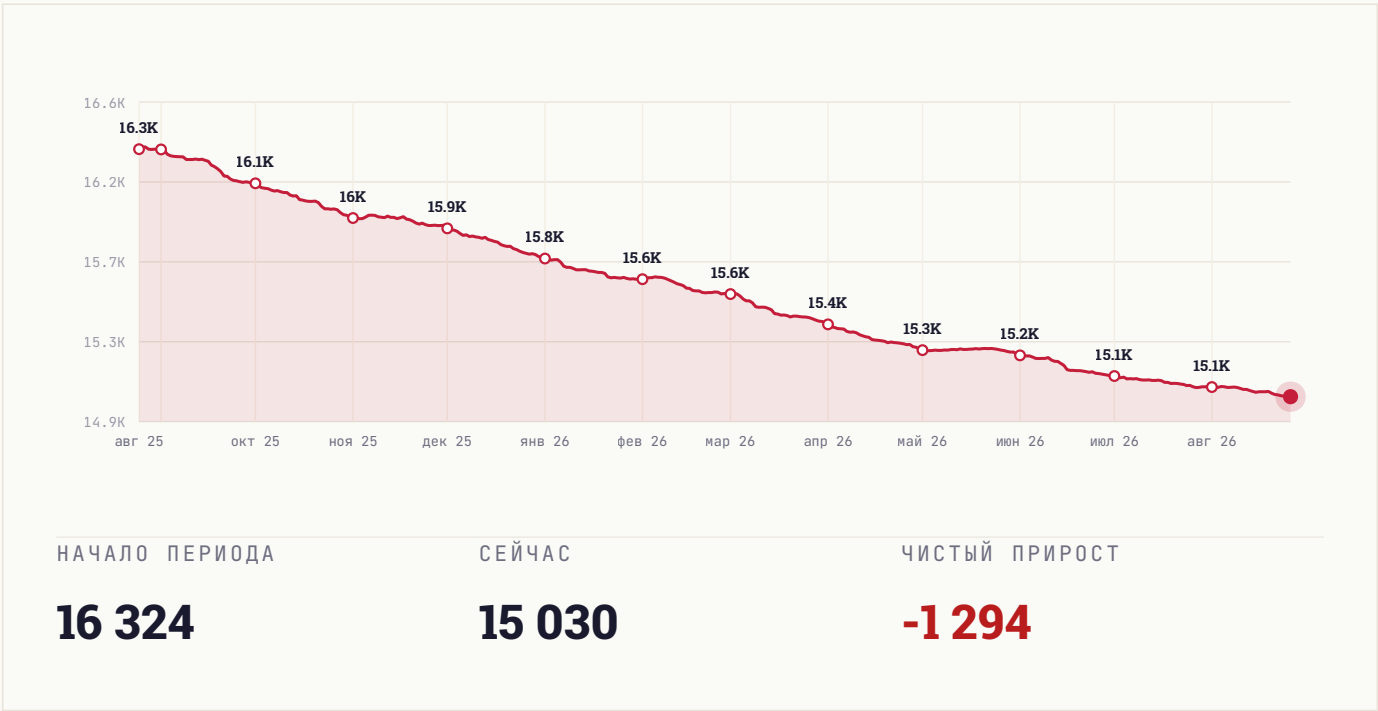
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 13.08 · 13:31 ТЕКСТ моя любимая рубрика «диетологическое консультирование» «Из кухни стало поступать потрясающее количество новых блюд – супов, тушений...	ПРОСМ. 2 929 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 19.5%
↓ 20.08 · 17:58 ФОТО Сегодня у Венгрии день рождения! Главный национальный праздник включает и кулинарный фестиваль, на котором можно познакомиться с...	ПРОСМ. 1 948 РЕП. 11	РЕАКЦ. — ER 13.0%
↓ 26.08 · 10:35 ТЕКСТ Одно время я регулярно получала вопросы о фитатах вообще и о замачивании орехов (и других продуктов) для избавления от соединений...	ПРОСМ. 1 050 РЕП. 10	РЕАКЦ. — ER 7.0%

