ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Врачу понятно | Здоровье

@doktorknows

💊Авторский блог врача с лучшими советами для здорового образа жизни 💊Самые полезные советы Ссылка: t.me/+uAidUtREeg8yZjYy По рекламе: @GJhonZ PKH: clck.ru/3LXdmE Купить рекламу:...

ПОДПИСЧИКИ	ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)	ОХВАТ/ПОСТ
93 869	**8.0%**	**7.2K**
+48674 за месяц	за сутки 6.2%	рекл. охват 5.8K/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 **93 869** —	ОХВАТ ПОДПИСЧИКОВ **7.64%** ср. % подписчиков видят пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **7.2K** медиана 6.8K · 29 дней	ПОСТОВ/НЕД. **14.3** за период
ТРЕНД 7Д **+3.1%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **104.9** всего 6 296 реакц., 2 189 реп., 0 комм.	ДЛИНА ПОСТА **206 зн.** медиана 65 · 29 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **60** 29 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **5.8K** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **+48674** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **288** индекс цитирования · 480 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **2 года 6 месяцев** создан 12.02.2024

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Врачу понятно | Здоровье» — 93 869 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 7.2K человек (8% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 14 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 10–16 августа охваты стабильны (+3.1% к неделе 3–9 августа).

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 **60** постам за 29 дней.

02 Доминирующий формат — **Фото** (50/60 постов).

03 Средняя длина поста — **206** знаков (медиана 65).

04 Пик активности аудитории — **суббота**, 12:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (10.6K в среднем у топа vs 5.3K у худших) — среди 60 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 09.08 · 17:04 ФОТО

Польза кабачков У всего на свете есть противопоказания. Но не у кабачка! Кабачки отлично подходят худеющим. Врачу Понятно 💊🩺

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
10 672	91	41	11.4%

№2 08.08 · 17:03 ФОТО

Как съесть важные 30 граммов клетчатки в день? Врачу Понятно 💊🩺

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
10 665	84	44	11.4%

№3 10.08 · 17:03 ФОТО

Симптомы гипотериоза гипертиреоза Врачу Понятно 💊🩺

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
10 611	86	71	11.3%

№4 10.08 · 09:05 ФОТО

О каких проблемах говорил ваше тело? Врачу Понятно 💊🩺

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
10 543	124	42	11.2%

№5 07.08 · 17:03 ФОТО

О каких проблемах говорил ваше тело? Врачу Понятно 💊🩺

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
10 381	197	38	11.1%

ХУДШИЕ 3

↓ 30.07 · 09:03 ВИДЕО

Чем полезен/вреден дневной сон? Врачу Понятно 💊🩺

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
6 407	141	35	6.8%

↓ 21.08 · 17:04 ФОТО

Причины, которые мешают снижению веса. Врачу Понятно 💊🩺

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
4 888	74	20	5.2%

↓ 21.08 · 09:00 ФОТО

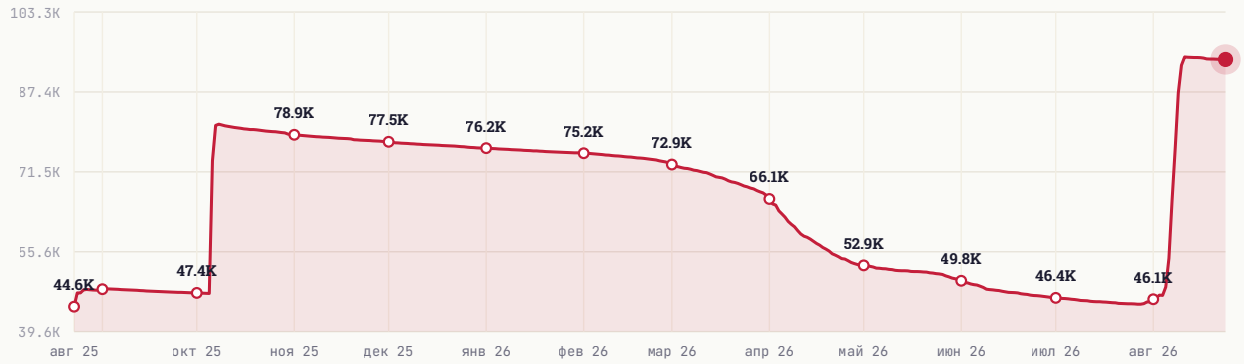
Как съесть важные 30 граммов клетчатки в день? Врачу Понятно 💊🩺

