

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Алесь

Улищенко |

Врач-остеопат,

канд. мед. наук

| Автор

фейспластики



@dr_ales

- Клиника и Академия - <https://faceplastica.pro/tg> - Прием в Дубай
+971 50 703 9722 WP https://youtube.com/@dr_ales https://www.instagram.com/dr_ales *Instagram (соцсеть запрещена в РФ) Ресурс...

ПОДПИСЧИКИ

479 041

-5664 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

5.0%

за сутки 2.1%

ОХВАТ/ПОСТ

22K

рекл. охват 10.2K/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 479 041 —	👁️ охват подписчиков 4.59% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 22K медиана 22.5K · 28 дней	📅 постов/нед. 8.7 за период
📈 тренд 7д -8.1% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 413.8 всего 14 895 реакц., 6 755 реп., 606 комм.	📄 длина поста 808 зн. медиана 999 · 28 дней	★ постов в анализе 36 28 дней
📈 рекл. охват 10.2K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -5664 за последний месяц	📄 цитируемость 11 индекс цитирования · 160 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 8 месяцев создан 25.10.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Алесь Улищенко | Врач-остеопат, канд. мед. наук | Автор фейспластики» — 479 041 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 22K человек (5% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 9 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 8–14 июня охваты просели на -8.1% 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 36 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (22/36 постов).
- 03 Средняя длина поста — 808 знаков (медиана 999).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (29.9К в среднем у топа vs 15.7К у худших) — среди 36 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 31.05 · 09:01 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 30 632 РЕП. 160	РЕАКЦ. 132 ER 6.4%
№2 05.06 · 11:23 ФОТО ☒ ЧТО БУДЕТ ЕСЛИ НЕ ДВИГАТЬСЯ? Жмите ☒ если нужна техника от отеков на лето! Дорогие, возраст выдают не только морщины. Его видно по...	ПРОСМ. 30 389 РЕП. 132	РЕАКЦ. 387 ER 6.3%
№3 06.06 · 09:32 ВИДЕО ☒ПАРАЗИТЫ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ ☒ Сделал тайм-коды, чтобы вы сразу могли перейти к нужному: 0:00 – Почему люди боятся паразитов и что...	ПРОСМ. 28 532 РЕП. 357	РЕАКЦ. 341 ER 6.0%

№4 31.05 · 09:02 ТЕКСТ 👁 ПЕЧЕНЬ СМОТРИТ ГЛАЗАМИ! Дорогие, вы знали, что глаза человека напрямую связаны с печенью? Как? Смотрите на картинках👁👁 👁Глаза...	ПРОСМ. 27 336 РЕП. 171 РЕАКЦ. 1 458 ER 5.7%
№5 28.05 · 15:23 ВИДЕО 👁 УПРАЖНЕНИЕ, КОТОРОЕ НУЖНО ВСЕМ! ➤ Расслабляет спину ➤ Улучшает работу внутренних органов ➤ Снимает эмоциональное напряжение ➤ Помогает...	ПРОСМ. 27 329 РЕП. 630 РЕАКЦ. 871 ER 5.7%

