

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала DolgoLive. Женское активное долголетие



@dolgoliv

ДОЛГОЛИВ Школа женского здоровья и красивого долголетия.  
Наш проект создан для помощи женщинам, которые  
почувствовали изменения в своем теле и не знают, с кем и как  
это обсудить. Наши конты: Почта...

ПОДПИСЧИКИ

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

ОХВАТ/ПОСТ

7 227

-25 за місяць

3.0%

за сутки 1.2%

160

рекл. охоп 86/24ч

— 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.

|                                                                                                |                                                                                                                   |                                                                                                |                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>👤</div>ПОДПИСЧИКИ</div> <div>7 227</div> <div>—</div>                                | <div><div>👁️</div>ОХВАТ ПОСТА</div> <div>2.22%</div> <div>ср. % подписчиков видят один пост</div>                 | <div><div>👁️</div>ПРОСМОТРЫ/ПОСТ</div> <div>160</div> <div>медиана 168 · 7 дней</div>          | <div><div>📅</div>ПОСТОВ/НЕД.</div> <div>6.2</div> <div>за период</div>     |
| <div><div>💖</div>РЕАКЦ./ПОСТ</div> <div>5.1</div> <div>всего 36 реакц., 16 реп., 5 комм.</div> | <div><div>📄</div>ДЛИНА ПОСТА</div> <div>1 000 зн.</div> <div>медиана 1000 · 7 дней</div>                          | <div><div>⭐</div>ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ</div> <div>7</div> <div>7 дней</div>                         | <div><div>📈</div>РЕКЛ. ОХВАТ</div> <div>86</div> <div>среднее за 24ч</div> |
| <div><div>💖</div>ОТТОК / МЕСЯЦ</div> <div>-25</div> <div>за последний месяц</div>              | <div><div>📄</div>ЦИТИРУЕМОСТЬ</div> <div>5</div> <div>индекс цитирования · 7 каналов упомянули за всё время</div> | <div><div>📅</div>ВОЗРАСТ КАНАЛА</div> <div>7 лет 11 месяцев</div> <div>создан 19.09.2018</div> |                                                                            |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Dolgolive. Женское активное долголетие» — 7 227 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 160 человек (2% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации.

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 7 постам за 7 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (6/7 постов).
- 03 Средняя длина поста — 1000 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (185 в среднем у топа vs 132 у худших) — среди 7 постов за 7 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                        |                                                 |                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>29.08 · 13:14</div><div>ФОТО</div></div> <div>#ПОЛЬЗА СПАСАТЕЛЬНАЯ АПТЕЧКА ВОЛШЕБНЫЕ МИКРО-ТОЧКИ Ч.1 Приветсвую вас, дорогие наши. Сегодня хочу поднять важную тему и дать пользу! Мы...</div>  | <div>ПРОСМ.<br/>188</div> <div>РЕП.<br/>8</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>9</div> <div>ER<br/>2.6%</div> |
| <div><div>№2</div><div>30.08 · 13:22</div><div>ФОТО</div></div> <div>Всем привет, сегодня небольшой тест. Сможете встать со стула 5 раз за 15 секунд? Это простой тест, который помогает обратить внимание на...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>185</div> <div>РЕП.<br/>1</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>8</div> <div>ER<br/>2.6%</div> |
| <div><div>№3</div><div>29.08 · 15:18</div><div>ФОТО</div></div> <div>Всем привет! Я не хочу этой осенью устраивать вам ещё один марафон. Вот совсем )). Этим летом мы путешествовали с семьёй и были в горах...</div>  | <div>ПРОСМ.<br/>184</div> <div>РЕП.<br/>1</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>6</div> <div>ER<br/>2.5%</div> |

Nº4

31.08 · 15:07

ФОТО

А ваши пальцы ног вообще двигаются? 🦶💡 Предлагаю небольшой эксперимент. Снимите обувь и встаньте рядом с опорой. Посмотрите на стопы и...

