

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Доктор Кутушов



@doc_kutushov

○ Автор 96 патентов ЗАКАЗАТЬ СИМБИОНТЫ <https://clck.ru/3EErQm> Не является лекарственным средством, перед употреблением проконсультируйтесь со специалистом

ПОДПИСЧИКИ

4 839

-15 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

16.0%

за сутки **4.8%**

ОХВАТ/ПОСТ

672

рекл. охват **231/24ч**

— 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 4 839 —	👁️ охват поста 13.89% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 672 медиана 640 · 28 дней	📅 постов/нед. 3.7 за период
📈 тренд 7д -14.7% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 20.3 всего 304 реакц., 77 реп., 29 комм.	📄 длина поста 462 зн. медиана 368 · 28 дней	★ постов в анализе 15 28 дней
📈 рекл. охват 231 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -15 за последний месяц	📄 цитируемость 5 индекс цитирования · 15 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 5 месяцев создан 25.04.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Доктор Кутушов» — 4 839 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 672 человек (14% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 4 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 21–27 сентября охваты просели на -14.7% к неделе 14–20 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 15 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (8/15 постов).
- 03 Средняя длина поста — 462 знаков (медиана 368).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1K в среднем у топа vs 416 у худших) — среди 15 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 09.09 · 13:04 ФОТО МИКРОБИОТА НЕ В БАЛАНСЕ: пять возможных признаков Я часто говорю о том, что кишечник нельзя рассматривать отдельно от всего организма...	ПРОСМ. 1 139 РЕП. 4	РЕАКЦ. 19 ER 23.5%
№2 07.09 · 12:07 ВИДЕО Очередной миф из интернета отправляется на научную проверку . Действительно ли все бактерии кишечника — наши друзья и чем их больше, тем...	ПРОСМ. 1 012 РЕП. 2	РЕАКЦ. 16 ER 20.9%
№3 11.09 · 11:49 ВИДЕО Я считаю движение одной из базовых потребностей организма. Иногда достаточно посмотреть, сколько часов в день мы проводим на стуле, в...	ПРОСМ. 953 РЕП. 6	РЕАКЦ. 20 ER 19.7%

№4

21.09 · 10:12

ВИДЕО

Как токсиколог, я не могу оставаться равнодушным к тому, насколько широко сегодня распространён вейпинг. За кажущейся безобидностью...

ПРОСМ.
873

РЕАКЦ.
24

РЕП.
23

ER
18.0%

№5

18.09 · 07:40

ВИДЕО

Я часто слышу слово «детокс», но отношусь к нему осторожно. Как токсиколог, я смотрю на этот процесс прежде всего с точки зрения...