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
4 530	74	39	4.8%

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	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
44 620	93 869	+49 249

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

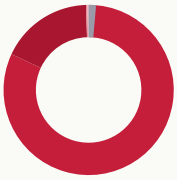
Кто и как упоминает канал

Индекс цитирования **288** — 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 **480** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ

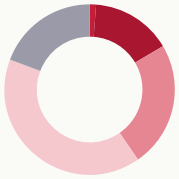
Россия	98.3%
Узбекистан	0.3%
Украина	0.0%
Беларусь	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



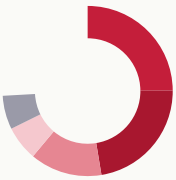
Упомянули отдельным постом	81.9%
В подборке с 2-5 каналами	17.6%
В подборке с 6-10 каналами	0.3%
В подборке с 11+ каналами	0.2%
В сомнительных каналах (накрутка)	1.4%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	1.2%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	15.3%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	23.9%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	40.3%
более 100 тыс. подписчиков	19.3%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

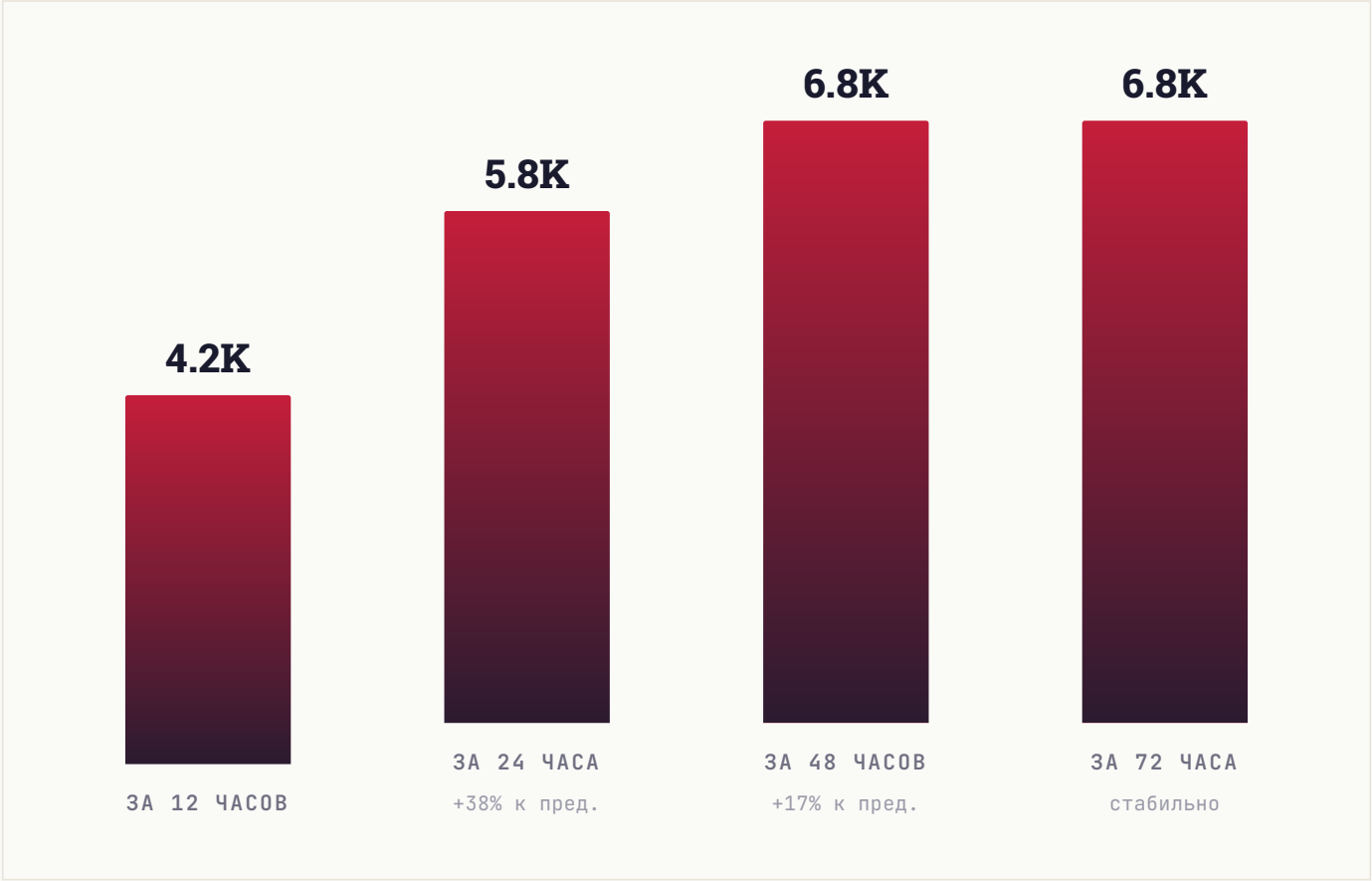


Здоровье и Фитнес	24.9%
Еда и кулинария	22.5%
Познавательное	13.7%
Мода и красота	6.6%
Картинки и фото	6.4%

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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
КЗ **Контрольная закупка**	749.3K
БИ **Биохакеры**	568.9K
БИ **Биохакинг**	524.3K
SL **Sport Life**	516K
ВН **Вечность на Тибете**	485K
НТ **Наше тело**	475K
АУ **Алесь Улищенко | Врач-остеопат, канд. мед. наук | Автор фейспластики**	469.3K
БЗ **Будем здоровы**	443.4K
ЗЕ **Здоровая еда**	410.5K
ДЗ **Доктор Зубарева / Doctor Zubareva**	406K
