

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Яна Моисеева | Превентивный семейный доктор | Врач ТКМ | Диетолог



@doctor_yanamoiseeva

Семейный доктор, врач 🌀 ТКМ 🙌 Мои пациенты
выздоровливают за 3 дня и снова идут в сад/школы, да и вообще
- редко болеют. Это все без нервов, химии и каких-то
усложнений жизни родителей. 💎 Запись на...

ПОДПИСЧИКИ

7 084

-7 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

11.0%

за сутки 5.1%

ОХВАТ/ПОСТ

713

рекл. охват 360/24ч

— 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 7 084 —	👁️ охват поста 10.06% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 713 медиана 737 · 29 дней	📅 постов/нед. 17.8 за период
📈 тренд 7д -9.6% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 20.2 всего 1 498 реакц., 403 реп., 202 комм.	📄 длина поста 631 зн. медиана 640 · 29 дней	★ постов в анализе 74 29 дней
📈 рекл. охват 360 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -7 за последний месяц	📄 цитируемость 44 индекс цитирования · 97 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 10 месяцев создан 27.10.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Яна Моисеева| Превентивный семейный доктор| Врач ТКМ|Диетолог» — 7 084 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 713 человек (10% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 18 постов в неделю (~3 в день) — регулярный режим. За неделю 7–13 сентября охваты просели на -9.6% 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 74 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (45/74 постов).
- 03 Средняя длина поста — 631 знаков (медиана 640).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1K в среднем у топа vs 510 у худших) — среди 74 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 31.08 · 07:59 ТЕКСТ Прививки и нервная система ребёнка. Исследование на 47 155 детях Мои хорошие, все таки еще добавлю информации. Есть исследование...	ПРОСМ. 1 083 РЕП. 37	РЕАКЦ. 41 ER 15.3%
№2 27.08 · 08:41 ФОТО Арбузы и дыни: что важно знать в самый сезон 🍉 Мои хорошие, август и сентябрь - самое время для арбузов и дынь, поэтому собрала для вас...	ПРОСМ. 1 009 РЕП. 6	РЕАКЦ. 26 ER 14.2%
№3 26.08 · 07:36 ТЕКСТ Что я делаю сразу, когда всё начинается с горла Мои хорошие, первое правило: не ждём, пока к боли в горле присоединятся температура...	ПРОСМ. 954 РЕП. 37	РЕАКЦ. 33 ER 13.5%

№4 01.09 · 08:27 ВИДЕО Ну что, с 1 сентября, мои хорошие! 🍷 А у нас сегодня тоже первый школьный день. Только в этот раз всё немного по-другому. Мои дети...	ПРОСМ. 953 РЕП. 1	РЕАКЦ. 60 ER 13.5%
---	---	--

№5 28.08 · 10:47 ТЕКСТ Почему я не делаю своим детям прививку от гриппа Мои хорошие, сегодня хочу отдельно поговорить именно о вакцинации от гриппа. Своим детям...	ПРОСМ. 923 РЕП. 9	РЕАКЦ. 36 ER 13.0%
--	---	--

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 18.09 · 16:17 ТЕКСТ ★БЕСПЛАТНЫЙ ГАЙД ПО АДЕНОИДАМ Мои хорошие, обещала — держите ❤️ Я закончила для Вас бесплатный гайд по аденоидам. Собрала в нём то, что...	ПРОСМ. 528 РЕП. 27	РЕАКЦ. 36 ER 7.5%
↓ 07.09 · 05:07 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 517 РЕП. 1	РЕАКЦ. — ER 7.3%
↓ 18.09 · 10:06 ТЕКСТ ? Мои хорошие, у меня для вас угадайка. То, о чем мы поговорим дальше. Эта тема косвенно связана с сезонностью. Она мешает детям нормально...	ПРОСМ. 487 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 6.9%

