

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Дневник

Питания

Елены

Павловны



@dnevnikpp

Читая мой канал, ты решишь проблему лишнего веса. Особое внимание я уделяю объёмам тела. Также научишься грамотно выстраивать свой рацион, чтобы быть здоровым! Консультация здесь: @LenaSavchenko

ПОДПИСЧИКИ

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

ОХВАТ/ПОСТ

7 684

-48 за місяць

2.0%

за сутки 0.9%

152

рекл. охоп 72/24ч

— 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 7 684 —	👁️ охват поста 1.98% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 152 медиана 140 · 29 дней	📅 постов/нед. 20.6 за период
📈 тренд 7д -4.4% vs предыдущая неделя	❤️ реакц./пост 2.9 всего 246 реакц., 248 реп., 2 комм.	📄 длина поста 633 зн. медиана 644 · 29 дней	☆ постов в анализе 86 29 дней
📈 рекл. охват 72 среднее за 24ч	❤️ отток / месяц -48 за последний месяц	📄 цитируемость 206 индекс цитирования · 242 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 9 лет 1 месяц создан 13.07.2017

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Дневник Питания 🍴 Елены Павловны» — 7 684 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 152 человек (2% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 21 постов в неделю (~3 в день) — регулярный режим. За неделю 17–23 августа охваты стабильны (-4.4% к неделе 10–16 августа).

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 86 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (37/86 постов).
- 03 Средняя длина поста — 633 знаков (медиана 644).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (252 в среднем у топа vs 112 у худших) — среди 86 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 04.08 · 13:25 ВИДЕО ● ЗАПИСЬ ЭФИРА: ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО РЕЖИМ - ВСЁ ОБ ИНТЕРВАЛАХ В ПИТАНИИ И ЗДОРОВЬЕ ЖКТ! Прошёл наш важнейший практический эфир, на котором мы...	ПРОСМ. 258 РЕП. 12	РЕАКЦ. 13 ER 3.4%
№2 07.08 · 09:55 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 254 РЕП. 10	РЕАКЦ. 4 ER 3.3%
№3 10.08 · 16:10 ФОТО ●●●●●😊●●● МЫ В ЭФИРЕ! ВСЁ О СОЧЕТАЕМОСТИ ПРОДУКТОВ И ИДЕАЛЬНОЙ ТАРЕЛКЕ! Ждём только вас! Подключайтесь прямо сейчас — мы начинаем наш...	ПРОСМ. 245 РЕП. 2	РЕАКЦ. — ER 3.2%

№4

09.08 · 12:02

ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.

226

РЕАКЦ.

2

РЕП.

1

ER

2.9%

№5

09.08 · 09:31

ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.

214

РЕАКЦ.

2

РЕП.

1

ER

2.8%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓

23.08 · 12:15

ТЕКСТ

●

КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР В ЗВЕНИГОРОДЕ! Гуляем возле легендарного центра имени великой актрисы! Настоящая архитектурная жемчужина: здесь...

ПРОСМ.

114

РЕАКЦ.

6

РЕП.

—

ER

1.5%

↓

23.08 · 12:20

ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.

112

РЕАКЦ.

7

РЕП.

1

ER

1.5%

↓

23.08 · 11:20

ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.

111

РЕАКЦ.

7

РЕП.