ПРОСМ.
865

РЕАКЦ.
17

РЕП.
4

ER
17.9%

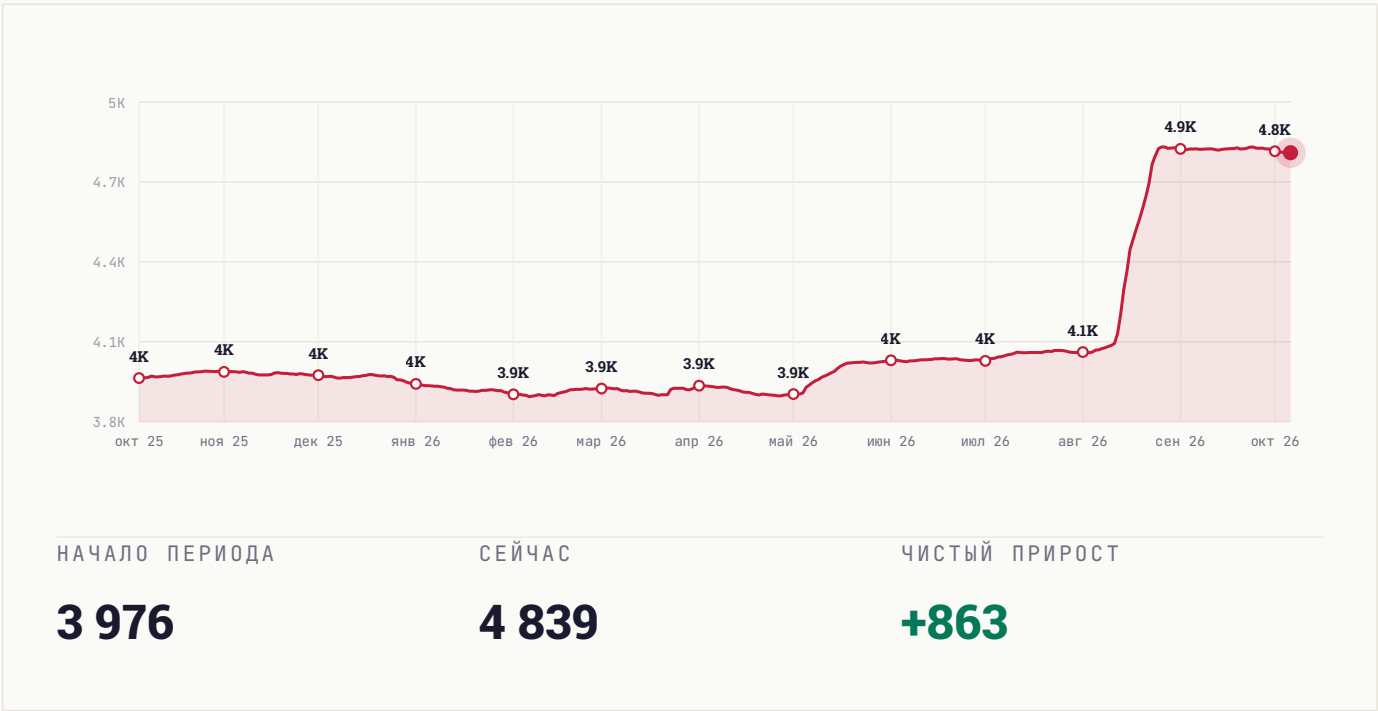
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 30.09 · 09:37 ФОТО Если нужно взбодриться, первое, о чём многие вспоминают, — энергетики. Кофеин действительно на время прогоняет сонливость, но энергию не...	ПРОСМ. 447 РЕАКЦ. 8 РЕП. 2 ER 9.2%
↓ 01.10 · 07:49 ВИДЕО Мы много говорим о правильном питании, полезных продуктах и состоянии кишечника. ! Я хочу обратить внимание ещё на одну сторону питания...	ПРОСМ. 415 РЕАКЦ. 21 РЕП. 6 ER 8.6%
↓ 02.10 · 12:03 ВИДЕО Я считаю, что питание нельзя рассматривать отдельно от состояния всего организма. ! То, что мы едим, связано не только с пищеварением и...	ПРОСМ. 388 РЕАКЦ. 19 РЕП. 5 ER 8.0%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