ПРОСМ.  
168

РЕАКЦ.  
2

РЕП.  
3

ER  
2.3%

Nº5

01.09 · 05:34

ТЕКСТ

Среди отзывов я нашла одну фразу, в которой поместилась вся идея нашей новой группы. Наталья написала: 💬 «Мои любимые упражнения – на...

ПРОСМ.  
166

РЕАКЦ.  
5

РЕП.  
—

ER  
2.3%

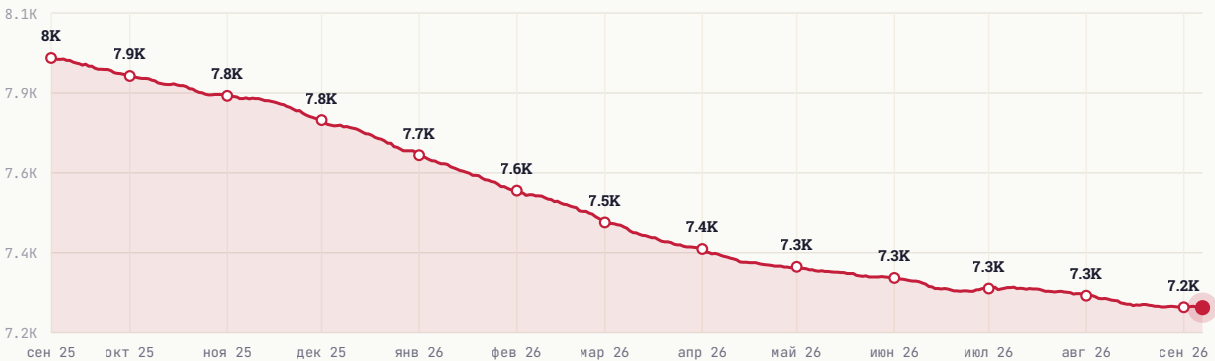
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

|                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>↓</div><div><div>01.09 · 05:34</div><div>ТЕКСТ</div></div><div><p>Среди отзывов я нашла одну фразу, в которой поместилась вся идея нашей новой группы. Наталья написала: 💬 «Мои любимые упражнения – на...</p></div></div> | <div><div>ПРОСМ.<br/>166</div><div>РЕАКЦ.<br/>5</div><div>РЕП.<br/>—</div><div>ER<br/>2.3%</div></div> |
| <div><div>↓</div><div><div>03.09 · 04:39</div><div>ФОТО</div></div><div><p>🦶 Представьте. К вечеру ноет поясница, ноги кажутся тяжёлыми, таз всё время напряжён. А вам предлагают начать... с пальцев ног...</p></div></div>         | <div><div>ПРОСМ.<br/>149</div><div>РЕАКЦ.<br/>4</div><div>РЕП.<br/>2</div><div>ER<br/>2.1%</div></div> |
| <div><div>↓</div><div><div>06.09 · 09:53</div><div>ФОТО</div></div><div><p>🔥 Сегодня — последний день цены 1290 рублей. Уже завтра она повышается до 1790 Р. 💬 12 сентября мы начинаем занятия, открываем группу...</p></div></div>  | <div><div>ПРОСМ.<br/>83</div><div>РЕАКЦ.<br/>2</div><div>РЕП.<br/>1</div><div>ER<br/>1.1%</div></div>  |

