

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Запишите меня



@doctor_lekomtseva

Канал Марины Лекомцевой – дерматокосметолога и международного тренера. Пишу о системном подходе к красоте и здоровью кожи. Обучила более 1000 косметологов. Клиника lekomtseva.com Запись...

ПОДПИСЧИКИ

29 769

+6 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

24.0%

за сутки **6.7%**

ОХВАТ/ПОСТ

5.6K

рекл. охват **2K/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 «Мода и красота»

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 29 769 —	👁️ охват поста 18.69% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 5.6K медиана 5.2K · 24 дней	📅 постов/нед. 4.5 за период
📈 тренд 7д -19.8% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 61.0 всего 976 реакц., 202 реп., 73 комм.	📄 длина поста 715 зн. медиана 1000 · 24 дней	★ постов в анализе 16 24 дней
📈 рекл. охват 2K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +6 за последний месяц	📄 цитируемость 141 индекс цитирования · 171 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 2 месяца создан 22.07.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Запишите меня» — 29 769 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 5.6K человек (19% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 4 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 7–13 сентября охваты просели на -19.8% к неделе 31 августа – 6 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 16 постам за 24 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (11/16 постов).
- 03 Средняя длина поста — 715 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 17:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (9.7К в среднем у топа vs 3К у худших) — среди 16 постов за 24 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 28.08 · 14:55 ФОТО Несмотря на появление новых аппаратов в клинике, Morpheus8 остаётся одним из самых любимых. Мы делаем порядка 400 процедур в год. Это лишь...	ПРОСМ. 12 190 РЕП. 48	РЕАКЦ. 79 ER 40.9%
№2 02.09 · 13:59 ТЕКСТ Фотодинамическая терапия: лечим светом Рассказывает врач-косметолог, дерматолог Рзаева Виктория Гюлгусейновна: У нас не так давно в...	ПРОСМ. 9 897 РЕП. 38	РЕАКЦ. 65 ER 33.2%
№3 26.08 · 10:35 ТЕКСТ Если сейчас не до большого плана И кстати, я вспомнила, что мы недавно снимали выпуск на YouTube про ботулотоксин. И там я говорила...	ПРОСМ. 7 001 РЕП. 14	РЕАКЦ. 124 ER 23.5%

№4 24.08 · 11:21 ТЕКСТ Не диспортом единым Я тут поймала себя на мысли, что, кажется, выхожу из своей фазы «диспортом единым». Ну, знаете, когда ты много лет...	ПРОСМ. 6 597 РЕП. 10	РЕАКЦ. 113 ER 22.2%
№5 01.09 · 12:16 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 5 635 РЕП. 4	РЕАКЦ. 2 ER 18.9%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 16.09 · 09:41 ТЕКСТ Про маски завтра еще отдельно допишу 😊	ПРОСМ. 3 242 РЕП. 2	РЕАКЦ. 27 ER 10.9%
↓ 16.09 · 09:32 ТЕКСТ Вдруг кто не знает - у меня есть еще собственный тг-канал, где я пишу не только рабочее 😊 ↓	ПРОСМ. 3 103 РЕП. 1	РЕАКЦ. 3 ER 10.4%
↓ 18.09 · 10:17 ТЕКСТ Так вот, в продолжение истории. Мы недавно взяли в клинику Revixan. Я, честно говоря, сопротивлялась до последнего: ставить некуда...	ПРОСМ. 2 522 РЕП. 4	РЕАКЦ. 49 ER 8.5%

