ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ДОКТОР ЛИДИЯ ФЕДОСОВА



@doctor_fedosova_official

➕Полезный блог Кандидата Мед.Наук ➕Профилактика болезней ➕Функциональная и интегративная гинекология ➕Нутрициология

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
6 670	7.0%	427
-8 за месяц	за сутки 2.3%	рекл охват 153/24ч

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 **6 670** —	ОХВАТ ПОСТА **6.4%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **427** медиана 357 · 9 дней	ПОСТОВ/НЕД. **5.4** за период
РЕАКЦ./ПОСТ **6.0** всего 42 реакц., 13 реп., 5 комм.	ДЛИНА ПОСТА **716 зн.** медиана 870 · 9 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **7** 9 дней	РЕКЛ. ОХВАТ **153** среднее за 24ч
ОТТОК / МЕСЯЦ **-8** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **1** индекс цитирования · 14 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **7 лет 3 месяца** создан 26.06.2019	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ДОКТОР ЛИДИЯ ФЕДОСОВА» — 6 670 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 427 человек (6% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 5 постов в неделю (~1 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 **7** постам за 9 дней.

02 Доминирующий формат — **Видео** (3/7 постов).

03 Средняя длина поста — **716** знаков (медиана 870).

04 Пик активности аудитории — **среда**, 11:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (538 в среднем у топа vs 338 у худших) — среди 7 постов за 9 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 16.09 · 08:26 ТЕКСТ

СПЕРМА ЛОСОСЯ vs СПЕРМА МУЖЧИНЫ. Часть 2: так кто полезнее? Начнём с мужчины. 👨 Сперма мужчины Нет убедительных данных, что сперма…

ПРОСМ. 667 · РЕАКЦ. 18 · РЕП. 2 · ER 10.0%

№2 16.09 · 08:25 ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ. 514 · РЕАКЦ. — · РЕП. 2 · ER 7.7%

№3 25.09 · 08:34 ВИДЕО

А если говорить обо мне. Я только вчера получила свою очередную посылку и готова вам показать своих любимчиков😍😍😍 Я решила, что не буду…

ПРОСМ. 434 · РЕАКЦ. 14 · РЕП. 3 · ER 6.5%

№4 25.09 · 08:12 ВИДЕО

Бренду, в который я не просто верю и вижу результат. А в котором я стою у истоков и в который уже сотни врачей вложили свой опыт, научную…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
357	7
РЕП.	ER
1	5.4%

№5 25.09 · 08:04 ФОТО

Доброе утро, дорогие Я к вам не только с новой жизнеутверждающей фоточкой))) Есть новости, которыми надо воспользоваться 😍

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
339	2
РЕП.	ER
1	5.1%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 25.09 · 08:04 ФОТО

Доброе утро, дорогие Я к вам не только с новой жизнеутверждающей фоточкой))) Есть новости, которыми надо воспользоваться 😍

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
339	2
РЕП.	ER
1	5.1%

↓ 25.09 · 08:12 ТЕКСТ

(пост без подписи — текст)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
339	—
РЕП.	ER
3	5.1%

↓ 25.09 · 08:12 ФОТО

(пост без подписи — фото)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
336	1
РЕП.	ER
1	5.0%

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
7 010	6 670	-340

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

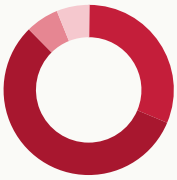
Индекс цитирования **1** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **14** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



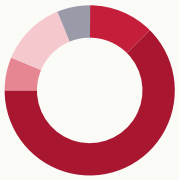
Россия	100.0%
Украина	0.0%
Беларусь	0.0%
Узбекистан	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	31.3%
В подборке с 2-5 каналами	56.3%
В подборке с 6-10 каналами	6.3%
В подборке с 11+ каналами	6.3%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	12.5%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	62.5%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	6.3%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	12.5%
более 100 тыс. подписчиков	6.3%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

