

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Доктор Мария Кадырлеева



@doc_kadyrleeva

Развеиваю мифы о питании, гормонах и похудении Обо всем этом в моем канале t.me/doc_kadyrleeva Все форматы работы со мной доступны по ссылке 👉 ...

ПОДПИСЧИКИ

12 465

+254 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

13.0%

за сутки 5.6%

ОХВАТ/ПОСТ

1.6K

рекл. охват 702/24ч

— 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 12 465 —	👁️ охват поста 12.48% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.6K медиана 1.5K · 29 дней	📅 постов/нед. 12.0 за период
📈 тренд 7д +38.7% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 52.4 всего 2 621 реакц., 274 реп., 462 комм.	📄 длина поста 682 зн. медиана 879 · 29 дней	★ постов в анализе 50 29 дней
📈 рекл. охват 702 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +254 за последний месяц	📄 цитируемость 5 индекс цитирования · 8 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 10 месяцев создан 21.10.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Доктор Мария Кадырлеева» — 12 465 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.6K человек (12% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 12 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 7–13 сентября охваты выросли на +38.7% к неделе 31 августа – 6 сентября — 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 50 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (17/50 постов).
- 03 Средняя длина поста — 682 знаков (медиана 879).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.5K в среднем у топа vs 1.1K у худших) — среди 50 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 08.09 · 06:44 ФОТО «У Вас диабет? Тогда сладкое теперь нельзя». Одна из тех установок, которые превращают питание после постановки диагноза в бесконечный...	ПРОСМ. 3 049 РЕП. 27	РЕАКЦ. 64 ER 24.5%
№2 09.09 · 11:44 ВИДЕО Спустя несколько месяцев провальных тренировок, где порой не могла и привычные веса отработать, сегодня получилось выйти на 130 кг...	ПРОСМ. 2 237 РЕП. 5	РЕАКЦ. 97 ER 17.9%
№3 07.09 · 11:52 ВИДЕО Снимала для Вас сегодня новые полезные видео И хочу показать Тут оливковое масло Как думаете, сколько тут грамм?)	ПРОСМ. 2 230 РЕП. 1	РЕАКЦ. 27 ER 17.9%

№4 12.09 · 07:33 ТЕКСТ А Вы рыбу вкусно готовите? Я точно знаю, что многие рыбу не едят, потому что ее невозможно приготовить вкусно. Или возможно, но тогда...	ПРОСМ. 2 035 РЕП. 17	РЕАКЦ. 88 ER 16.3%
--	--	--

№5 07.09 · 07:05 ФОТО «Мне некогда заниматься своим телом» — фраза, которую я слышу снова и снова. И она звучит так привычно, что многие даже не замечают...	ПРОСМ. 2 003 РЕП. 2	РЕАКЦ. 41 ER 16.1%
---	---	--

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 16.09 · 10:35 ФОТО Всё чаще замечаю интересную смену тона. Раньше колу активно демонизировали — везде показывали, сколько в банке ложек сахара, пугали...	ПРОСМ. 1 215 РЕП. 5	РЕАКЦ. 61 ER 9.7%
↓ 17.09 · 07:57 ТЕКСТ Друзья, раз в несколько месяцев я пересматриваю рубрики своего контента, чтобы он был Вам полезен и интересен. Этим занимаюсь регулярно на...	ПРОСМ. 1 010 РЕП. —	РЕАКЦ. 34 ER 8.1%
↓ 17.09 · 13:42 ФОТО Хочу показать Вам кусочек сбора информации/наблюдений/выводов, которые формируются в наставничестве. Вот таких наблюдений у каждого...	ПРОСМ. 968 РЕП. 1	РЕАКЦ. 31 ER 7.8%

