

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Ксения Машкина



@dr_mashkina

Друзья, приветствую вас! Меня зовут Ксения Машкина, я практикующий врач со стажем 21 год. В своем блоге рассказываю о здоровой, экологичной жизни. 💬 Служба заботы — @dr_message

ПОДПИСЧИКИ

75 002

-647 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

10.0%

за сутки 4.4%

ОХВАТ/ПОСТ

7.2K

рекл. охват 3.3K/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	Рекламный потенциал Как долго пост приносит охват
05	Конкуренты Соседи по нише · ваше место
06	Динамика упоминаний 6 месяцев · ежемесячно
07	Сравнение с нишей Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»
08	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 75 002 —	👁️ охват поста 9.55% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 7.2К медиана 7.4К · 22 дней	📅 постов/нед. 4.4 за период
📈 тренд 7д -16.5% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 187.3 всего 2 622 реакц., 748 реп., 147 комм.	📄 длина поста 991 зн. медиана 1000 · 22 дней	★ постов в анализе 14 22 дней
📈 рекл. охват 3.3К среднее за 24ч	💖 отток / месяц -647 за последний месяц	📄 цитируемость 6 индекс цитирования · 65 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 7 лет 1 месяц создан 11.08.2019

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Ксения Машкина» — 75 002 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 7.2К человек (10% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 4 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 14–20 сентября охваты просели на -16.5% к неделе 7–13 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 14 постам за 22 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (13/14 постов).
- 03 Средняя длина поста — 991 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (10.2K в среднем у топа vs 5.8K у худших) — среди 14 постов за 22 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

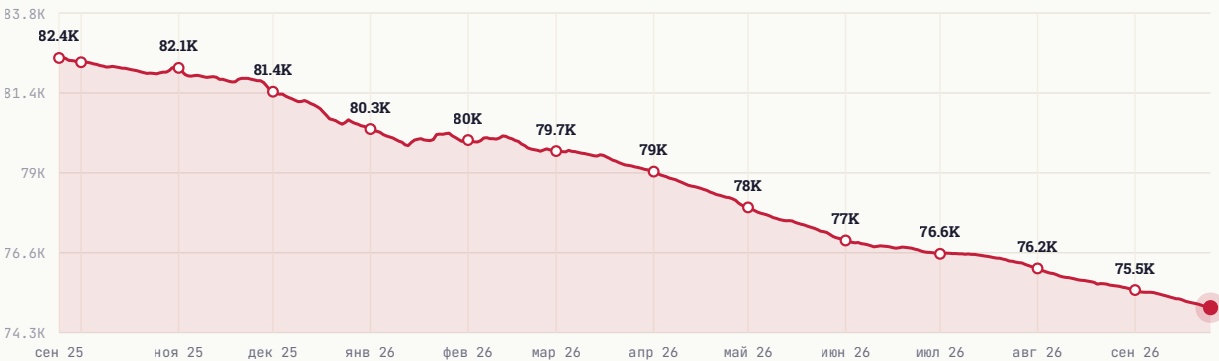
№1 03.09 · 13:57 ТЕКСТ В еде есть всё необходимое, а БАДы вообще не нужны? Часто встречаю такое мнение, в том числе и среди врачей. Некоторые из них даже...	ПРОСМ. 12 028 РЕП. 35	РЕАКЦ. 209 ER 16.0%
№2 11.09 · 13:52 ТЕКСТ Ретинол в косметике как антивозрастное средство — за или против? 🤔 Лично я такие интервенции не поддерживаю и сама не использую. Для меня...	ПРОСМ. 9 503 РЕП. 37	РЕАКЦ. 189 ER 12.7%
№3 12.09 · 14:43 ТЕКСТ «Какие добавки попить мужу для тестостерона?» 💪🏻 Частые запросы: мужу за тридцать, стал менее энергичным, днем вялый, тренировки...	ПРОСМ. 9 125 РЕП. 105	РЕАКЦ. 129 ER 12.2%

№4 13.09 · 12:25 ТЕКСТ Омега-3 вызывает воспаление в ЖКТ 🐟 Видели или слышали такую информацию? Мол, омега-3 вообще нельзя принимать, потому что она всегда...	ПРОСМ. 8 626 РЕП. 36	РЕАКЦ. 140 ER 11.5%
№5 14.09 · 11:12 ТЕКСТ Средства для повышения кислотности лечат проблему или их надо пить постоянно? Всё зависит от того, какая у вас ситуация с желудком. У...	ПРОСМ. 8 317 РЕП. 32	РЕАКЦ. 151 ER 11.1%
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3		
↓ 19.09 · 16:25 ТЕКСТ Начальная стадия остеопороза — на что обратить внимание? Если вам или вашим близким начали ставить остеопороз на ранней стадии, одним...	ПРОСМ. 7 167 РЕП. 120	РЕАКЦ. 209 ER 9.6%
↓ 21.09 · 15:45 ТЕКСТ Сколько белка нужно есть каждый день? И правда ли, что его излишек вреден? 🍗 По суточной норме белка ориентироваться стоит на стандартные...	ПРОСМ. 5 594 РЕП. 29	РЕАКЦ. 163 ER 7.5%
↓ 22.09 · 14:18 ТЕКСТ В комментариях под постами регулярно кто-то со мной спорит Или пишет: «почему вы не сказали про то-то», «вы забыли добавить вот это». А...	ПРОСМ. 4 684 РЕП. 2	РЕАКЦ. 316 ER 6.2%