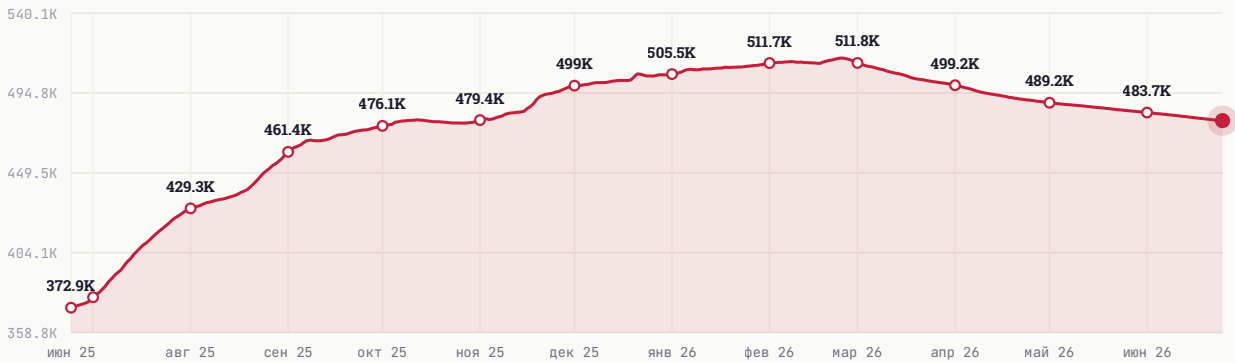
ХУДШИЕ 3

↓ 18.06 · 09:07 ФОТО (пост без подписи — фото)	ПРОСМ. 15 982 РЕП. 16 РЕАКЦ. 101 ER 3.3%
↓ 21.06 · 09:01 ВИДЕО ✂Избавляемся от отеков и темных кругов под глазами! Дорогие, сегодня День медицинского работника. И для меня, как для врача, этот...	ПРОСМ. 15 793 РЕП. 295 РЕАКЦ. 380 ER 3.3%
↓ 20.06 · 06:26 ВИДЕО 👁МЕДИТАЦИЯ-настройка: как войти в нейтральное состояние. Дорогие, в настоящее время мы сталкиваемся с тревожным новостным фоном...	ПРОСМ. 15 445 РЕП. 308 РЕАКЦ. 315 ER 3.2%

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

372 938

СЕЙЧАС

479 045

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+106 107

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

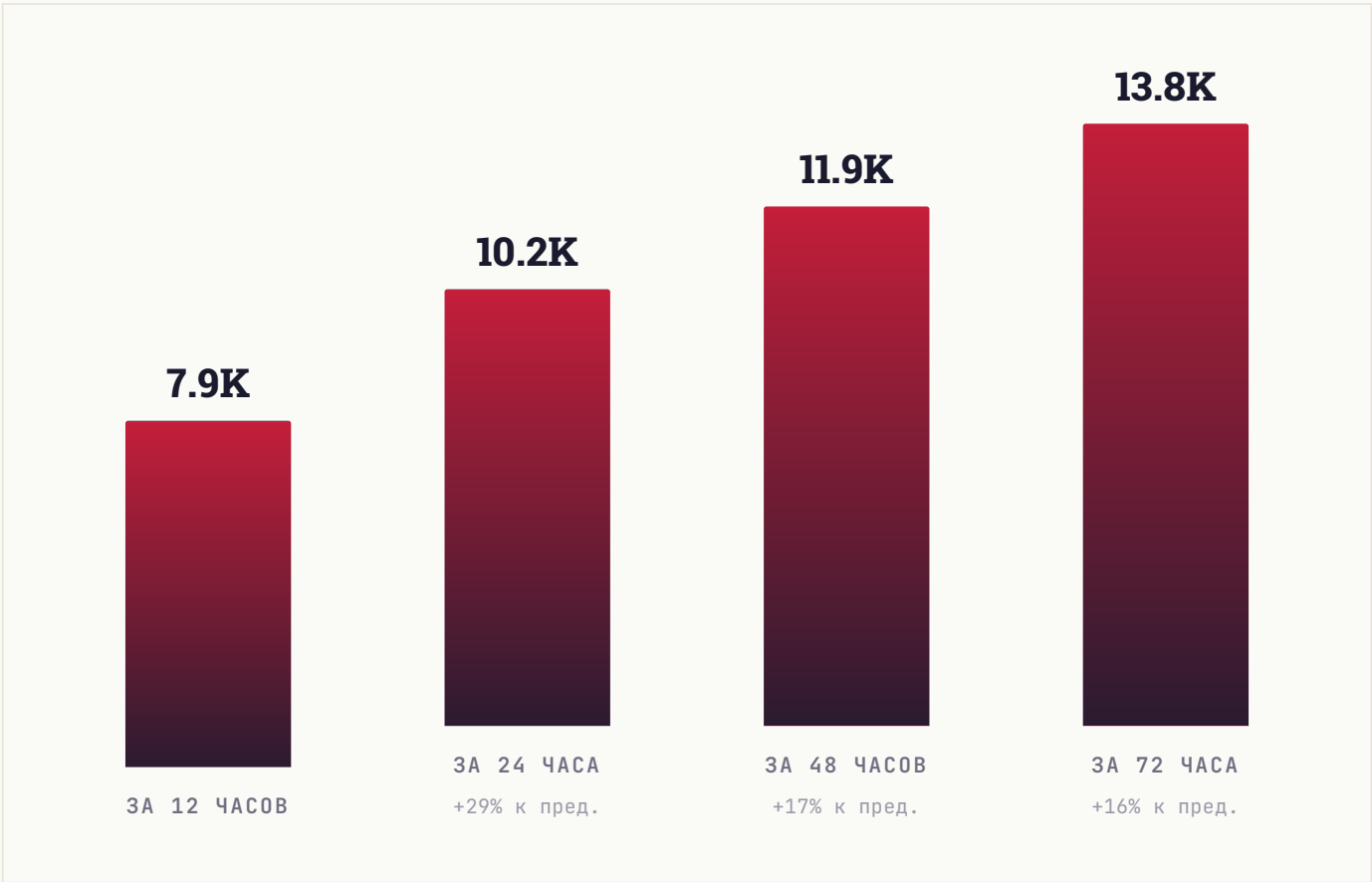
Индекс цитирования **11** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **160** разных каналов.