1

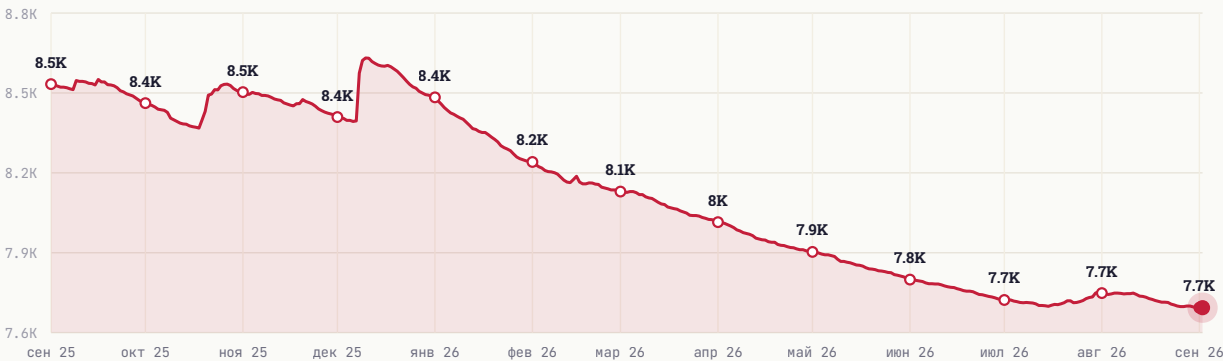
ER

1.4%

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

8 497

СЕЙЧАС

7 684

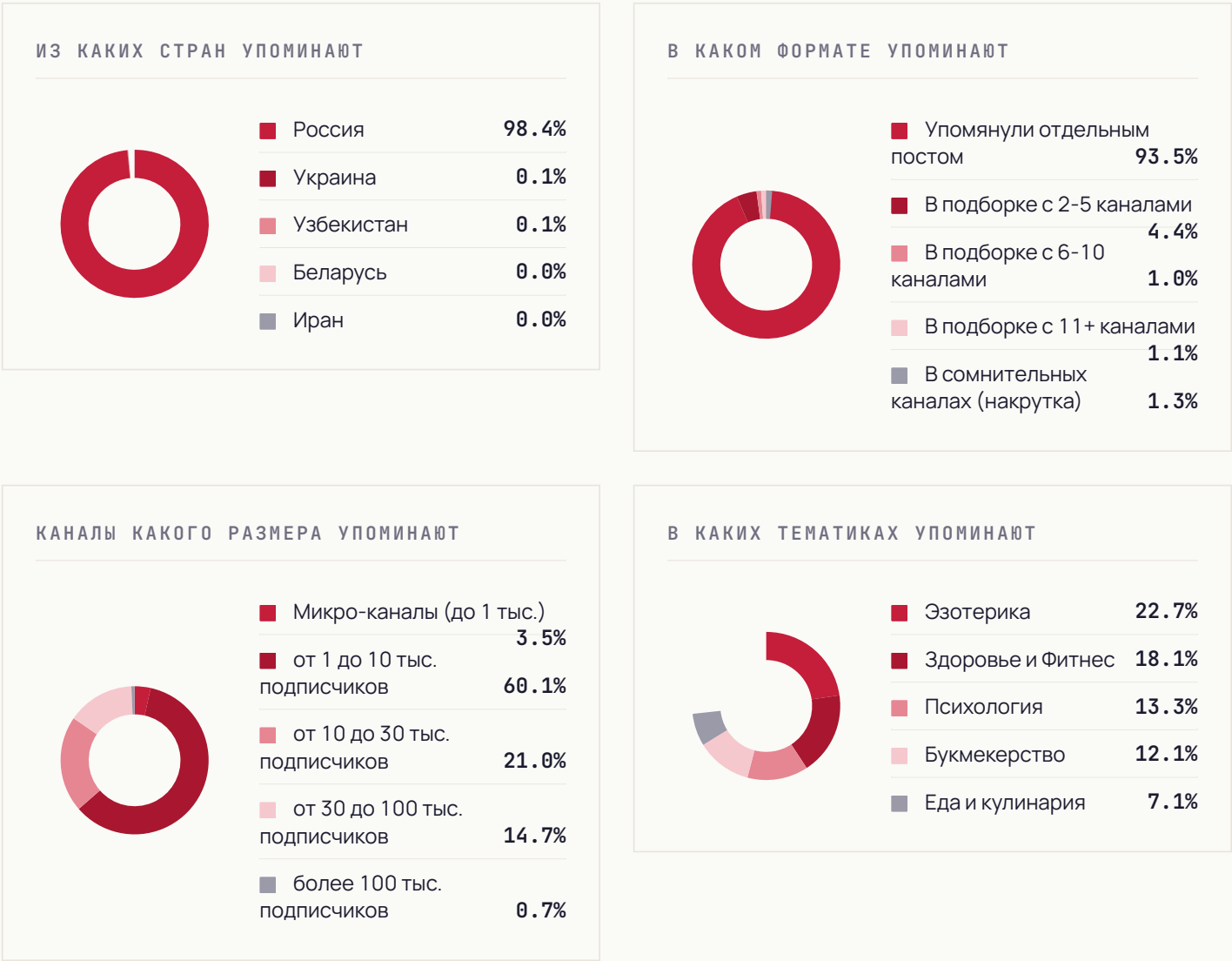
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-813

