

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Академия здоровья Ольги Бутаковой



@doctorbutakova

Врач с 40-летним стажем объясняет, почему вы устаёте, болеете и никак не можете похудеть — простым языком и без воды. 🙌
Проверь своё здоровье за 2 минуты taplink.cc/butakova_official
? Анонимный...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
8 185 18.09.2026 +242 за месяц	17.0% HTTPS: //PROMTPRESS.COM/AUDIT/DOCTORBUTAKOVA за сутки 5.6%	1.4K рекл. охват 457/24ч

— 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 8 185 —	👁️ охват поста 17.02% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.4K медиана 1.4K · 28 дней	📅 постов/нед. 6.2 за период
📈 тренд 7д -19.9% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 13.0 всего 324 реакц., 352 реп., 38 комм.	📄 длина поста 947 зн. медиана 1000 · 28 дней	★ постов в анализе 25 28 дней
📈 рекл. охват 457 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +242 за последний месяц	📄 цитируемость 0 индекс цитирования · 8 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 8 месяцев создан 22.12.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Академия здоровья Ольги Бутаковой» — 8 185 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.4K человек (17% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 7–13 сентября охваты просели на -19.9% 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 25 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (18/25 постов).
- 03 Средняя длина поста — 947 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 21:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.4K в среднем у топа vs 821 у худших) — среди 25 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 27.08 · 18:51 ФОТО КОГДА ВЕС - ЭТО ТОЛЬКО ВЕРХУШКА АЙСБЕРГА Считать калории. Убирать сладкое. Делать разгрузочные дни. Снизать вес. Но если всё это уже было...	ПРОСМ. 2 956 РЕП. 46	РЕАКЦ. 6 ER 36.1%
№2 31.08 · 08:11 ФОТО #ПростоОСложном Почему вес возвращается, даже когда вы «всё делали правильно» Считать калории. Убирать сладкое. Делать разгрузочные дни...	ПРОСМ. 2 284 РЕП. 15	РЕАКЦ. 13 ER 27.9%
№3 19.08 · 07:20 ФОТО #ПрименяйСейчас Спокойная ревизия полки: что можно проверить сегодня Сегодня не будем добавлять в схему ничего нового. Наоборот...	ПРОСМ. 2 010 РЕП. 18	РЕАКЦ. 28 ER 24.6%

№4 29.08 · 07:30 ФОТО #ПростоОСложном Почему мы не публикуем полный список 60 НПВ одним постом За этот месяц мы несколько раз говорили о системе 60 НПВ, но не...	ПРОСМ. 1 807 РЕП. 4	РЕАКЦ. 25 ER 22.1%
№5 23.08 · 07:25 ФОТО #ЗдоровьеВДороге Что взять с собой, чтобы не везти чемодан добавок Перед поездкой хочется предусмотреть все. Вдруг не будет энергии...	ПРОСМ. 1 702 РЕП. 10	РЕАКЦ. 31 ER 20.8%

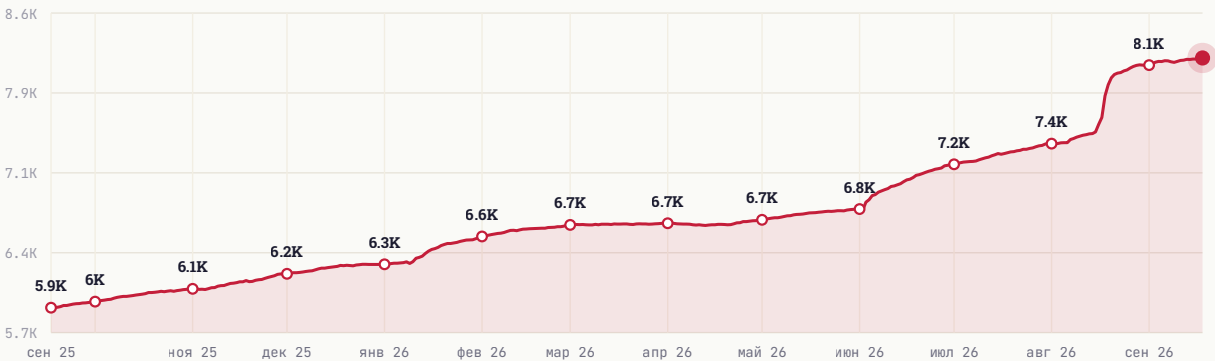
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 11.09 · 11:58 ТЕКСТ Напоминаем, что сегодня бесплатный вебинар. Успеи попасть!💕	ПРОСМ. 888 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 10.8%
↓ 12.09 · 08:16 ФОТО #МифыКоторыеВредят Миф: если есть дефицит калорий, всё остальное неважно Для снижения массы тела энергетический баланс действительно имеет...	ПРОСМ. 868 РЕП. 6	РЕАКЦ. 8 ER 10.6%
↓ 14.09 · 08:17 ТЕКСТ #Гайд Перед новым этапом похудения: 7 вещей, которые стоит увидеть заранее Перед тем как снова менять питание, полезно зафиксировать...	ПРОСМ. 707 РЕП. 5	РЕАКЦ. 5 ER 8.6%

