

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Доктор Комиссарова



@doctor_komissarova

№ 5139248230 ДокМед канал врача-диетолога, эндокринолога о здоровье и коррекции веса ❤️ Альбина Комиссарова Здесь вы можете оставить свое предложение о чем хотите узнать, поговорить или просто...

ПОДПИСЧИКИ	ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)	ОХВАТ/ПОСТ
98 443 09.07.2026 +1678 за месяц	28.0% за сутки 17.0%	28K рекл. охват 16.7K/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 «Еда и кулинария»
- 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 98 443 —	👁️ охват подписчиков 28.43% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 28K медиана 27.9K · 27 дней	📅 постов/нед. 10.5 за период
📈 тренд 7д -6.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 1015.5 всего 42 651 реакц., 6 471 реп., 1 393 комм.	📄 длина поста 470 зн. медиана 385 · 27 дней	☆ постов в анализе 42 27 дней
📈 рекл. охват 16.7K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +1678 за последний месяц	📄 цитируемость 67 индекс цитирования · 249 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 8 лет 9 месяцев создан 17.09.2017

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Доктор Комиссарова 🌞» — 98 443 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 28K человек (28% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 10 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 22–28 июня охваты просели на -6.2% к неделе 15–21 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 42 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (30/42 постов).
- 03 Средняя длина поста — 470 знаков (медиана 385).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (37.7K в среднем у топа vs 23.1K у худших) — среди 42 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 10.06 · 13:27 ФОТО Клубничный пирог с рикоттой Делюсь с вами рецептом очень летнего и вкусного пирога Он не диетический, но за счет тонкого теста, низкой...	ПРОСМ. 38 986 РЕП. 1 653	РЕАКЦ. 1 035 ER 39.6%
№2 05.07 · 05:00 ФОТО А где ваш живот? Такой комментарий мне написали вчера в директ)) Ну начну с того, что у меня только 4 месяц. Объявили мы рано, потому что...	ПРОСМ. 37 243 РЕП. 102	РЕАКЦ. 3 275 ER 37.8%
№3 05.07 · 11:32 ВИДЕО Про мои тренировки (Не переживайте, про беременность заканчиваю сегодня, завтра уже все по делу 😊) Учитывая, что я 2 года уже занималась...	ПРОСМ. 36 859 РЕП. 78	РЕАКЦ. 1 854 ER 37.4%

№4 04.07 · 17:09 ФОТО Я думаю, уже все видели новость Мы с Данилом ждём малыша и очень счастливы. Здесь хочу объявить рабочие моменты: думаю, что ближайшее...	ПРОСМ. 36 523 РЕП. 64	РЕАКЦ. 3 832 ER 37.1%
№5 13.06 · 11:27 ФОТО Моя бывшая пациентка Маша худела у меня 2! года назад И не просто посидела на диете, как это бывает обычно)) А изменила жизнь...	ПРОСМ. 35 614 РЕП. 30	РЕАКЦ. 1 512 ER 36.2%

|

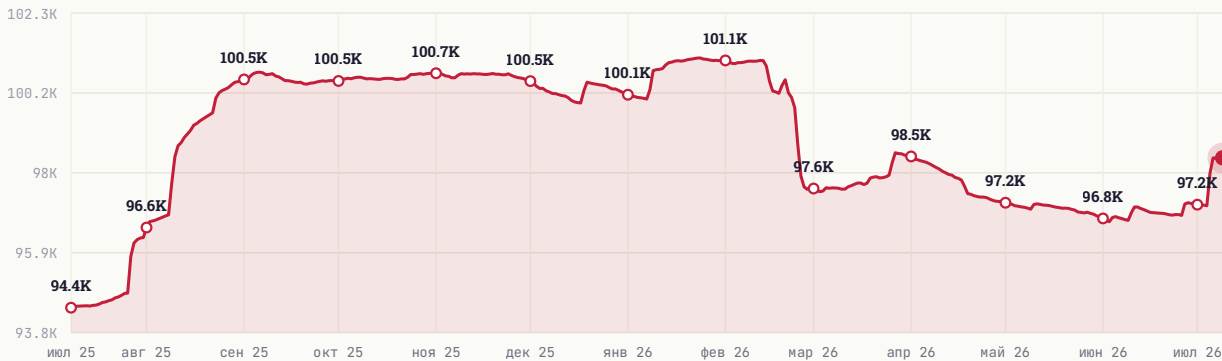
ХУДШИЕ 3

↓ 16.06 · 09:51 ТЕКСТ Почитала ваши идеи с кашами, считаю, что ещё есть надежда на нормальное потребление углеводов)) А то с этой болезнью на все протеиновое уже...	ПРОСМ. 23 730 РЕП. 7	РЕАКЦ. 397 ER 24.1%
↓ 26.06 · 13:46 ФОТО Продолжим! 60 дней или примерно 2 месяца Лично я вижу в этом сроке самый большой смысл, но только если вы точно уверены, что вам нравится...	ПРОСМ. 23 135 РЕП. 30	РЕАКЦ. 373 ER 23.5%
↓ 06.07 · 15:21 ФОТО Для любителей соленого В пачке маленькой 40 грамм таких сухариков 150 калорий (без соуса) Я вместо чипсов могу похрустеть) Но про соль...	ПРОСМ. 22 384 РЕП. 78	РЕАКЦ. 643 ER 22.7%