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

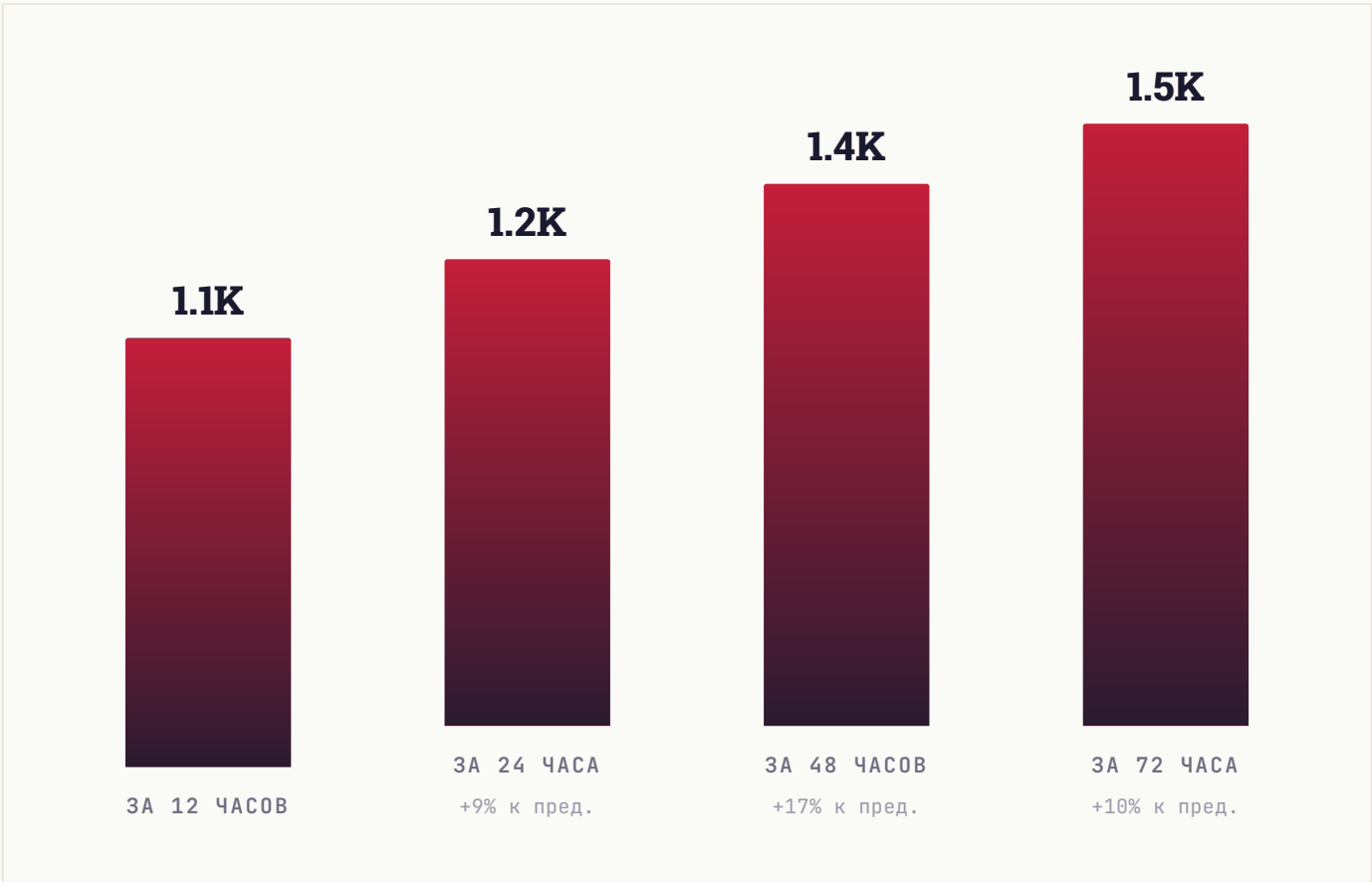
Индекс цитирования **31** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **175** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
БК Безвольные каменщики	56.1K
СВ Смотровая Военврача	44.5K
ТТ Толще твиттера	26.3K
GA GastroPub	25.2K
ДУ Доктор Утин	24.6K
ЕД Еда для радости с Еленой Мотовой Вы	15K
FO Food&Science	14.6K
ШБ ШБмнк	7.7K
ДП Дотошный пациент	1.5K

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 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 **8**, а канал за это время прибавил **104** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц	
Февраль 2026	0	0	21	
Январь 2026	0	0	10	
Декабрь 2025	1	1	13	
Ноябрь 2025	3	3	47	
Октябрь 2025	2	2	5	
Сентябрь 2025	2	2	8	

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
8	6	104

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **38 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 5 тыс. до 45 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#27 /38

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 27 из 38 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 1.3 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в четверг

В этот день и в 17:00 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). PromtPress 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 — 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
----	-------------------------------	---