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

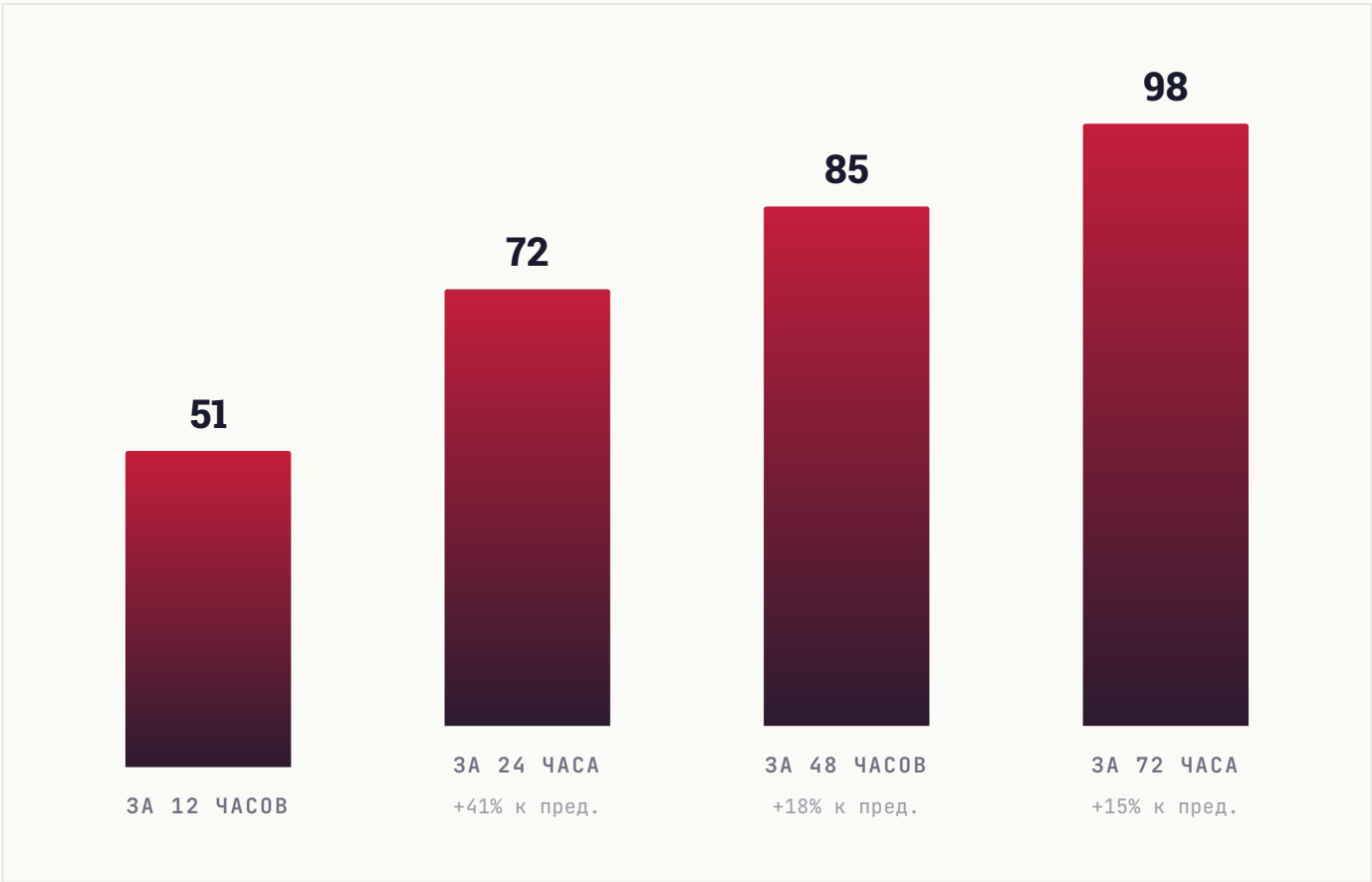
Индекс цитирования **206** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **242** разных каналов.