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

28 645

СЕЙЧАС

29 769

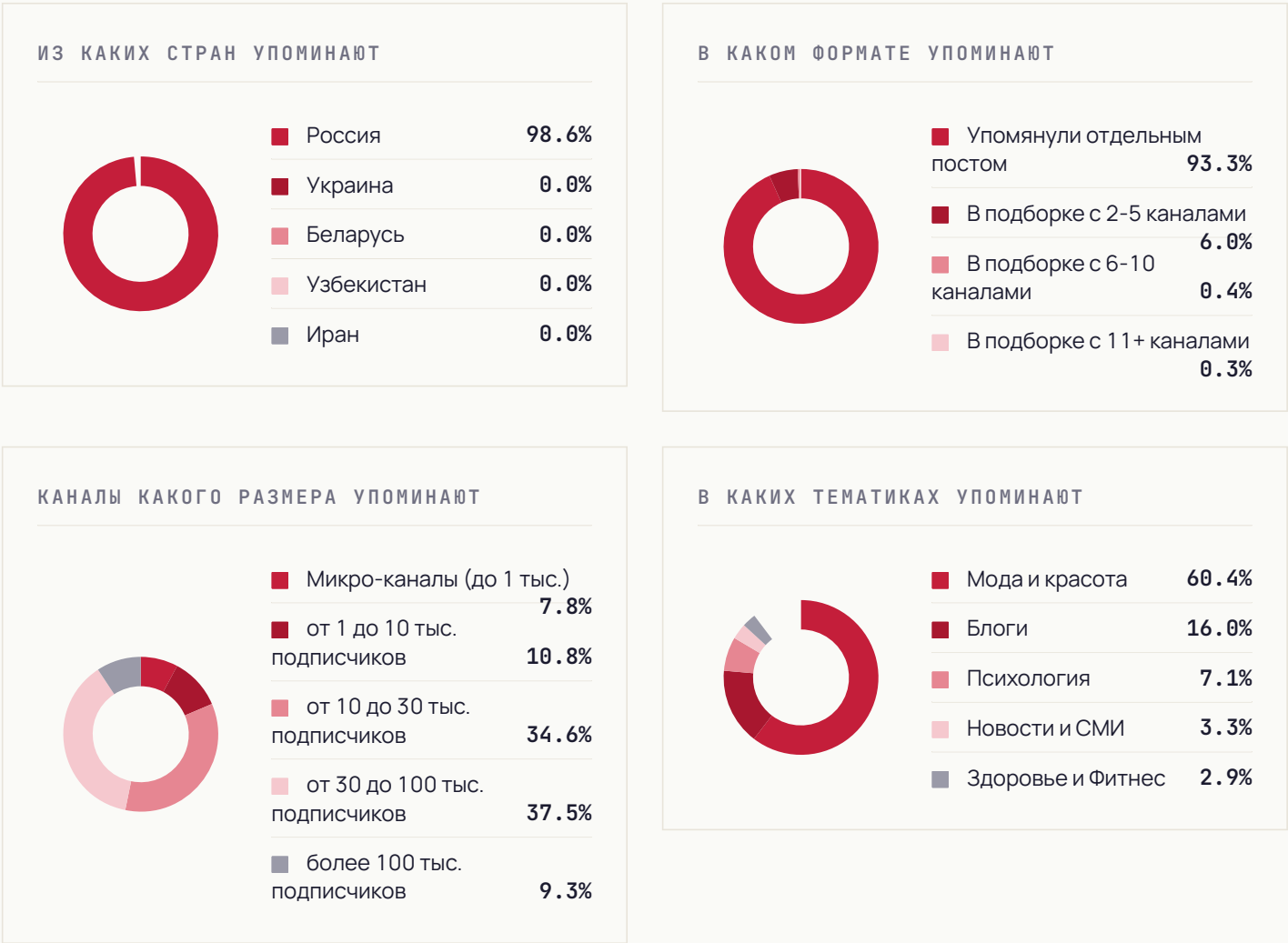
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 124

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

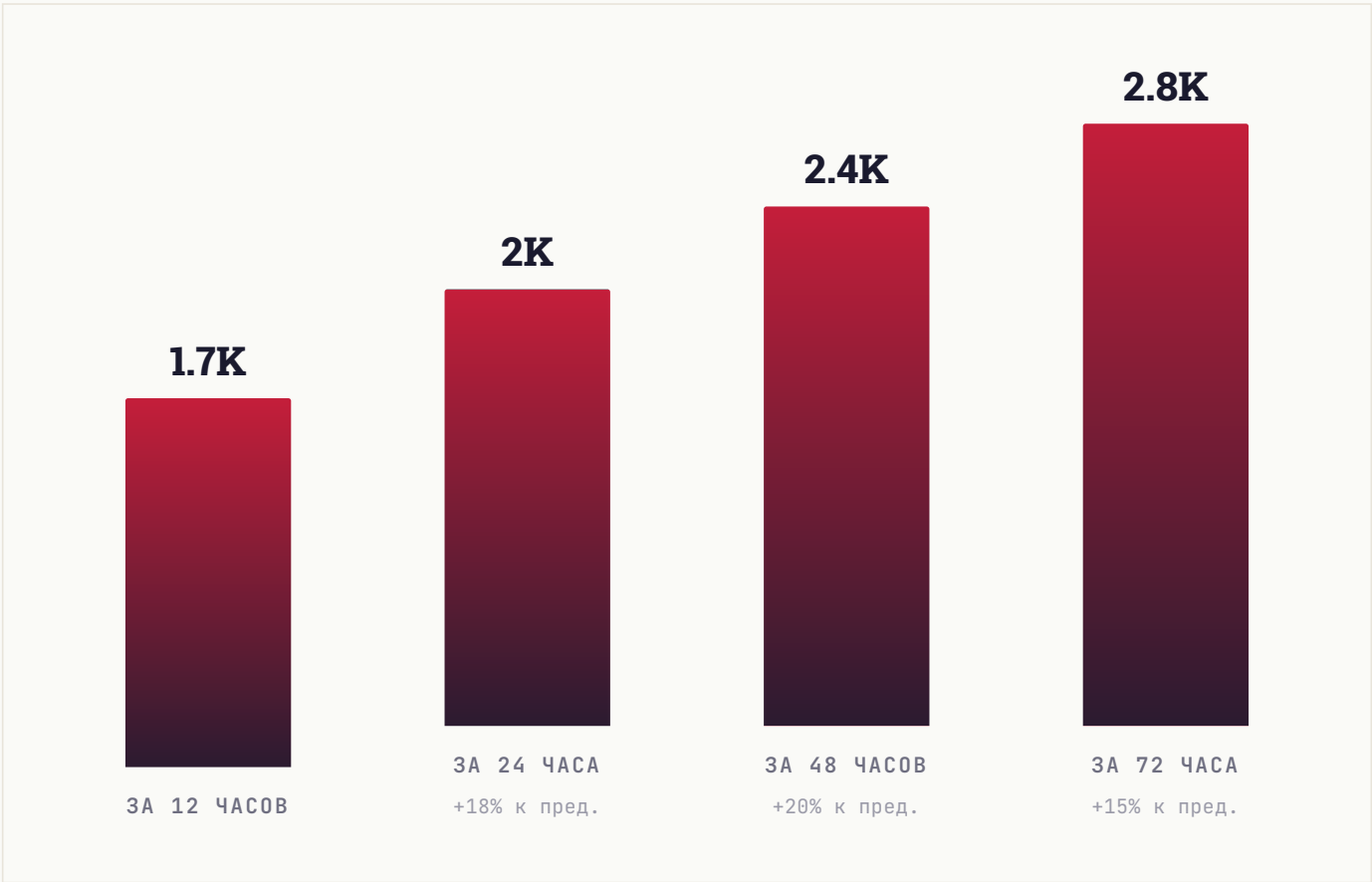
Индекс цитирования **141** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **171** разных каналов.