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

7 959

СЕЙЧАС

7 227

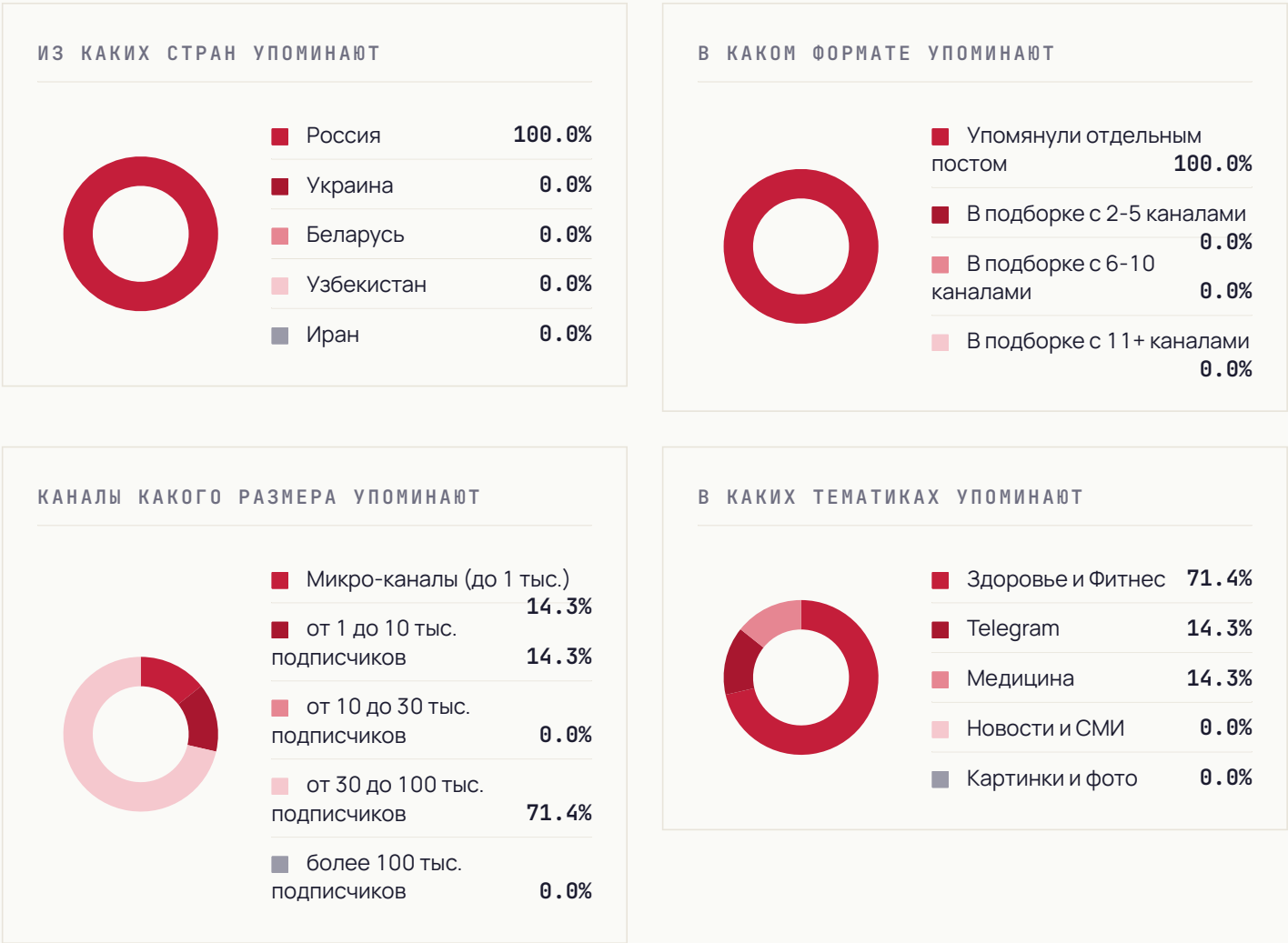
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-732