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

11 338

СЕЙЧАС

12 469

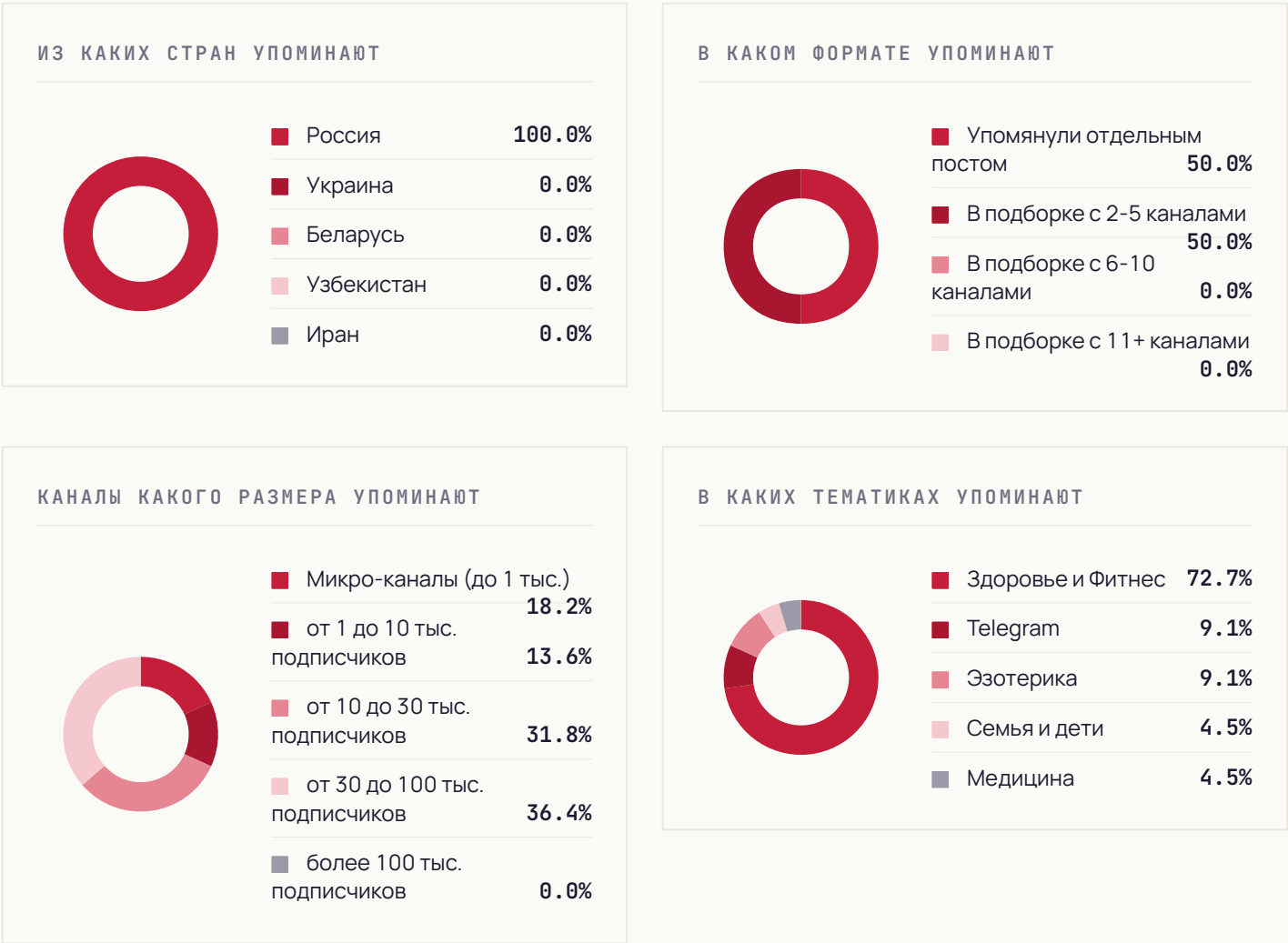
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 131

