

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Мария Коновалова - Всё о женском здоровье



@dockonovalovamarija

5105322386 Авторский канал о методе активации жизненной силы. О том, как сохранить и восстановить женское здоровье, либидо и научиться оздоравливать всю семью.

ПОДПИСЧИКИ

62 625

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

ОХВАТ/ПОСТ

2.5K

-683 за месяц

5.0%

за сутки 2.1%

рекл. охват 1.3K/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 62 625 —	👁️ охват подписчиков 4.01% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 2.5K медиана 2.5K · 29 дней	📅 постов/нед. 10.2 за период
📈 тренд 7д -8.5% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 56.7 всего 2 440 реакц., 646 реп., 344 комм.	📄 длина поста 828 зн. медиана 1000 · 29 дней	★ постов в анализе 43 29 дней
📈 рекл. охват 1.3K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -683 за последний месяц	📄 цитируемость 440 индекс цитирования · 531 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 6 месяцев создан 09.12.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Мария Коновалова - Всё о женском здоровье» — 62 625 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.5K человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 10 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 8–14 июня охваты просели на -8.5% к неделе 1–7 июня — 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 43 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (15/43 постов).
- 03 Средняя длина поста — 828 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 10:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (4К в среднем у топа vs 1.9К у худших) — среди 43 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 28.05 · 07:00 ТЕКСТ → Как «разбудить» память клеток и вернуть телу прочный каркас? После 45 лет появляются не только морщины, но и более серьезные сигналы...	ПРОСМ. 4 343 РЕП. 41	РЕАКЦ. 53 ER 6.9%
№2 27.05 · 07:04 ФОТО Как сиять после 45? ☒ Сегодня я хочу поднять тему, которая волнует многих, кто перешагнул порог 45-летия. В этом возрасте вопрос поддержки...	ПРОСМ. 4 006 РЕП. 22	РЕАКЦ. 62 ER 6.4%
№3 31.05 · 06:01 ВИДЕО Доброе утро! ☒ Уже выпили воду с лимоном натошак? И это не просто модный совет! Такой напиток помогает: ☒ мягко запустить пищеварение, ...	ПРОСМ. 3 723 РЕП. 20	РЕАКЦ. 87 ER 5.9%

№4 30.05 · 06:01 ВИДЕО ☒ Глютен зло? Давайте разберемся вместе: ПРАВДА или МИФ ►	ПРОСМ. 3 624 РЕП. 6	РЕАКЦ. 35 ER 5.8%
№5 26.05 · 06:02 ВИДЕО ☒ Знаете, что должно быть у каждой женщины? То, что может защитить её не только от холода. А от мигреней, боли в шее и пояснице...	ПРОСМ. 3 488 РЕП. 26	РЕАКЦ. 71 ER 5.6%

I

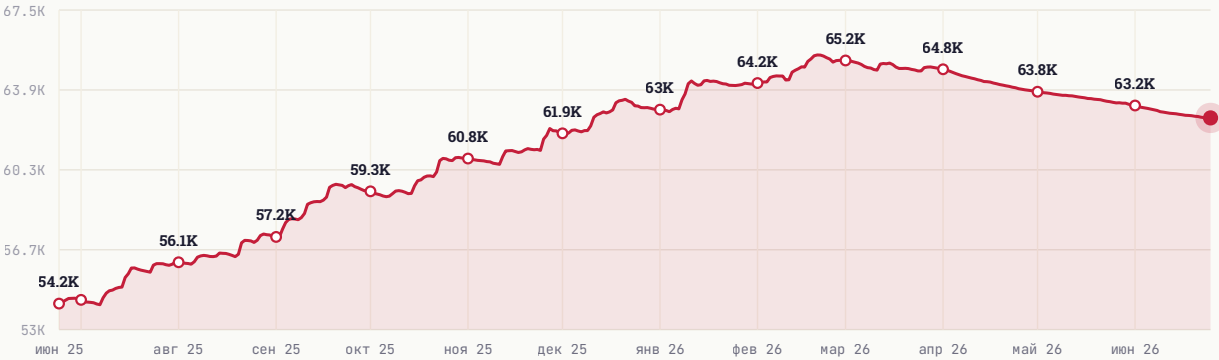
ХУДШИЕ 3

↓ 20.06 · 15:03 ТЕКСТ Представьте, сколько сегодня стоит хорошая путёвка в санаторий. 100 тысяч рублей, иногда и больше. И это всего 7–10 дней отдыха и...	ПРОСМ. 1 972 РЕП. —	РЕАКЦ. 43 ER 3.1%
↓ 21.06 · 09:04 ВИДЕО ☒ С Днём медика, дорогие коллеги! Пытаюсь найти в архиве своё фото в халате с приёма... для поста в День медика. Не нашла. Давно это...	ПРОСМ. 1 955 РЕП. 7	РЕАКЦ. 148 ER 3.1%
↓ 20.06 · 06:07 ВИДЕО Сладкий или соленый? ☒ Я за второй вариант, но хочу узнать ваше мнение. Напишите в комментариях цифру: 1☒ творог с брусникой...	ПРОСМ. 1 895 РЕП. 3	РЕАКЦ. 57 ER 3.0%

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.