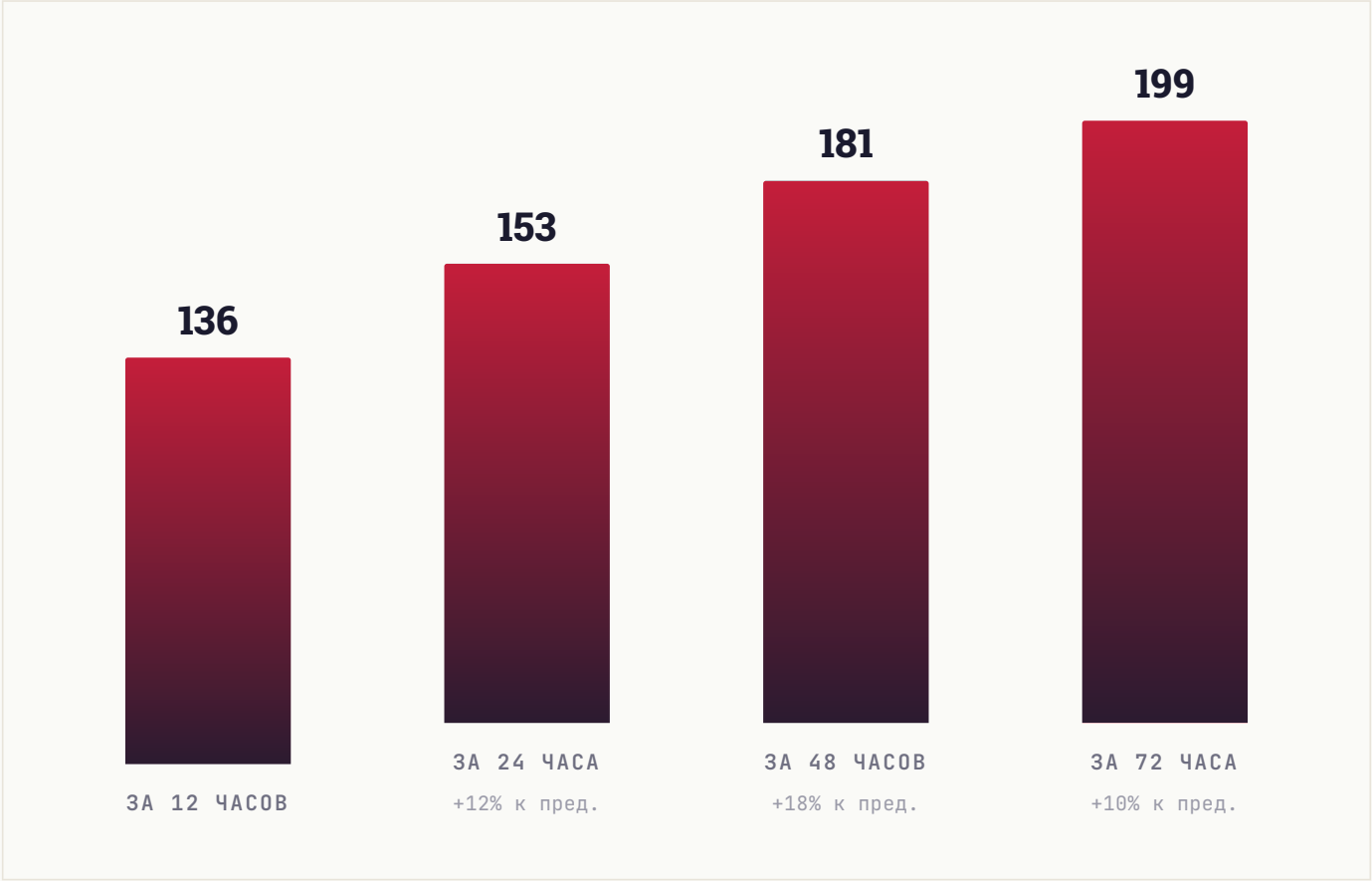


Медицина	25.0%
Здоровье и Фитнес	18.8%
Мода и красота	18.8%
Политика	12.5%
Семья и дети	12.5%

