

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала DOCTOR Голод



@doctorgolod

ПРОГРАММА Лечебного голодания и коррекции веса ▼ Минус
6-9 кг за 7 дней ▼ Делимся секретами красивого и здорового...

ПОДПИСЧИКИ

4 368

-27 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

14.0%

за сутки 4.4%

ОХВАТ/ПОСТ

538

рекл. охват 193/24ч

— 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 4 368 —	👁️ охват поста 12.32% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 538 медиана 548 · 25 дней	📅 постов/нед. 4.6 за период
📈 тренд 7д -6.1% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 3.5 всего 60 реакц., 46 реп., 14 комм.	📄 длина поста 444 зн. медиана 304 · 25 дней	★ постов в анализе 17 25 дней
📈 рекл. охват 193 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -27 за последний месяц	📄 цитируемость 1 индекс цитирования · 12 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 11 месяцев создан 27.09.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «DOCTOR Голод» — 4 368 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 538 человек (12% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 5 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 24–30 августа охваты просели на -6.1% к неделе 17–23 августа — 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 17 постам за 25 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (9/17 постов).
- 03 Средняя длина поста — 444 знаков (медиана 304).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 11:00 ALMT.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (810 в среднем у топа vs 480 у худших) — среди 17 постов за 25 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 12.08 · 06:51 ТЕКСТ Зачем мужчины приходят в «Доктор Голод»? На самом деле всё просто. ✓ Живот вырос. ✓ Вес прибавился. ✓ Давление скачет. ✓ Энергии стало...	ПРОСМ. 835 РЕП. 1 РЕАКЦ. 1 ER 19.1%
№2 12.08 · 06:51 ТЕКСТ 📍МУЖСКАЯ группа - http://qr.tct.kz/QrUrl/golod_man 📄 ЗАДАТЬ вопрос - https://wa.me/message/4JFFYGXLG2BGB1	ПРОСМ. 817 РЕП. 1 РЕАКЦ. — ER 18.7%
№3 14.08 · 04:16 ВИДЕО Онкология, профилактика	ПРОСМ. 780 РЕП. 8 РЕАКЦ. 9 ER 17.9%

№4

17.08 · 03:26

ТЕКСТ

Почему мы срываемся на зажоры? Знаете что такое гиперпалатабельная еда?))) Новое научное исследование подтверждает, что дело абсолютно не...

ПРОСМ.
731

РЕАКЦ.
16

РЕП.
6

ER
16.7%

№5

22.08 · 10:45

ТЕКСТ

🔥 39 результатов, о которых рассказали участники программы «Доктор Голод» Список, собранный по отзывам и результатам участников. Чего-то...

ПРОСМ.
595

РЕАКЦ.
7

РЕП.
3

ER
13.6%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 26.08 · 04:23 ТЕКСТ Живот появился. Давление иногда скачет. После обеда рубит в сон. Энергии к вечеру уже нет. Ремень переехал на следующую дырку. Но мужчина...	ПРОСМ. 528 РЕАКЦ. 1 РЕП. 1 ER 12.1%
↓ 21.08 · 10:33 ТЕКСТ 13 СЕНТЯБРЯ - стартует ЖЕНСКАЯ группа. ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ - это простой и эффективный метод для нормализации веса, гормонального фона и...	ПРОСМ. 514 РЕАКЦ. 2 РЕП. 1 ER 11.8%
↓ 03.09 · 07:18 ВИДЕО Какую роль пищевая пауза может играть при проблемах мужского здоровья и чего от нее точно не стоит ожидать. Мужская группа стартует уже 13...	ПРОСМ. 399 РЕАКЦ. 1 РЕП. 2 ER 9.1%