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

82 419

СЕЙЧАС

75 002

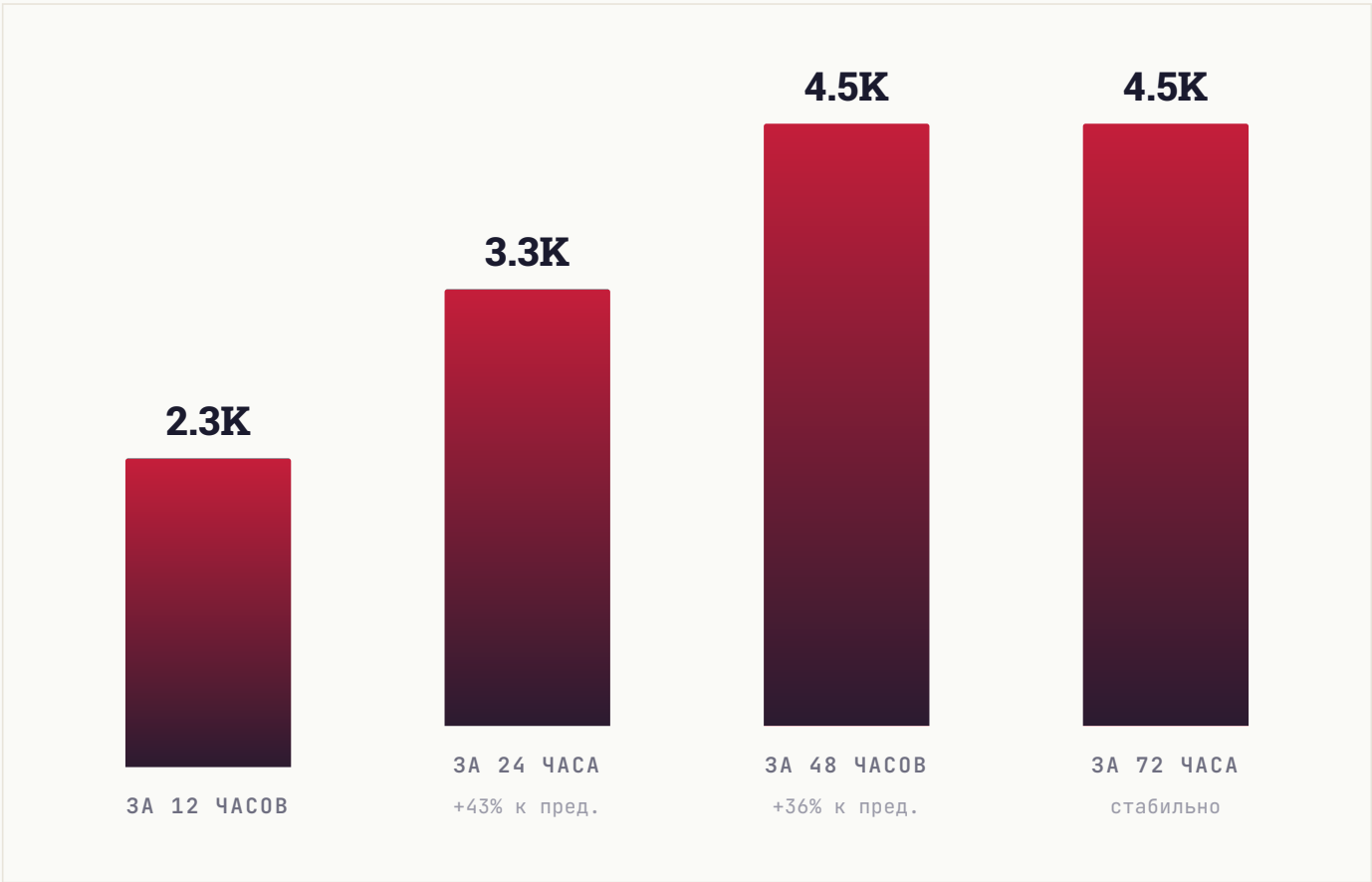
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-7 417

— РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 05 · 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
РГ PRO гормоны и БАДы Диляра Лебедева эндокринолог	135.1K
Д Д Дмитрий Семирядов / Превентивный врач, нутрициолог / dsemiryadov	76.6K
КМ Ксения Машкина ВЫ	75K
Д/ Dr.Shefova / Доктор Шефова	69.9K
Д detsdoc здоровье & Remeer+	58.8K
КН Клуб нутрициологов	50K
ГХ Gastrosmile 🌱Гастросмайл 🌱Венера Хабирова 🌱Интегративный Гастроэнтеролог	41.2K
ВЖ Валентина Жукова	38.4K
ЗВ Здравомыслие в еде	31.5K
ВН Высшее нутрициологическое	12.3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 10, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: PRO гормоны и БАДы | Диляра Лебедева эндокринолог, 135.1K), мельче — 7 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— РАЗДЕЛ 06 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **5**, а канал за это время прибавил **1 426** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	1	1	81
Февраль 2026	1	1	292
Январь 2026	0	0	481
Декабрь 2025	2	2	167
Ноябрь 2025	1	1	159
Октябрь 2025	0	0	246