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

7 047

СЕЙЧАС

7 084

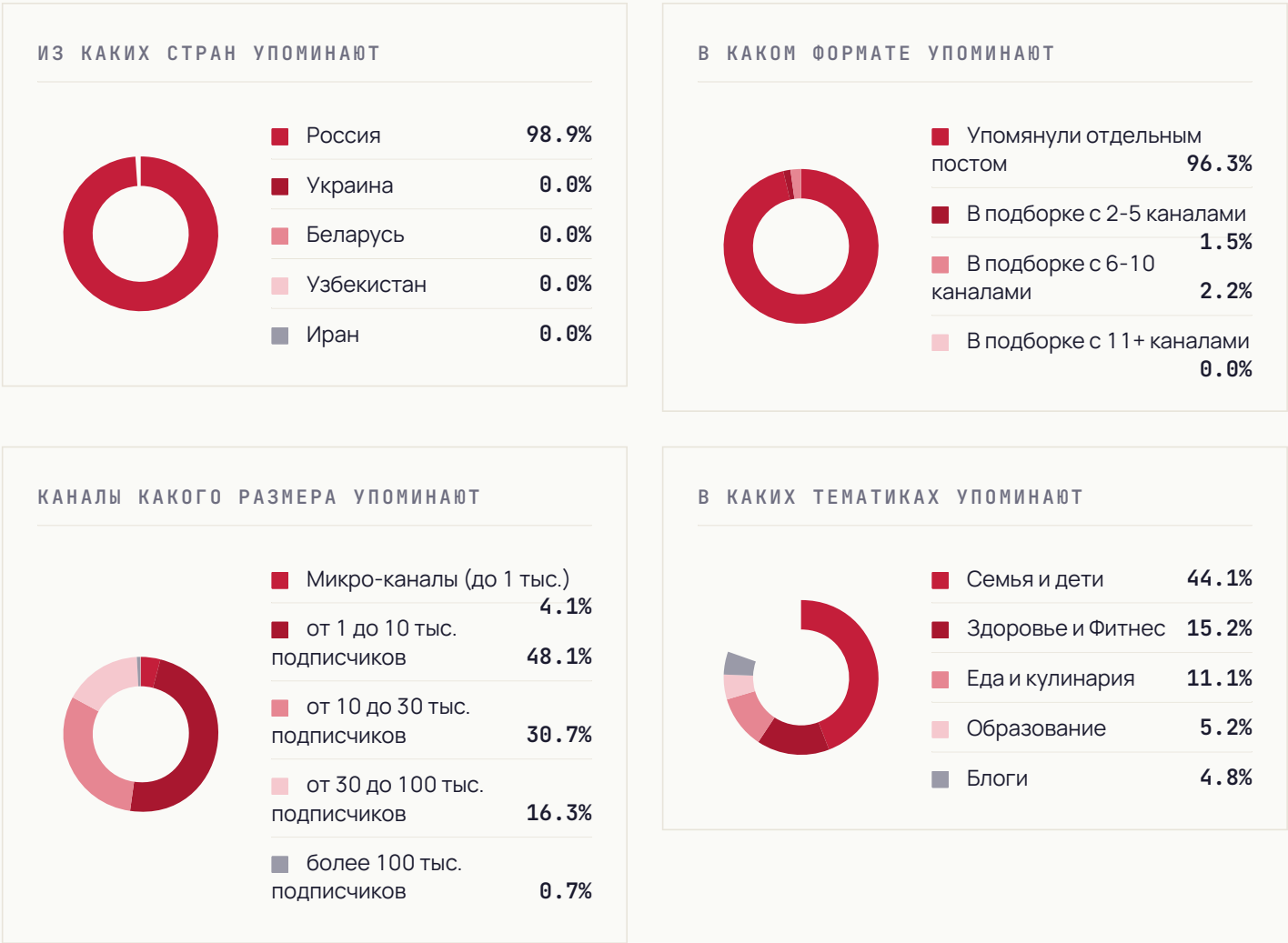
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+37