— 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
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 вы	479K
бз Будем здоровы	449.1K
зе Здоровая еда	418.9K
дз Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	414.2K
нс Homo Sapiens	368.2K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в топ-10 ниши (#7 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 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 **28**, они привели **132 382** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	2	2	7 935
Ноябрь 2025	20	20	20 206
Октябрь 2025	1	1	4 955
Сентябрь 2025	2	2	16 429
Август 2025	2	2	31 186
Июль 2025	1	1	51 671

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
28	6	132 382

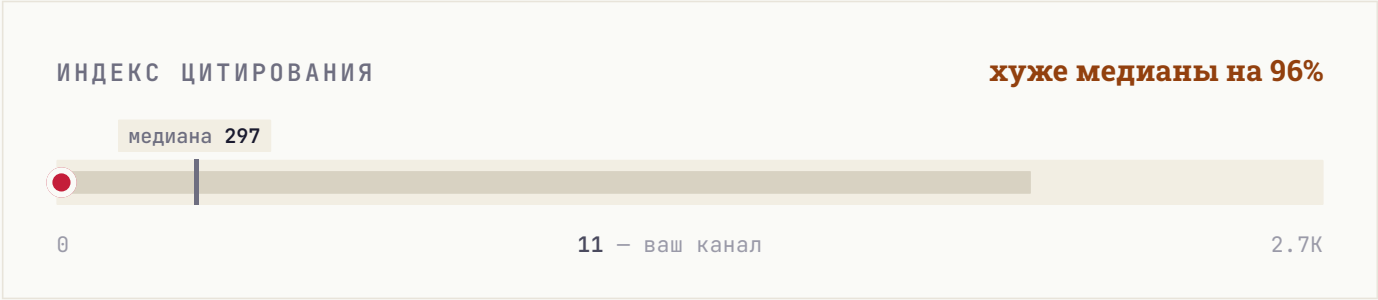
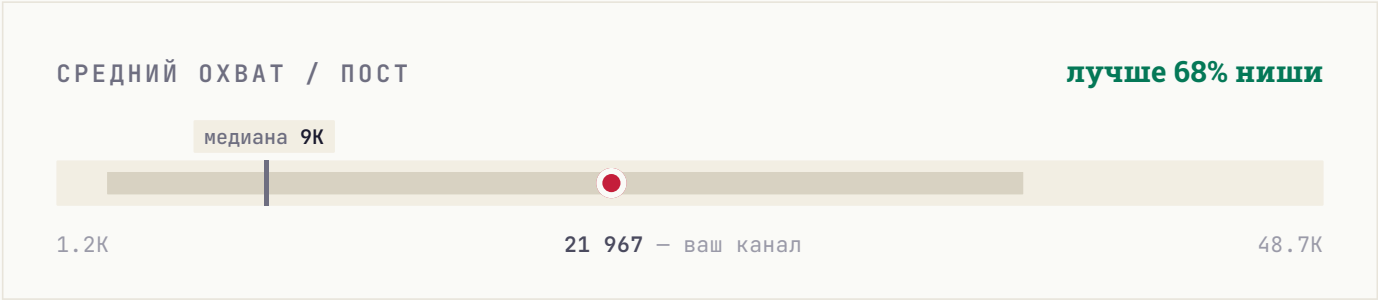
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

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.

#7 /100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Канал в топ-7% здоровье и фитнес Россия



— 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 пятницу

В этот день и в 14:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.59% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.4пп 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
----	-------------------------------	---