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

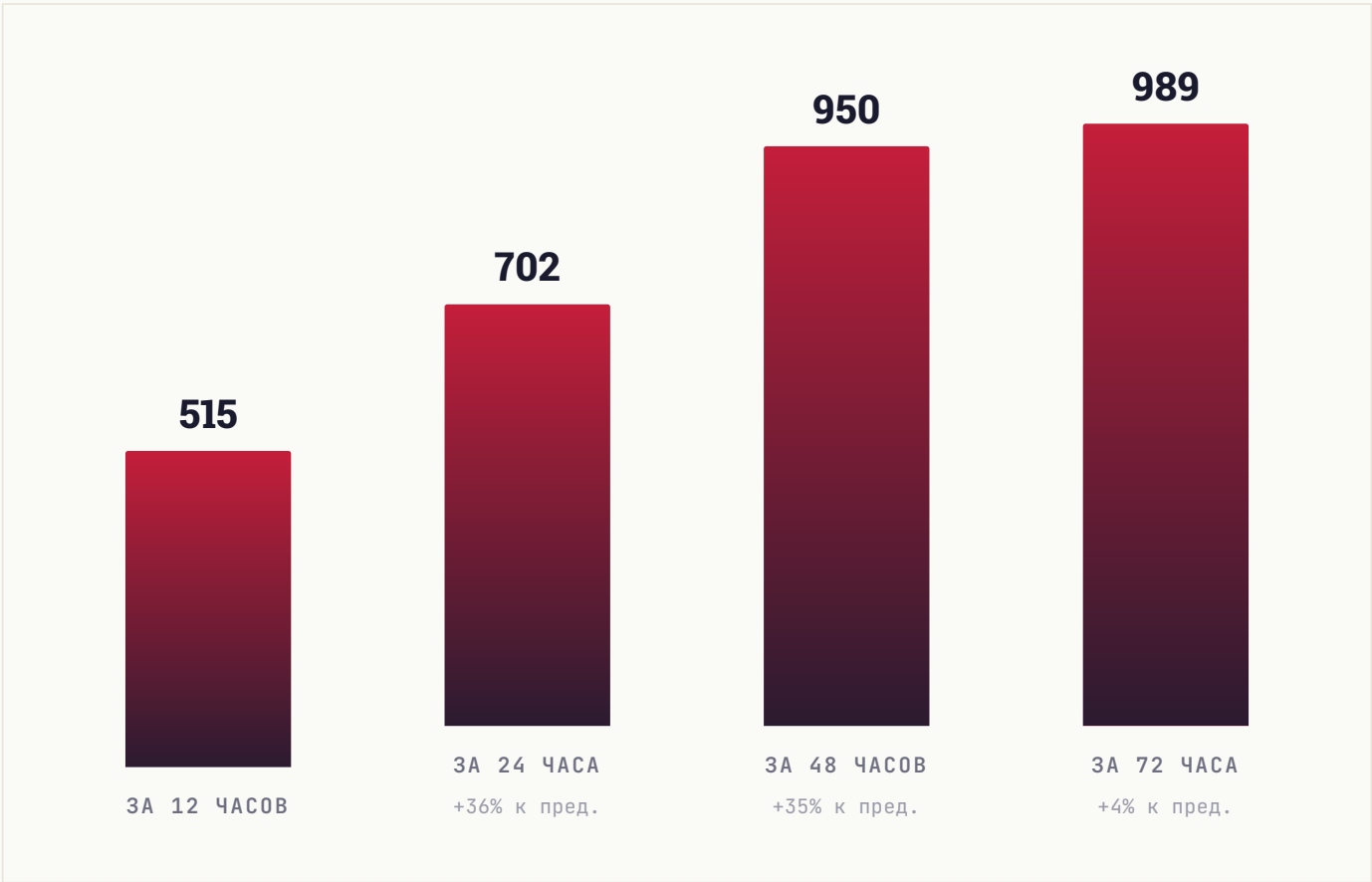
Индекс цитирования 5 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 8 разных каналов.



— 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
ГЛ Гастроэнтеролог Лопатина М.В.	36.9K
ПР ПРО Растяжку	14.7K
АК Алла, крестная мать биохакинга	13.2K
ДМ Доктор Мария Кадырлеева ВЫ	12.5K
ВП Bodytalks Пётр Морозов	5K
ДО ДИЕТОЛОГ 🥑 Ольга Шестакова	3.8K
МП Модное путешествие	2.1K
ОР О работе тела и мозга	1.4K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 8). 3 канала крупнее, 4 — 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 **5**, а канал за это время прибавил **820** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	1	1	237
Февраль 2026	0	0	110
Январь 2026	0	0	156
Декабрь 2025	2	2	97
Ноябрь 2025	2	2	195
Октябрь 2025	0	0	25

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
5	6	820

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **197 каналов** категории «**Медицина**» от 4 тыс. до 37 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#107 /197

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 107 из 197 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 среда

В этот день и в 14:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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**

03

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

04

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**

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник
органического
трафика**

★ 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
----	-------------------------------	---