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

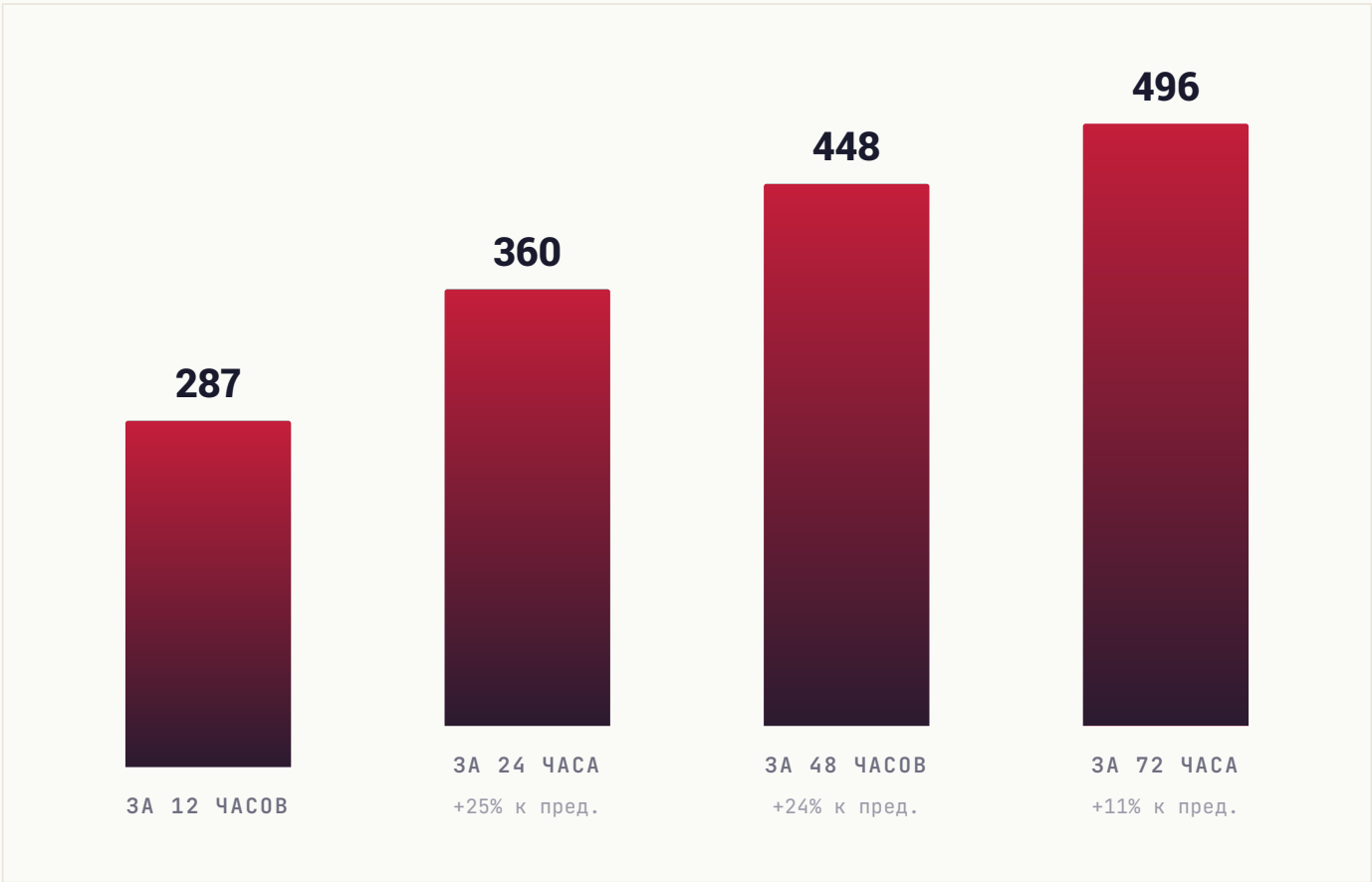
Индекс цитирования **44** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **97** разных каналов.



— 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
АИ Акупунктура Иглоукалывание Рефлексотерапия Китайская медицина	14.4K
ПП Превентивная педиатрия Диляры Ай (Талыповой)	11.2K
ДК Дарья Кораблева о здоровье	11.1K
ЯМ Яна Моисеева Превентивный семейный доктор Врач ТКМ Диетолог ВЫ	7.1K
ЛЕ Lebedeva.midwife	6.5K
КМ Клуб Митино Красногорск @club_mitino	5K
ОК О китайской медицине А. Ю. Семенцов	4.2K
NU NutriHouse	2.9K
Ээ Афлора Эко еда Кожиновой	1.9K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 9). 3 канала крупнее, 5 — 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 **276** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	12
Февраль 2026	0	0	18
Январь 2026	0	0	15
Декабрь 2025	0	0	53
Ноябрь 2025	0	0	50
Октябрь 2025	0	0	128

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	276

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **179 каналов** категории «Медицина» от 2 тыс. до 21 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#118 /179

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 118 из 179 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. Это то, на чём стоит строить рост.

— 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 четверг

В этот день и в 11:00 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

**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
----	-------------------------------	---