ВП **Врачу понятно | Здоровье** ВЫ	93.9K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#78 из 96). **Медиана ниши — 150K подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: Контрольная закупка** (749.3K).

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 **21**, они привели **34 029** новых подписчиков.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИВЕЛО ПОДПИСЧИКОВ
Февраль 2026	0	0	**0**
Январь 2026	1	1	**0**
Декабрь 2025	0	0	**0**
Ноябрь 2025	0	0	**0**
Октябрь 2025	13	12	**33 726**
Сентябрь 2025	7	7	**303**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
21	**6**	**34 029**

РАЗДЕЛ 08 · 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.

#78 /100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

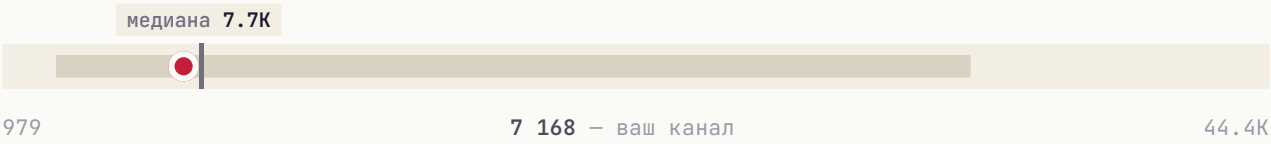
Канал в нижней половине рейтинга

ПОДПИСЧИКИ

хуже медианы на 38%

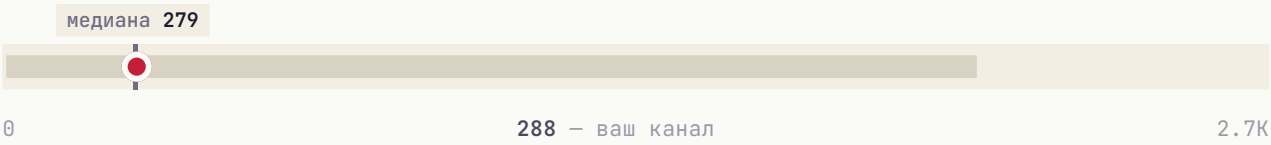
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

хуже медианы на 7%



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ

лучше 50% ниши



— 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 суббота

В этот день и в 12:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

Лучшее окно для важного поста

02

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromtPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

+1000-3000 подп.

03

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

04

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

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

Источник органического трафика

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал PromtPress?

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.promtpress.com/register
02	**Связаться с менеджером**	t.me/PromtPress_manager

© 2026 · HELLO@PROMTPRESS.COM