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
ВН **Высшее нутрициологическое**	12.3K
ЕО **ЕКАТЕРИНА ОКСЕНЮК**	11.4K
СЕ **Суханова Елена 🫛 биофанат**	10.3K
ИЗ **Институт здоровья Марии Волковой**	7.9K
ГЕ **Гинеколог Екатерина Тарасова**	7.2K
ДЛ **ДОКТОР ЛИДИЯ ФЕДОСОВА** ВЫ	6.7K
ДК **Доктор Кутушов**	4.8K
МС **МИР СИМБИОНТОВ🥦🫐🍑**	2.1K
ФС **Фунготерапевт Симонова Татьяна**	1.8K

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 **0**, а канал за это время прибавил **66** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	0	0	**18**
Март 2026	0	0	**10**
Февраль 2026	0	0	**8**
Январь 2026	0	0	**3**
Декабрь 2025	0	0	**17**
Ноябрь 2025	0	0	**10**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
0	**6**	**66**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **160 каналов** категории «**Здоровье и Фитнес**» от 2 тыс. до 20 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#88 /160

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 88 из 160 каналов сопоставимого размера

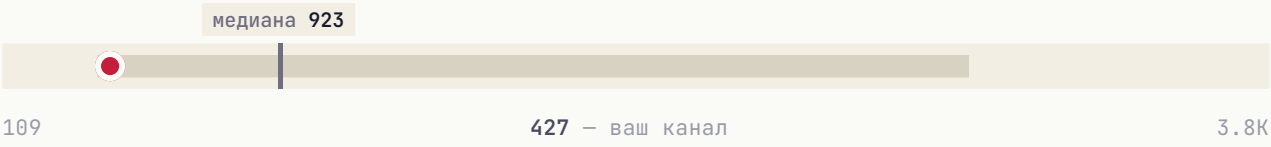
ПОДПИСЧИКИ

в пределах группы, ниже середины



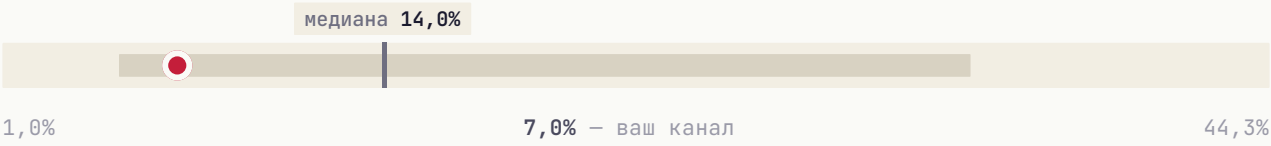
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

в пределах группы, ниже середины

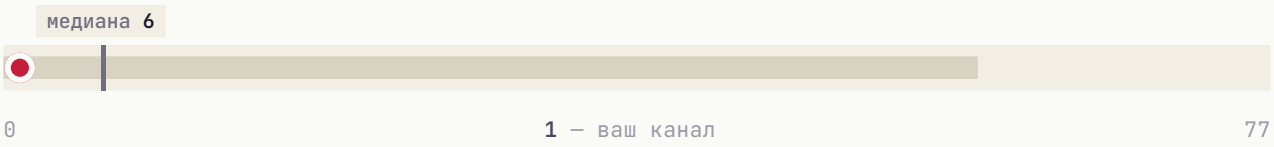


ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

в пределах группы, ниже середины



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ **в пределах группы, ниже середины**



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 11:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

Лучшее окно для важного поста

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 6.4% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+0.6пп ER

03

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

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 PromtPress?

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.promtpress.com/register
02	**Связаться с менеджером**	t.me/PromtPress_manager

© 2026 · HELLO@PROMTPRESS.COM