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

94 430

СЕЙЧАС

98 445

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+4 015

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

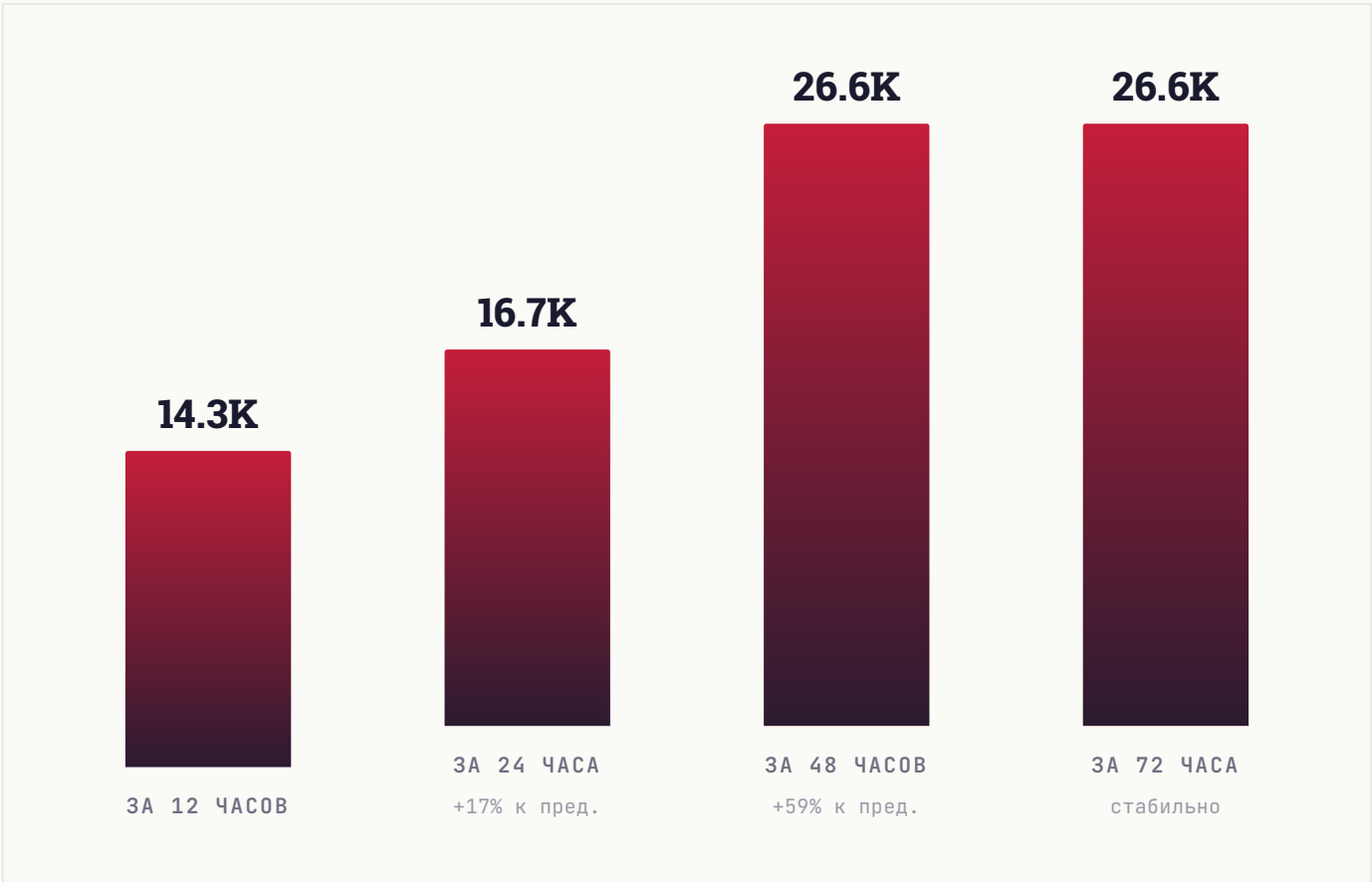
Индекс цитирования **67** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **249** разных каналов.



