

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Доктор Зубарева / Doctor Zubareva



@doctor_zubareva

- Практикующий доктор превентивной и антивозрастной
медицины - Автор серии бестселлеров - Основатель МИФИМ и
клиники превентивной медицины Сотрудничество
+79161445555 Регистрация в перечне РКН...

ПОДПИСЧИКИ	ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)	ОХВАТ/ПОСТ
414 411 25.06.2026 -658 за месяц	4.0% за сутки 2.4%	14.9K рекл. охват 10.1K/24ч

URLS: // PROMTPRESS.COM/AUDIT/DOCTOR_ZUBAREVA

— 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	Рекламный потенциал Как долго пост приносит охват
05	Конкуренты Соседи по нише · ваше место
06	Динамика упоминаний 6 месяцев · ежемесячно
07	Сравнение с нишей Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»
08	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 414 411 —	👁️ охват подписчиков 3.59% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 14.9K медиана 14.2K · 28 дней	📅 постов/нед. 27.6 за период
📈 тренд 7д -21.7% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 83.3 всего 9 248 реакц., 5 444 реп., 648 комм.	📄 длина поста 710 зн. медиана 969 · 28 дней	⭐ постов в анализе 111 28 дней
📈 рекл. охват 10.1K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -658 за последний месяц	📄 цитируемость 51 индекс цитирования · 475 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 7 лет 3 месяца создан 01.03.2019

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Доктор Зубарева / Doctor Zubareva» — 414 411 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 14.9K человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 28 постов в неделю (~4 в день) — активный режим публикаций. За неделю 8–14 июня охваты просели на -21.7% 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 111 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (56/111 постов).
- 03 Средняя длина поста — 710 знаков (медиана 969).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 17:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (23.9К в среднем у топа vs 9К у худших) — среди 111 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 05.06 · 12:01 ФОТО Нет, салат из свёклы с чесноком не превратит мужчину в альфа-самца... Всё работает в связке 🥕🥕Еда — это топливо Тыквенные семечки, свёкла...	ПРОСМ. 25 223 РЕП. 615	РЕАКЦ. 350 ER 6.1%
№2 29.05 · 14:03 ФОТО 5👉 правил приготовления говяжьего языка, чтобы он получился мягким, нежным и не «резиновым» Раз уж сегодня я делюсь с вами своими...	ПРОСМ. 23 306 РЕП. 502	РЕАКЦ. 353 ER 5.6%
№3 31.05 · 16:31 ТЕКСТ ДАЙДЖЕСТ 📰📰 Посты, которые вы могли пропустить: 📰 Большой подкаст с Михаилом Кутушовым о том, как формируются болезни 📰 Почему...	ПРОСМ. 23 067 РЕП. 102	РЕАКЦ. 122 ER 5.6%

№4 04.06 · 16:10 ВИДЕО 📺 НОВЫЙ ПРОЕКТ... Однажды вступив в него, вы получаете доступ ко всем марафонам «Школы здоровья» от институт нутрициологии МИФИМ «Школа...	ПРОСМ. 22 675 РЕП. 48	РЕАКЦ. 91 ER 5.5%
№5 28.05 · 16:03 ФОТО 📷📷📷 ВИТАМИН КРАСОТЫ СНОВА В НАЛИЧИЕ📷 И это БИОТИН! 😊 Этот витамин способен 📷 ✔укрепить ногтевую пластину. В одном исследовании...	ПРОСМ. 21 769 РЕП. 77	РЕАКЦ. 143 ER 5.3%

|

ХУДШИЕ 3

↓ 11.06 · 10:18 ФОТО А теперь самое интересное! Ананас — ожидаемый подъем глюкозы. Но высокий пик вызвал... кокос. При этом некоторые десерты, кофе и продукты...	ПРОСМ. 9 031 РЕП. 10	РЕАКЦ. 53 ER 2.2%
↓ 16.06 · 16:37 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 8 999 РЕП. 3	РЕАКЦ. 42 ER 2.2%
↓ 11.06 · 10:18 ВИДЕО А вот первое, что меня удивило 📷 В одну ночь Александра не ела перед сном — и график получился ровным и спокойным. В другую — был...	ПРОСМ. 8 989 РЕП. 28	РЕАКЦ. 77 ER 2.2%

