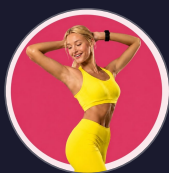


— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала СТРОЙНЯШИ - ЛУЧШЕЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ 40 +



@dr_olar

20-минутные зарядки меняют тело быстрее фитнеса. 🍌
Поделись каналом с друзьями: https://t.me/dr_olar Номер
заявления Роскомнадзор: № 5306646083

ПОДПИСЧИКИ

16 826

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

4.0%

ОХВАТ/ПОСТ

599

-353 за месяц

за сутки 2.5%

рекл. охват 427/24ч

— 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 «Медицина»
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 16 826 —	👁️ охват поста 3.56% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 599 медиана 602 · 29 дней	📅 постов/день 12.7 ~89 в неделю
📈 тренд 7д -9.9% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 9.8 всего 3 673 реакц., 1 296 реп., 1 623 комм.	🗨️ длина поста 348 зн. медиана 201 · 29 дней	☆ постов в анализе 376 29 дней
📈 рекл. охват 427 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -353 за последний месяц	🗨️ цитируемость 0 индекс цитирования · 9 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 12 дней создан 21.09.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «СТРОЙНЯШИ - ЛУЧШЕЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ 40 +» — 16 826 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 599 человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 89 постов в неделю (~13 в день) — очень активный режим публикаций. За неделю 21–27 сентября охваты просели на -9.9% к неделе 14–20 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 376 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (141/376 постов).
- 03 Средняя длина поста — 348 знаков (медиана 201).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 08:00 UTC.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (817 в среднем у топа vs 347 у худших) — среди 376 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 16.09 · 08:38 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 819 РЕП. 2	РЕАКЦ. 19 ER 4.9%
№2 17.09 · 05:05 ФОТО Прошло три дня по устранению целлюлита и созданию упругой попы, и мы с вами видим, как меняется структура кожи. Почему я внедряю...	ПРОСМ. 818 РЕП. 1	РЕАКЦ. 6 ER 4.9%
№3 04.09 · 19:27 ФОТО КАК ЗАСЫПАЮТ "Стройняши" СЕГОДНЯ ЗАСЫПАЕМ ТОЛЬКО ТАК!!!! В течение дня вдох грудной клеткой вверх - удержание грудной клетки сверху и так...	ПРОСМ. 816 РЕП. 26	РЕАКЦ. 15 ER 4.8%

№4 08.09 · 19:57 ТЕКСТ Уважаемые друзья! Бывало ли у вас такое: хочется поделиться каким-нибудь занятием? Вот делаете что-то и понимаете: точно нужно предложить...	ПРОСМ. 814 РЕП. — РЕАКЦ. 20 ER 4.8%
№5 06.09 · 18:51 ТЕКСТ Слетела обложка - голосуем пожалуйста и обложка вернется https://t.me/boost/dr_olar	ПРОСМ. 808 РЕП. — РЕАКЦ. — ER 4.8%

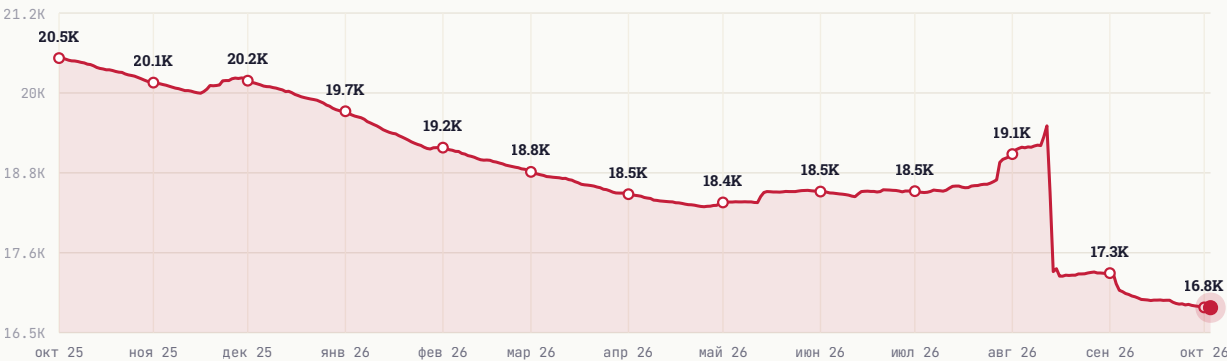
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 14.09 · 07:26 ТЕКСТ Очень вдохновляющие результаты  Шикарная мотивация не сдаваться. А просто делать.	ПРОСМ. 434 РЕП. — РЕАКЦ. — ER 2.6%
↓ 03.09 · 19:21 ФОТО (пост без подписи — фото)	ПРОСМ. 429 РЕП. 3 РЕАКЦ. — ER 2.5%
↓ 23.09 · 06:32 ТЕКСТ https://t.me/boost/dr_olar	ПРОСМ. 179 РЕП. — РЕАКЦ. — ER 1.1%