— 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
КР Кулинария Рецепты Салаты 🍳👩🍳	995.6K
ПЯ Пятёрочка	776.5K
М 🍰 Мамины Рецепты 😊	680.8K
А Аэрогриль Рецепты	593.3K
ПР Простые Рецепты	586.9K
КР Книга рецептов	559K
КН Кухня наизнанку	532.5K
ВИ Вкусно и дешево 🍪	487.7K
ЧИ ЧИЖИК	485.1K
РН Рецепты на каждый день	461.5K
ДК Доктор Комиссарова ☀️ ВЫ	98.4K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-94 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Кулинария Рецепты Салаты 🍳👩🍳 (995.6K), медиана топ-94: 205K. Первая цель — войти в топ-94 через системную работу с трафиком и контентом.

— 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**, они привели **6 814** новых подписчиков.

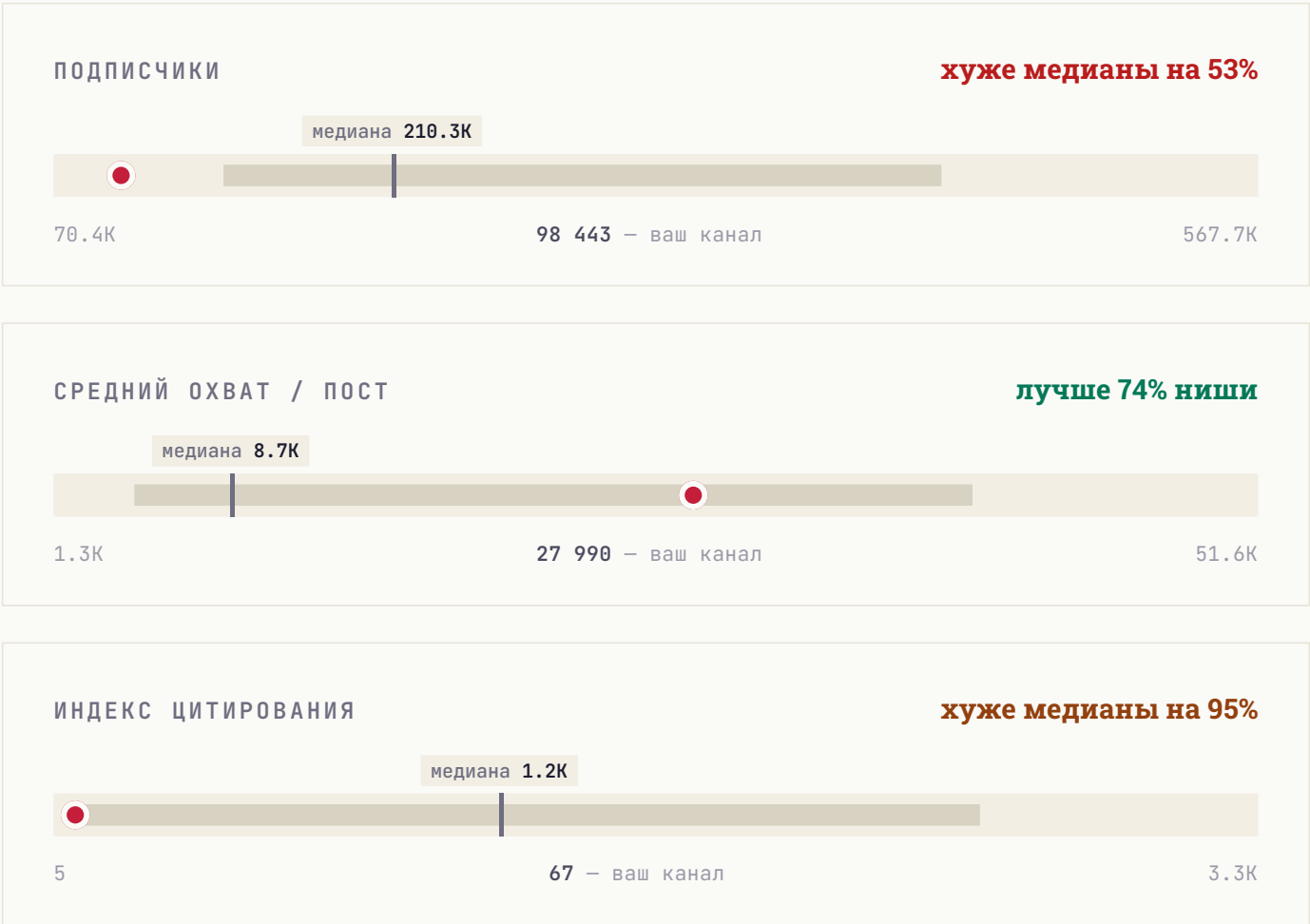
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	4	4	1 135
Декабрь 2025	2	1	556
Ноябрь 2025	5	5	186
Октябрь 2025	1	1	340
Сентябрь 2025	4	4	397
Август 2025	20	18	4 200

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
36	6	6 814

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Еда и кулинария» (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.



— 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 16:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

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