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
5	6	1 426

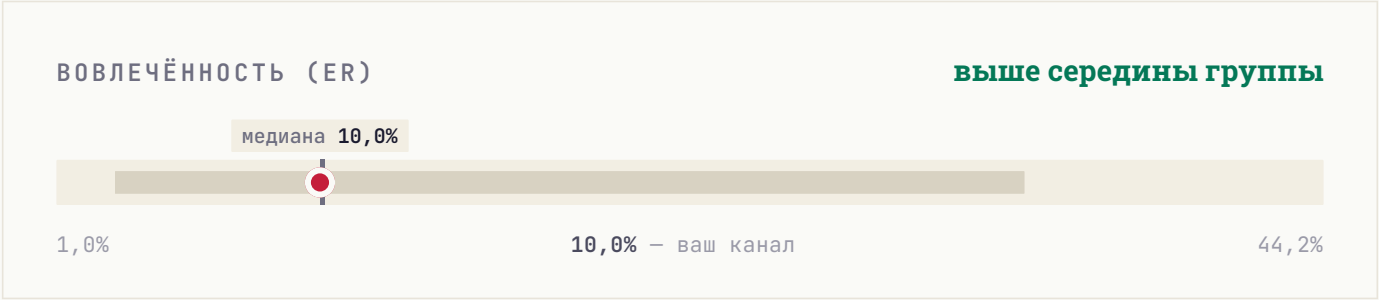
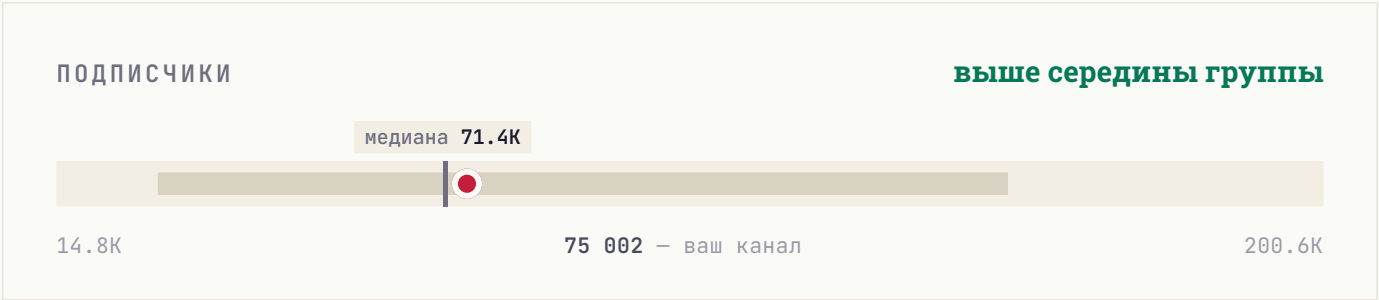
РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

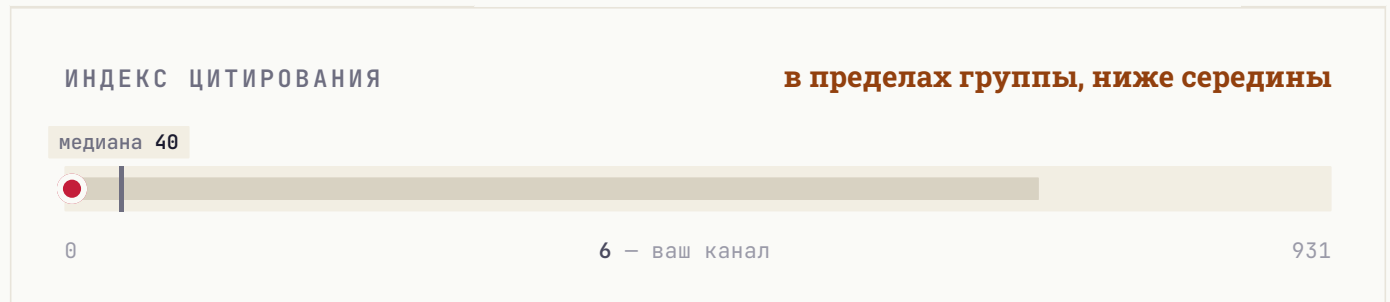
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **116 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 25 тыс. до 225 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#55 /116

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 55 из 116 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:
подписчики, средний охват / пост и вовлечённость.

— РАЗДЕЛ 08 · 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 4.4 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в четверг

В этот день и в 16:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

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**

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 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
----	-------------------------------	---