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

402 266

СЕЙЧАС

414 410

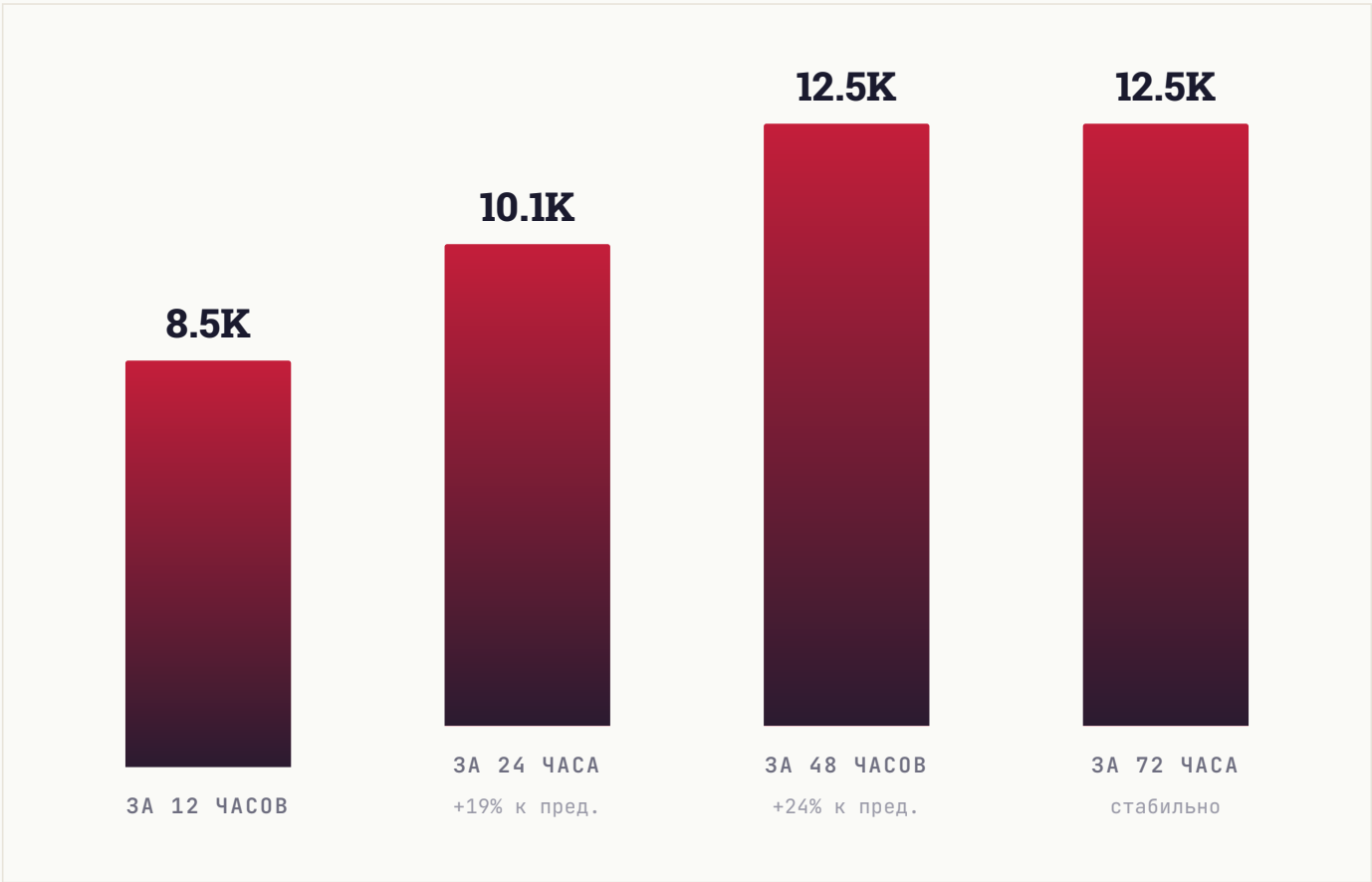
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+12 144

— РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 05 · 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
кз Контрольная закупка	772.4K
би Биохамеры	585.5K
би Биохакинг	535.2K
sl Sport Life	526.8K
вн Вечность на Тибете	495.9K
нт Наше тело	482.9K
ау Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	479.3K
бз Будем здоровы	449.1K
зе Здоровая еда	418.9K
дз Доктор Зубарева / Doctor Zubareva вы	414.4K
нс Homo Sapiens	368.2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в топ-10 ниши (#10 из 96). Сильная позиция. Лидер ниши — Контрольная закупка (772.4K), до #1 есть куда расти. С другими топ-10 каналами — взаимные размены как с равными.

— РАЗДЕЛ 06 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **78**, они привели **22 519** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	12	10	3 140
Ноябрь 2025	30	29	2 061
Октябрь 2025	6	6	5 872
Сентябрь 2025	10	10	6 664
Август 2025	14	11	1 905
Июль 2025	6	5	2 877

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
78	6	22 519

РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

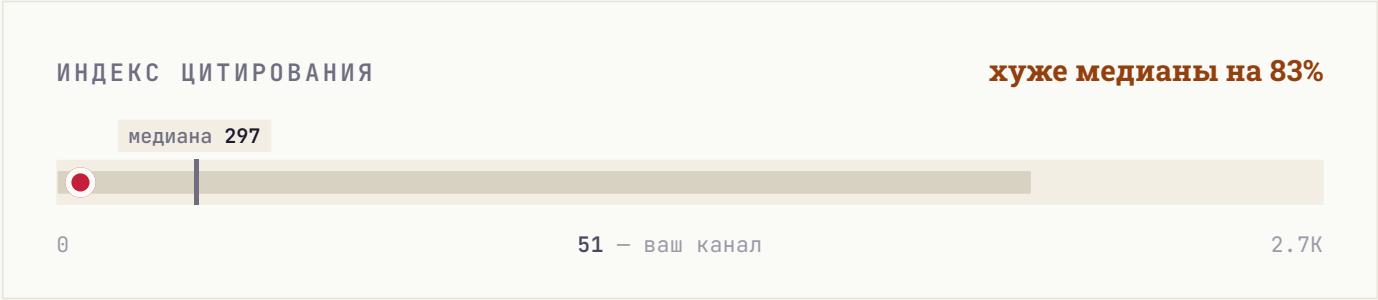
Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (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.

#10 /100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в топ-10% здоровье и фитнес Россия



— РАЗДЕЛ 08 · 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 пятницу

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

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.59% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+3.4пп 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
----	-------------------------------	---