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

20 499

СЕЙЧАС

16 826

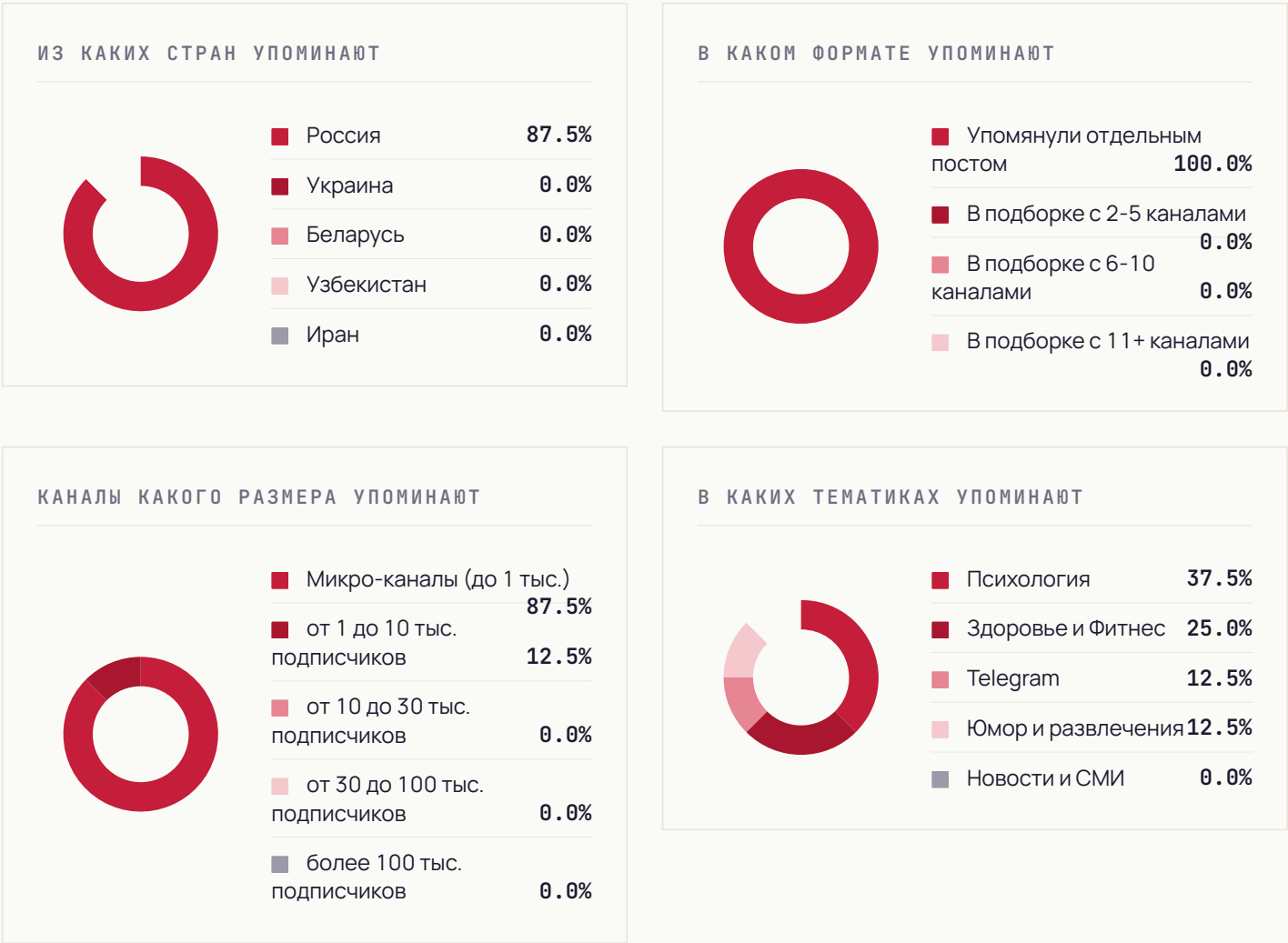
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-3 673