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

4 563

СЕЙЧАС

4 368

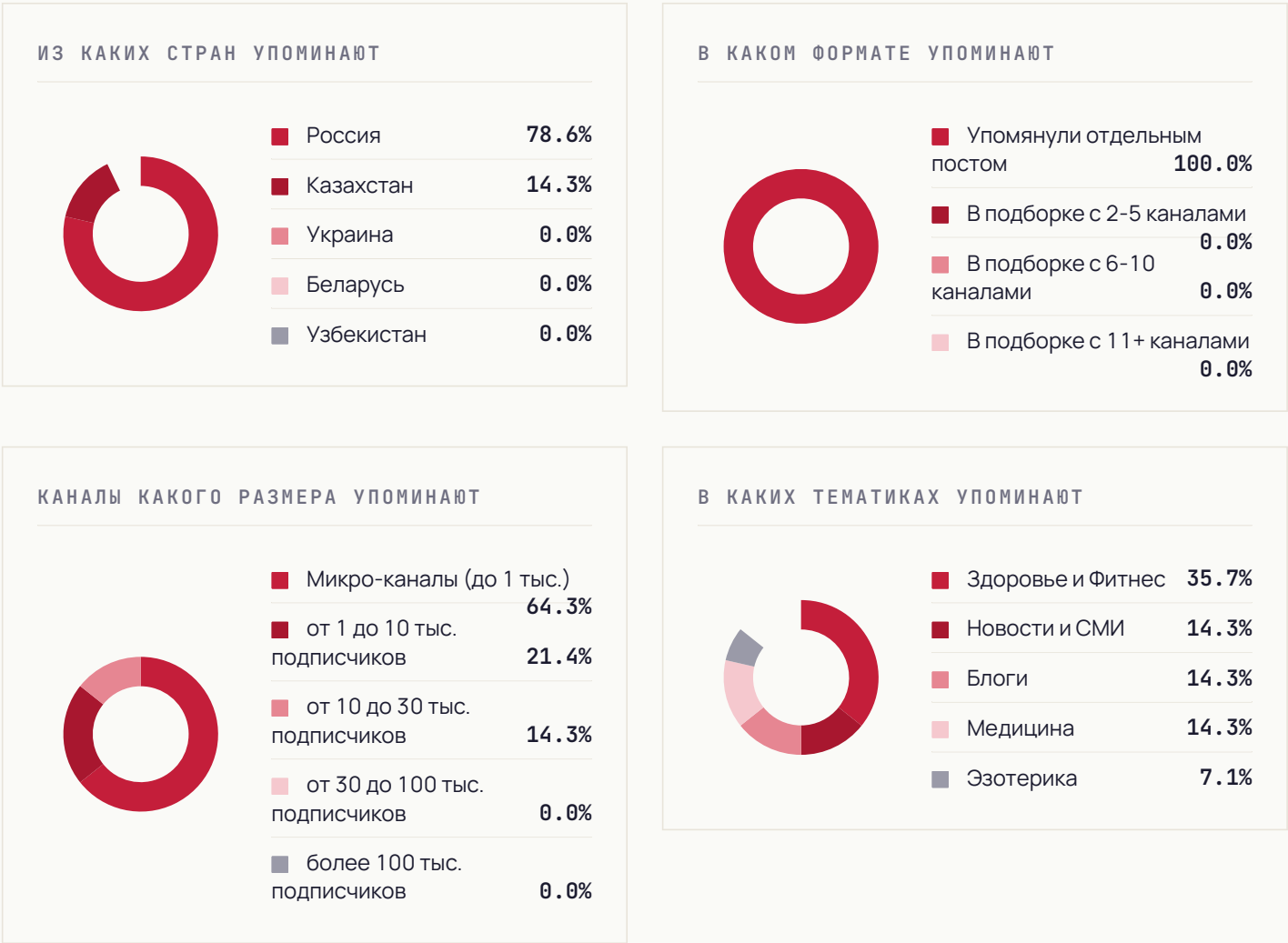
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-195