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

# Кто и как упоминает канал

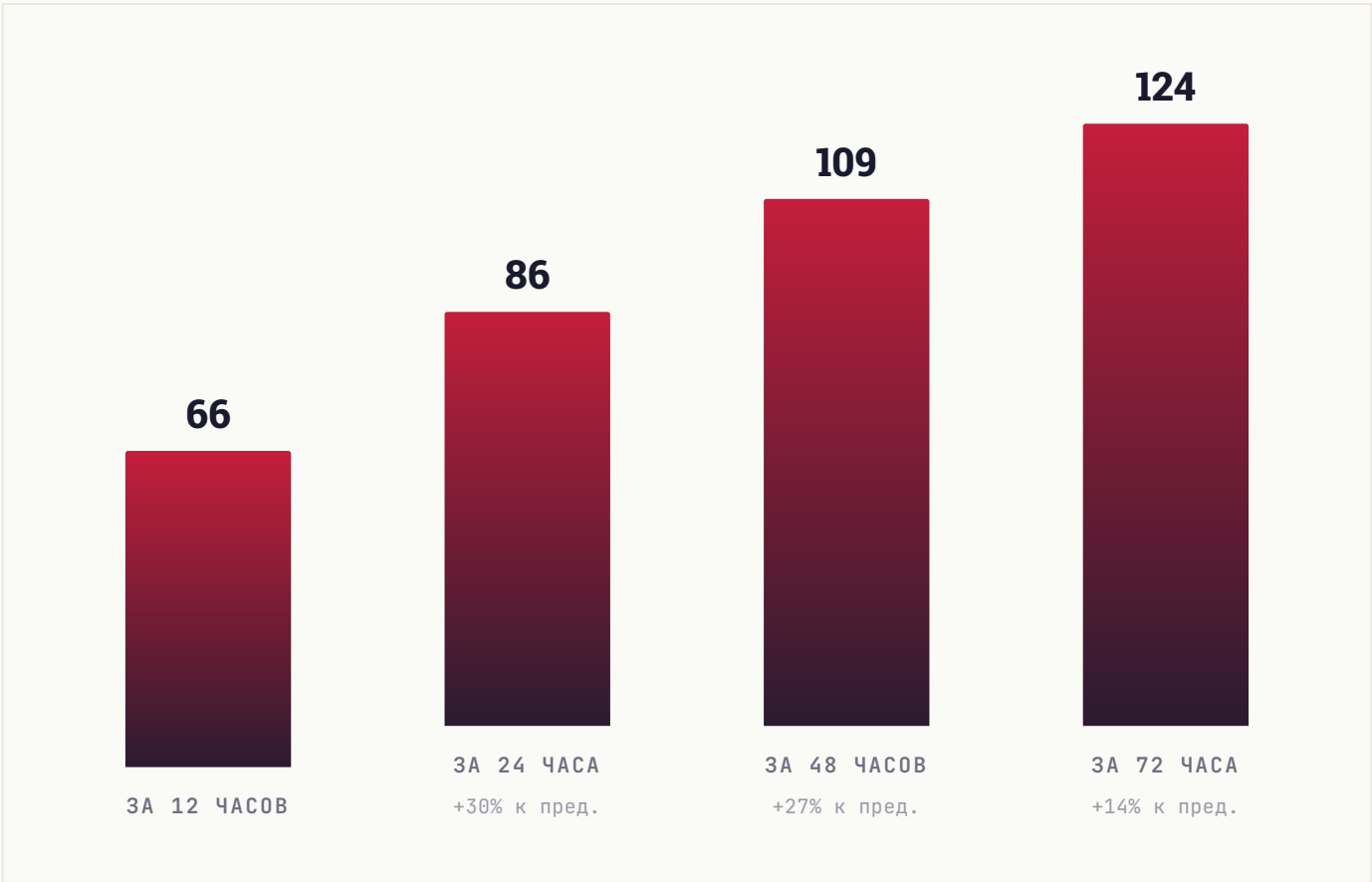
Индекс цитирования 5 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 7 разных каналов.