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

5 932

СЕЙЧАС

8 185

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+2 253

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

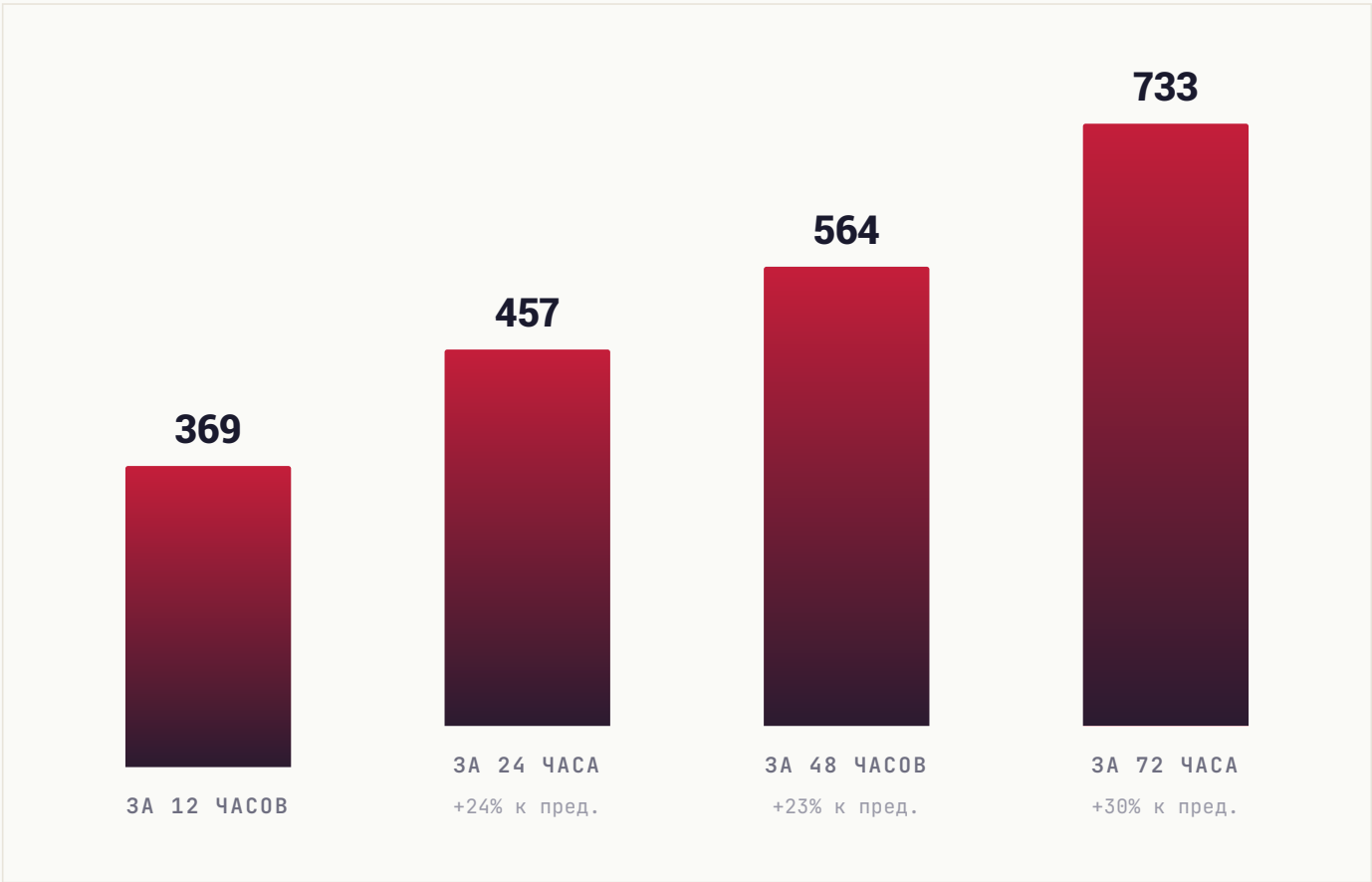
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 8 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ЗН Здоровые новости CoralClub	20.6K
РН Результаты на Концепции здоровья	16K
AZ Aleksandr Zavgorodniy	14.3K
СС Сетевая Среда - Анатолий Евсигнеев	12.1K
АЗ Академия здоровья Ольги Бутаковой ВЫ	8.2K
РИ Результаты и схемы приема продуктов Coral Club	2.5K
СО CORAL АУДИО	2.5K
СС Coral Club Evolution. UA	2.4K
ЖЗ Женское здоровье с гинекологом Мариной Степаненко	2.2K
СС CORAL CLUB GERMANY official	2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 10). 4 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 **790** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	40
Февраль 2026	0	0	114
Январь 2026	0	0	256
Декабрь 2025	0	0	98
Ноябрь 2025	0	0	153
Октябрь 2025	0	0	129