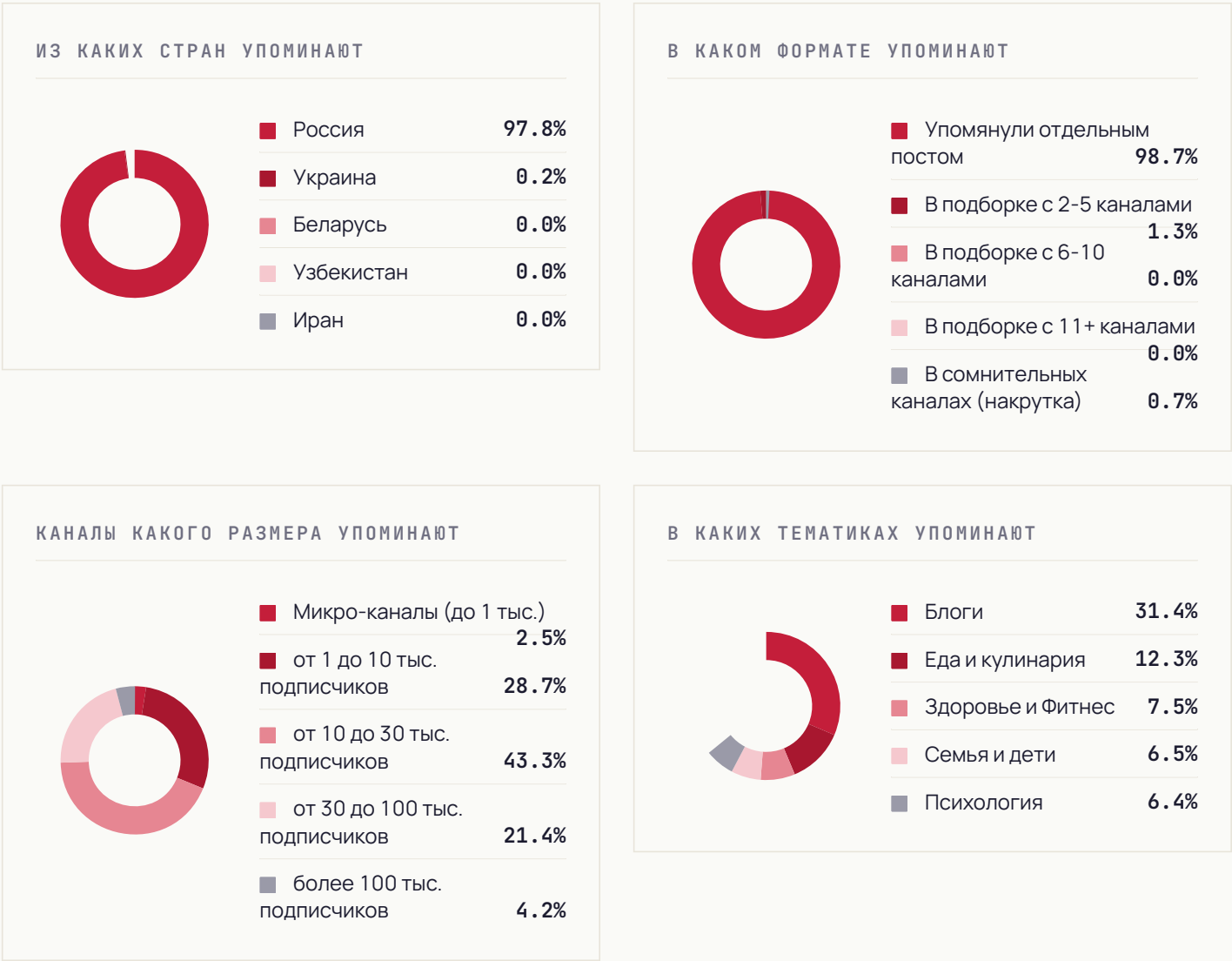


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
54 212	62 625	+8 413

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

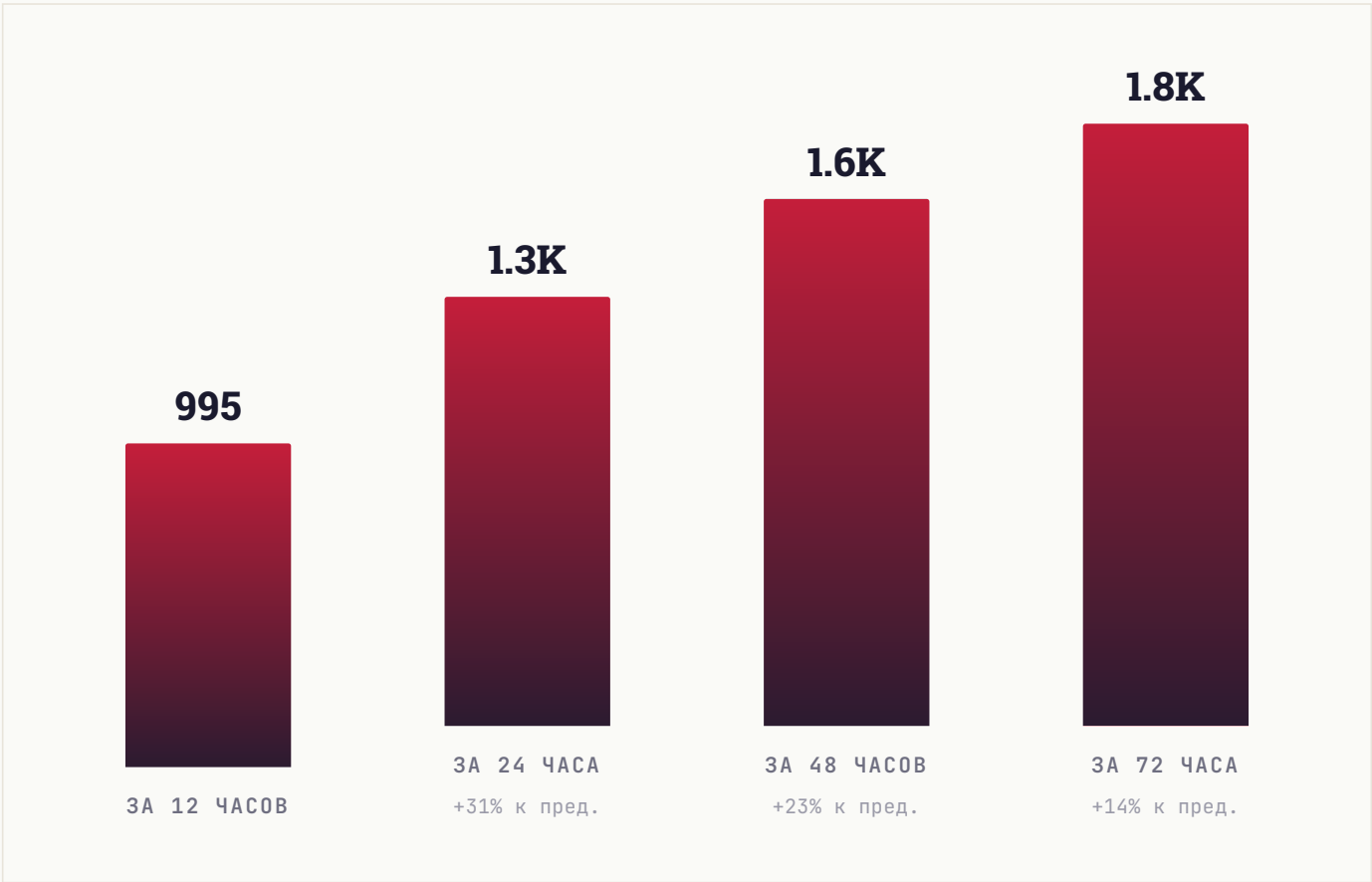
Индекс цитирования **440** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **531** разных каналов.



— 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
БИ Блог из морга	359.3K
ЭМ Эндокринолог Магеря	293.9K
ОФ ОПЫТНЫЙ ФАРМАЦЕВТ	267K
ММ Московская медицина	238.8K
ЗД ЗдравКонтроль	223.6K
КД Канал доктора Шишони́на	215.4K
АТ Анатомический театр	201.6K
МР Микерина. Роды? Зови акушера!	192.6K
ДМ ДОКТОР МЯСНИКОВ	182.8K
ЗС Записки судмедэксперта	171.5K
МК Мария Коновалова - Всё о женском здоровье	62.6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#62 из 96). Медиана ниши — 70.8K подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: Блог из морга (359.3K).

— 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 **168**, они привели **12 055** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	27	27	1 733
Ноябрь 2025	21	19	1 804
Октябрь 2025	33	33	2 053
Сентябрь 2025	28	25	2 589
Август 2025	28	28	1 685
Июль 2025	31	29	2 191

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
168	6	12 055

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Медицина» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.

#62 /100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в нижней половине рейтинга



— 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 10:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.01% против нормы 5.5%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+1.5пп 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

**+1000-3000
подп.**

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