— 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

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

| КАНАЛ                                                                                   | ПОДПИСЧИКИ |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <div><div>А</div><div>Антидоктор Алексей Маматов</div></div>                            | 34K        |
| <div><div>U-</div><div>Ulmasyoga - женская йога для здоровья и красоты</div></div>      | 22.6K      |
| <div><div>НС</div><div>Наташа Сведовая: ВЕДАНИЕ</div></div>                             | 7.6K       |
| <div><div>ДЖ</div><div>Dolgolive. Женское активное долголетие <div>Вы</div></div></div> | 7.2K       |
| <div><div>ФМ</div><div>Формула материнства. Наталия Мурашова.</div></div>               | 4.5K       |
| <div><div>КЗ</div><div>КОД ЗДОРОВЬЯ с Екатериной Андреевой</div></div>                  | 3.1K       |
| <div><div>ШЕ</div><div>Школа Е. Котовой «Феникс»</div></div>                            | 2.5K       |
| <div><div>МЛ</div><div>Молодое лицо с Аленой Богатовой</div></div>                      | 2.4K       |
| <div><div>ДЕ</div><div>Десертomanия-ПП</div></div>                                      | 2K         |
| <div><div>АШ</div><div>Аватар Шри Сатъя Саи Баба 🧡🕉️🙏🌹🌸</div></div>                     | 1.9K       |
| <div><div>АБ</div><div>Алена Богатова Делится</div></div>                               | 1.5K       |

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 11). 3 канала крупнее, 7 — 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 **16** подписчиков из всех источников.

| период       | упоминаний | каналов | прирост за месяц |
|--------------|------------|---------|------------------|
| Март 2026    | 0          | 0       | 1 <div></div>    |
| Февраль 2026 | 0          | 0       | 3 <div></div>    |
| Январь 2026  | 0          | 0       | 0 <div></div>    |
| Декабрь 2025 | 0          | 0       | 3 <div></div>    |
| Ноябрь 2025  | 0          | 0       | 6 <div></div>    |
| Октябрь 2025 | 0          | 0       | 3 <div></div>    |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| всего упоминаний | месяцев в данных | привлекли подписчиков |
| 0                | 6                | 16                    |

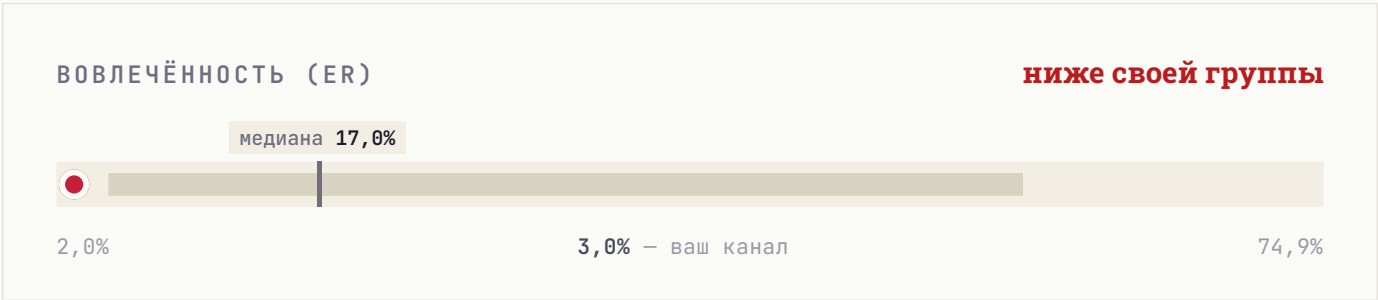
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

# Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **37 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 2 тыс. до 22 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#28/37

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ  
Место 28 из 37 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 суббота

В этот день и в 16:00 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

## ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 2.22% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

**+4.8пп ER**

04

## 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**

05

## 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**

★ 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 | <b>Запустить<br/>рекламу в<br/>Telegram</b> | <a href="https://panel.promptpress.com/register">https://panel.promptpress.com/register</a> |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|    |                               |                                                                         |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 02 | <b>Связаться с менеджером</b> | <a href="https://t.me/PromptPress_manager">t.me/PromptPress_manager</a> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---