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

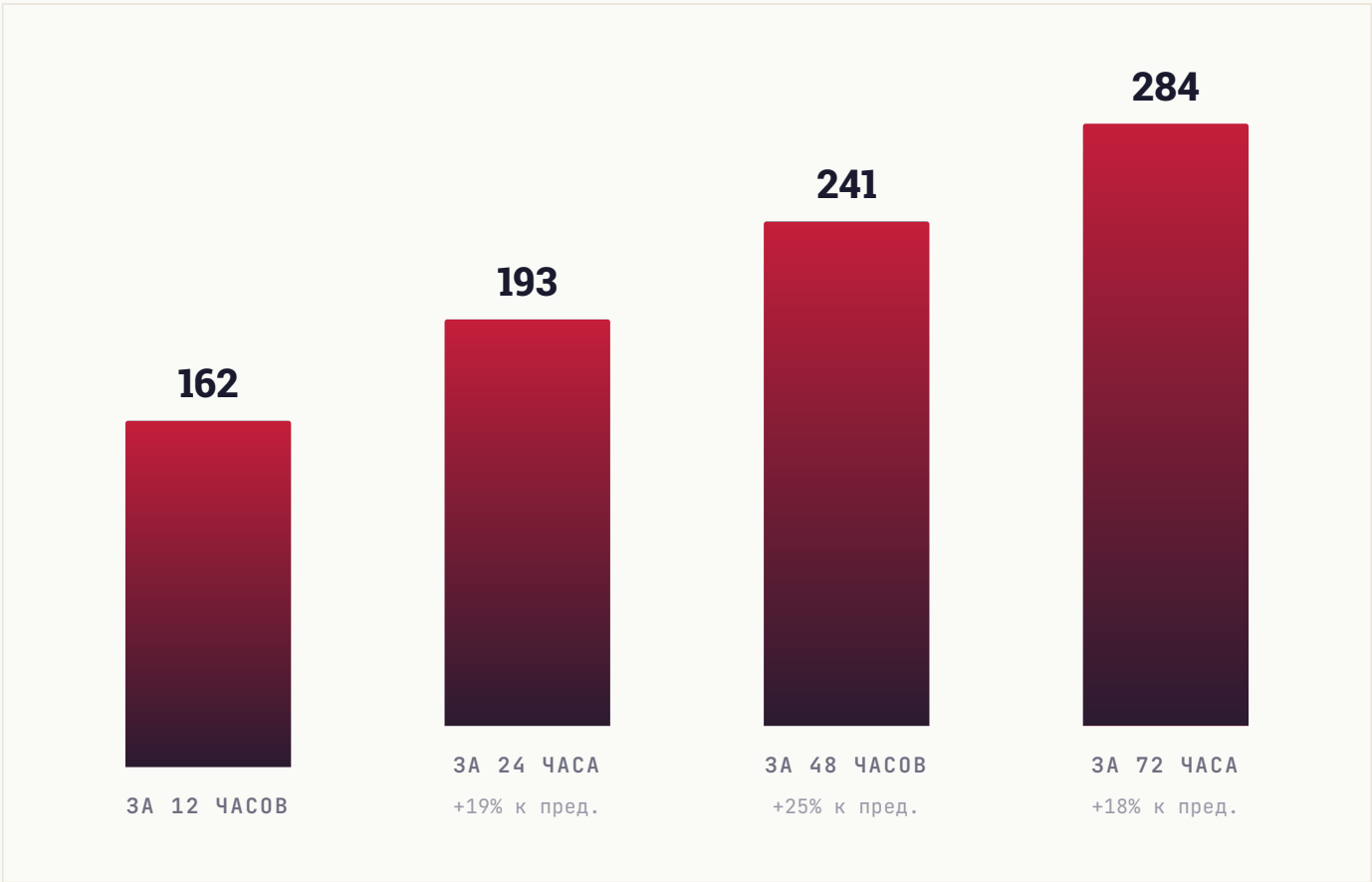
Индекс цитирования 1 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 12 разных каналов.



— 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
гд Голос Души с Аллой Воронковой	6.5K
дг DOCTOR Голод Вы	4.4K
кс Каскадное сухое голодание - Отзывы	4K
нк Нутрициолог Ксения о здоровье, семье, энергии. Гайды и чеклисты	1.1K
тт The Turkish Times	992
пк Посольство Казахстана в Узбекистане	659
не Neblagodarite	599
мн МИРАЭЛЬ Некрасова	571
ат Астропсихолог Татьяна Ильина	568

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 9, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: Голос Души с Аллой Воронковой, 6.5K), мельче — 7 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— 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 **284** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	53
Февраль 2026	0	0	48
Январь 2026	0	0	87
Декабрь 2025	0	0	7
Ноябрь 2025	0	0	31
Октябрь 2025	0	0	58

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	284

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

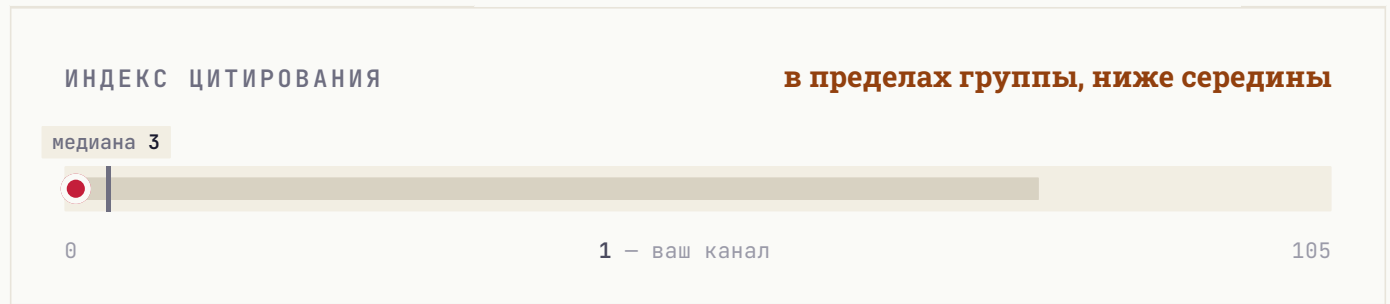
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **26 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 1 тыс. до 13 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#23 / 26

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 23 из 26 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— 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 4.6 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в среда

В этот день и в 11:00 ALMT аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

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 — 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
----	-------------------------------	---