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	790

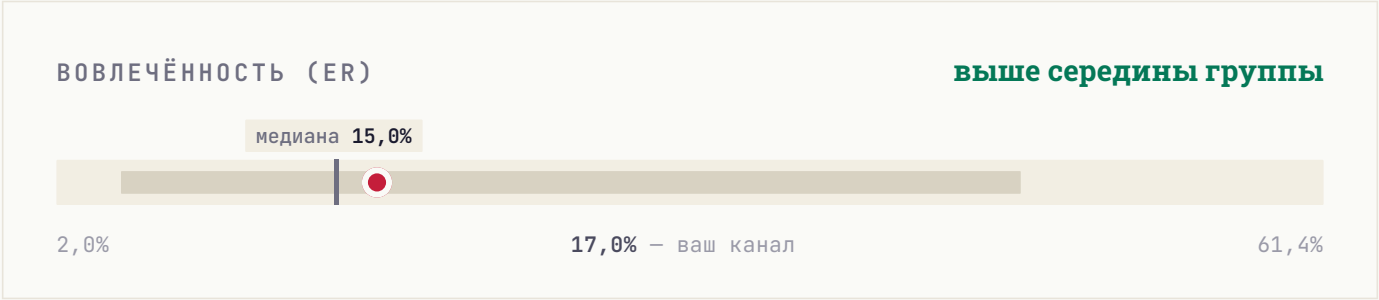
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

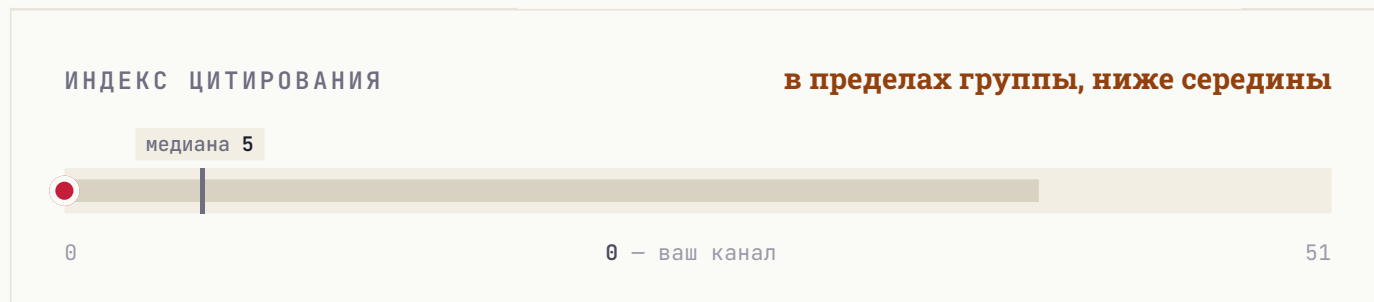
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **78 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 3 тыс. до 25 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#49 /78

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 49 из 78 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

средний охват / пост и вовлечённость.

— 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 21:00 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
----	-------------------------------	---