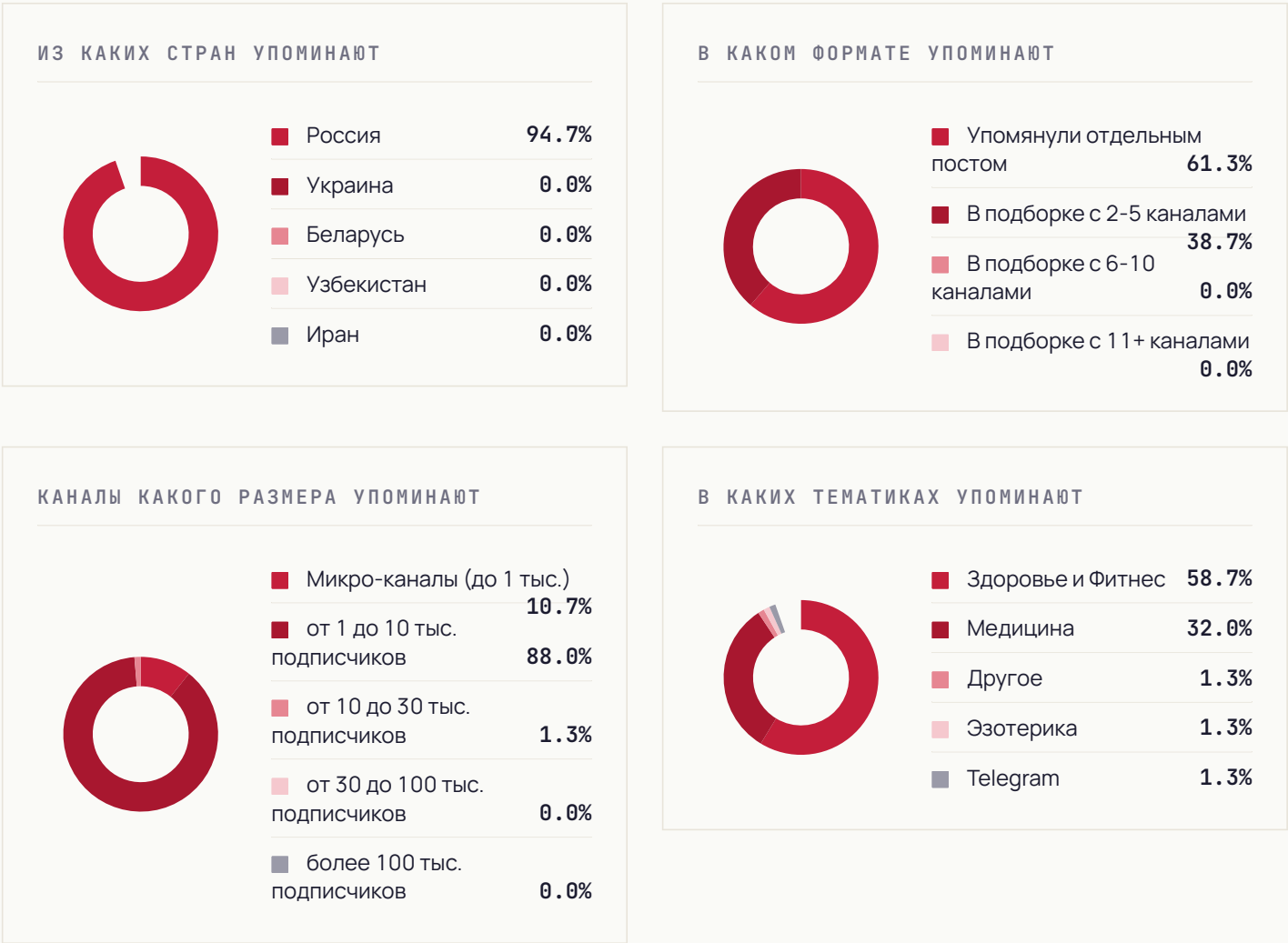
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

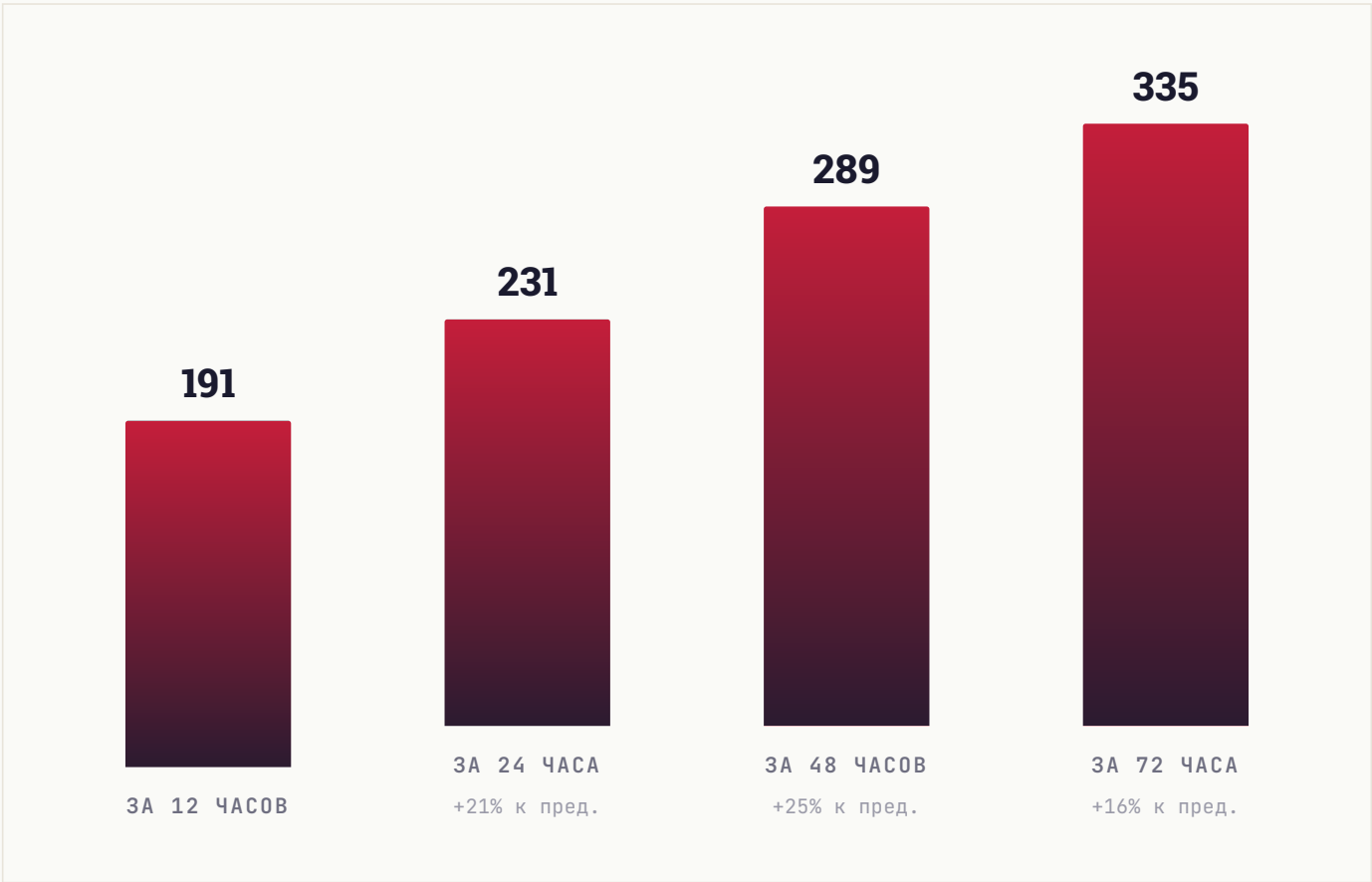
Индекс цитирования 5 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 15 разных каналов.