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

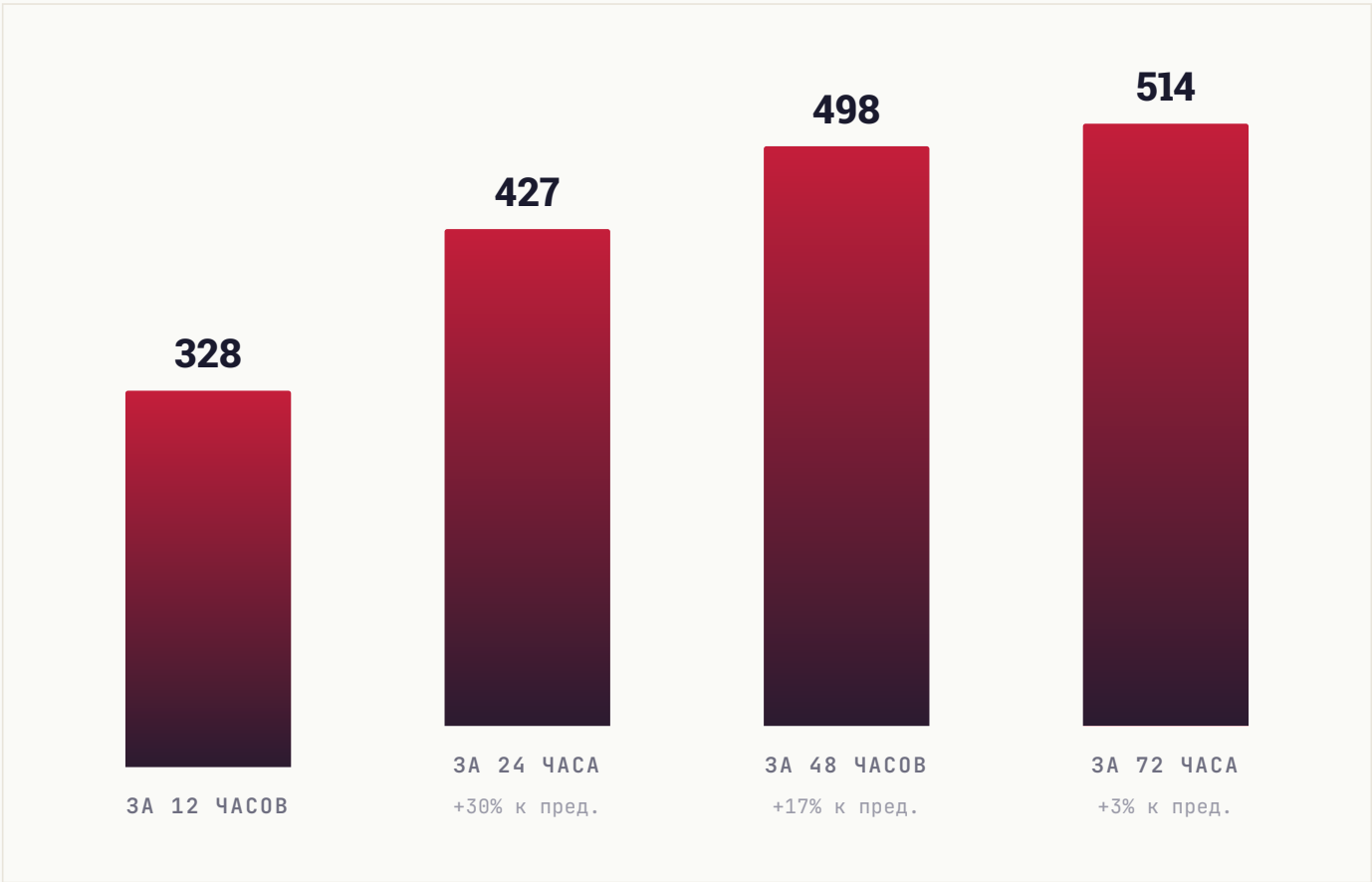
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 9 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ЕП Елена Пятибрат. Авторский проект	36.9K
Ж(Jeni_vosk (бодифлекс, жиросжигание)	19.8K
С- СТРОЙНЯШИ - ЛУЧШЕЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ 40 + ВЫ	16.8K
НА Наталья Андерсон - Школа Молодости	11.7K
ФВ Филармония Высших Измерений Арис ✨	11.5K
ФИ Facevtonica Инна Алферова	11.4K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (3-е место из 6). 2 канала крупнее, 3 — 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 **2**, а канал за это время прибавил **312** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	49
Март 2026	0	0	2
Февраль 2026	1	1	2
Январь 2026	0	0	20
Декабрь 2025	0	0	4
Ноябрь 2025	1	1	235