— 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
БР Библиотека ресурсов	8.7K
НК Herbalife Казахстан	8.4K
ГН Гербалайф Независимый Партнер	8.1K
ГН Гербалайф Независимый Партнер	2.5K
ДП Дневник Питания  Елены Павловны Вы	7.7K
ПС Почувствовать себя.	4.3K
 П  ПРАВИЛА ПИТАНИЯ  TOP	1.7K
ВИ ВИДЕО-АУДИОТЕКА	1.3K
 W  WELLNESS INFO SURKOV	1.2K
ВД ВИТАМИНЫ ДЛЯ УМА	1.2K
ЗВ ЗЫРЯНОВА  БУДЬ В РЕСУРСЕ PROTEIN STUDIO КРАСНОЯРСК	779

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 11). 4 канала крупнее, 6 — 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 **36**, а канал за это время прибавил **455** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	1	1	3
Февраль 2026	0	0	27
Январь 2026	0	0	0
Декабрь 2025	8	1	234
Ноябрь 2025	7	1	30
Октябрь 2025	20	2	161

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
36	6	455

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

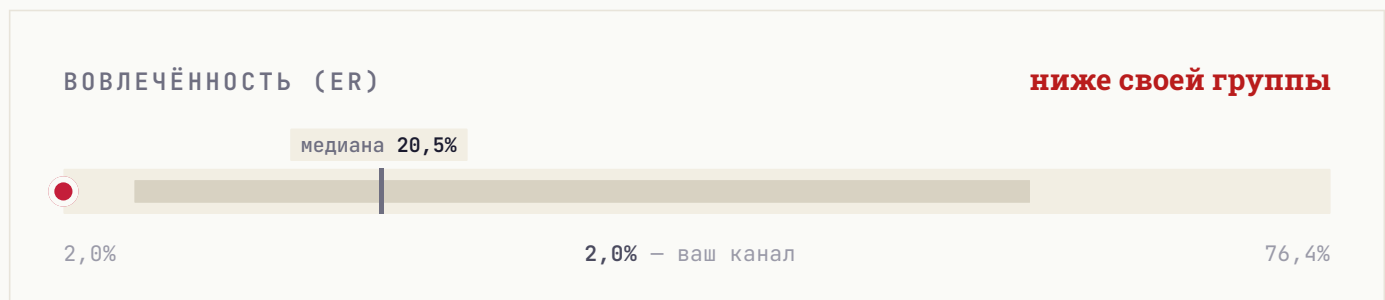
Сравниваем с каналами вашего размера: **34 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 3 тыс. до 23 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

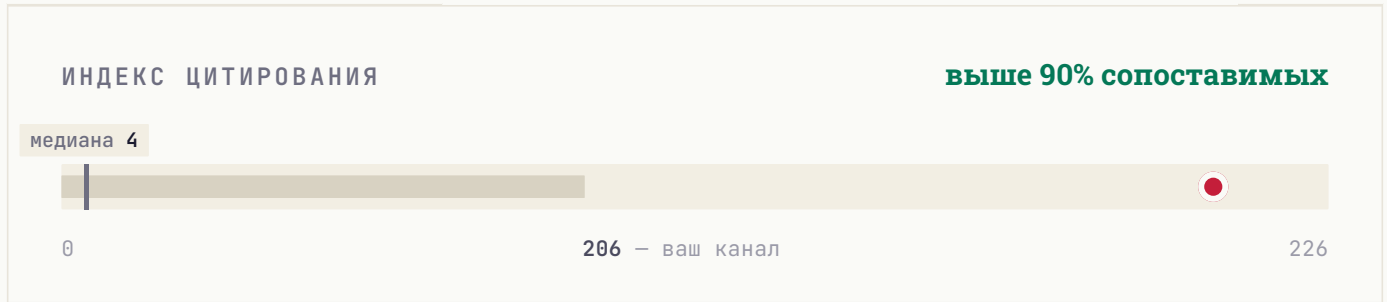
#28

/34

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 28 из 34 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 пятницу

В этот день и в 12:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 1.98% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+5.0пп ER

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 — 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
----	-------------------------------	---