— 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
ВХ Врач Хисамова Ирина Валерьевна	16.8K
ДЗ Детское здоровье	7.9K
ИМ Immunohealth_rus	7.6K
СК Симбионты Кутушова 🌿	7.3K
ДЛ ДОКТОР ЛИДИЯ ФЕДОСОВА	6.7K
ДК Доктор Кутушов ВЫ	4.8K
МС МИР СИМБИОНТОВ 🥦🍇🍓	2.1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 7). Крупнее — 5 каналов (лидер: Врач Хисамова Ирина Валерьевна, 16.8K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 1 канал, 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 **8**, а канал за это время прибавил **144** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	15
Март 2026	1	1	45
Февраль 2026	5	4	42
Январь 2026	0	0	7
Декабрь 2025	0	0	18
Ноябрь 2025	2	2	17

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
8	6	144

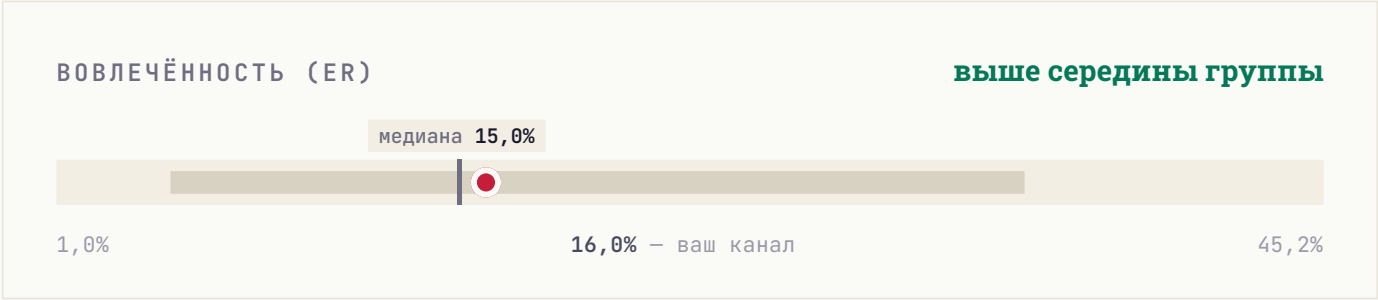
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **117 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 2 тыс. до 15 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#84/117

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 84 из 117 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 3.7 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в среда

В этот день и в 16:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

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
----	-------------------------------	---