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
2	6	312

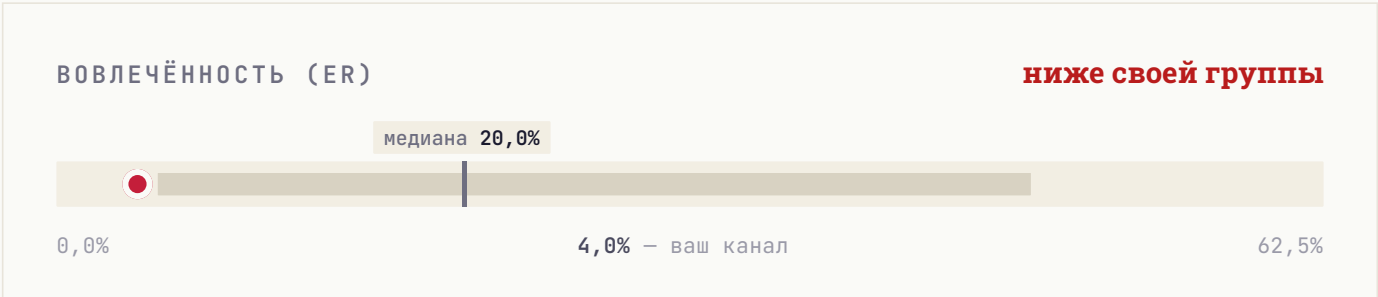
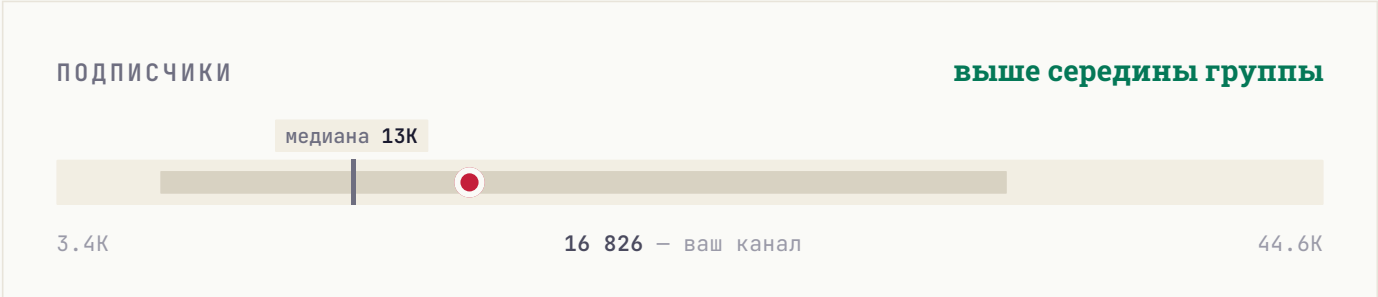
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **271 канал** категории «**Медицина**» от 6 тыс. до 50 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#101/271

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 101 из 271 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **подписчики**. 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 среда

В этот день и в 08:00 UTC аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.56% против нормы 5.5%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+1.9пп 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

**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 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
----	-------------------------------	---