— 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

9 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
кп Крис печатает...	52.5K
яв Я вас не слышу!	50.3K
вж В женской шкуре	49.4K
бь Бьютимаргиналия	43.8K
дщ Доктор Щербатова	38.6K
зм Запишите меня вы	29.8K
хд Хороший доктор	16.1K
бь Бьютиалкоголичка	12.3K
к4 контент 40+	7.4K

| 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 **58**, а канал за это время прибавил **1 654** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц	
Март 2026	9	7	627	
Февраль 2026	16	10	169	
Январь 2026	11	8	156	
Декабрь 2025	11	8	225	
Ноябрь 2025	6	4	2	
Октябрь 2025	5	5	475	

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
58	6	1 654

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

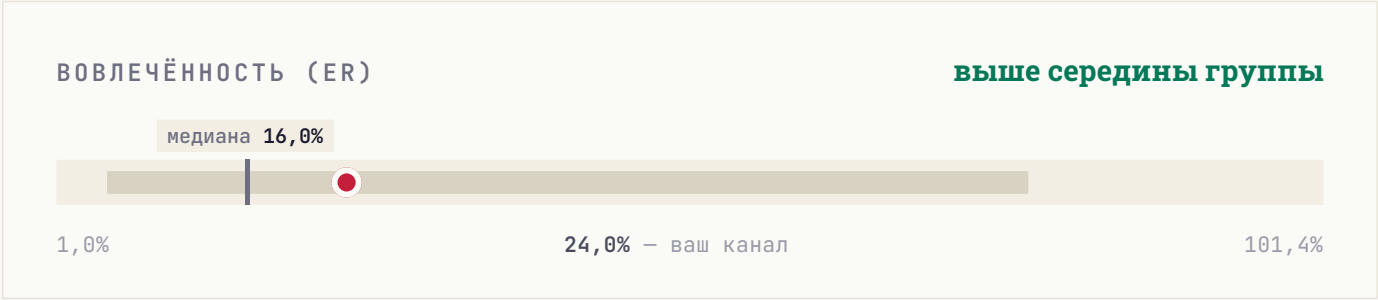
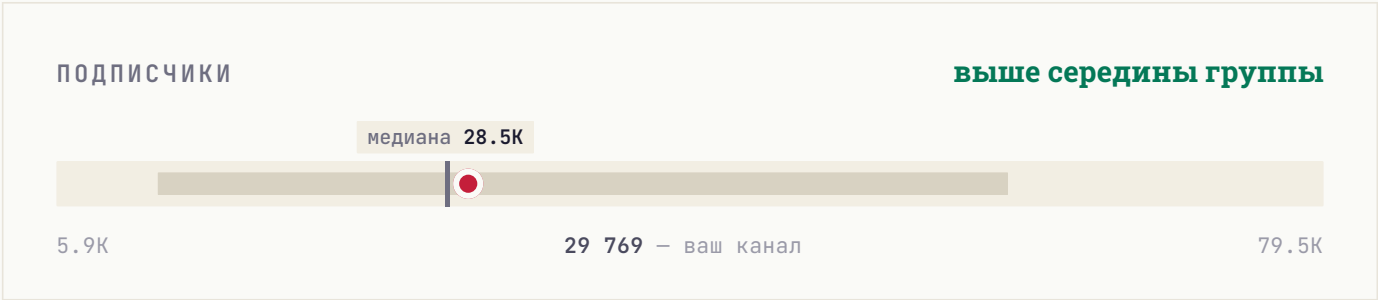
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **180 каналов** категории «**Мода и красота**» от 10 тыс. до 89 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#86 /180

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 86 из 180 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:
подписчики, средний охват / пост, 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 4.5 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в пятницу

В этот день и в 17:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

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**

04

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**

05

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

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