

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Нутрициология, диетология и Аюрведа с Dr.Robertovna



@dr_robertovna

♥ О гармоничном здоровье и молодости во всех аспектах. Автор
- Марина Робертовна Баяндина Курс "Интегративная Аюрведа
для жизни" <https://online.asmbayandina.ru/aurvedakurs5>

ПОДПИСЧИКИ

10 031

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

6.0%

ОХВАТ/ПОСТ

609

+32 за месяц

за сутки 2.2%

рекл. охват 217/24ч

— 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 10 031 —	👁️ охват поста 6.07% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 609 медиана 621 · 20 дней	📅 постов/нед. 5.0 за период
📈 тренд 7д -38.7% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 16.5 всего 247 реакц., 117 реп., 6 комм.	📄 длина поста 670 зн. медиана 1000 · 20 дней	★ постов в анализе 15 20 дней
📈 рекл. охват 217 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +32 за последний месяц	📄 цитируемость 7 индекс цитирования · 43 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 26.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Нутрициология, диетология и Аюрведа с Dr.Robertovna» — 10 031 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 609 человек (6% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 5 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 24–30 августа охваты просели на -38.7% к неделе 17–23 августа — 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 15 постам за 20 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (9/15 постов).
- 03 Средняя длина поста — 670 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (905 в среднем у топа vs 395 у худших) — среди 15 постов за 20 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 16.08 · 11:03 ФОТО Что действительно работает для профилактики остеопороза? Разбираем новейшие данные Долгие годы нам внушали: пей кальций и витамин D — и...	ПРОСМ. 979 РЕП. 24	РЕАКЦ. 36 ER 9.8%
№2 08.08 · 14:28 ФОТО  Продолжаем говорить об остеопорозе. Следующая тема - ПРОФИЛАКТИКА. И сейчас я поделюсь информацией, которая полностью перевернет наше...	ПРОСМ. 877 РЕП. 13	РЕАКЦ. 30 ER 8.7%
№3 12.08 · 09:40 ФОТО Почему не работают БАДы и лекарства? Секреты успешной терапии хронических болезней и поддержания молодости, здоровья и красоты С такой...	ПРОСМ. 860 РЕП. 6	РЕАКЦ. 10 ER 8.6%

№409.08 · 18:00 **ФОТО**
(пост без подписи — фото)

ПРОСМ.
853
РЕП.
3
РЕАКЦ.
25
ER
8.5%

№520.08 · 07:21 **ВИДЕО**
18 экспертов. Одна конференция. Всё, что нужно
нутрициологу, чтобы расти в профессии в 2026-2027
Дорогие мои, напоминаю о том, что я...

ПРОСМ.
749
РЕП.
4
РЕАКЦ.
5
ER
7.5%

| СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 24.08 · 14:17 **ВИДЕО**
Вот такие шикарные отзывы про МАРМА ТЕРАПИЮ я
получаю от своих студентов школы Аюрведы и по
совместительству - пациентов ! Кто хочет на...

ПРОСМ.
401
РЕП.
—
РЕАКЦ.
6
ER
4.0%

↓ 26.08 · 10:57 **ВИДЕО**
(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.
395
РЕП.
2
РЕАКЦ.
13
ER
3.9%

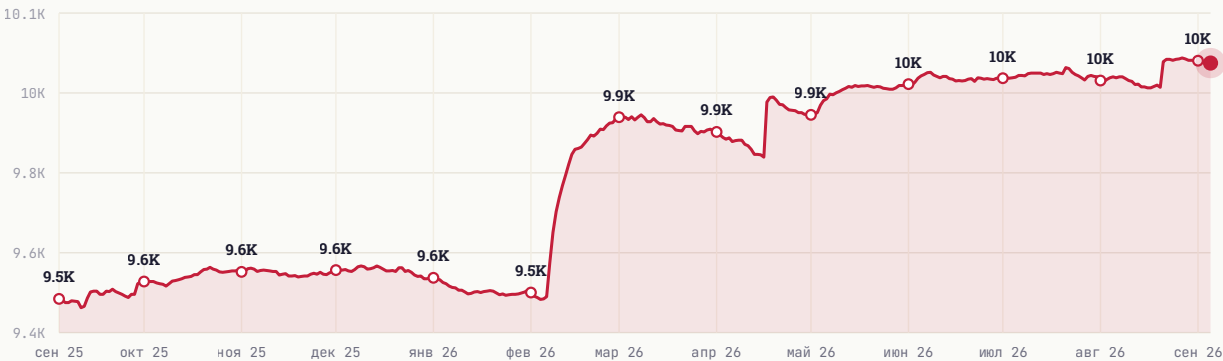
↓ 29.08 · 14:08 **ФОТО**
Сегодня субботний день. В православной и ведийской
культуре в этот день принято молиться за усопших. И
именно сегодня я хочу вспомнить и...

ПРОСМ.
390
РЕП.
2
РЕАКЦ.
27
ER
3.9%

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

9 517

СЕЙЧАС

10 031

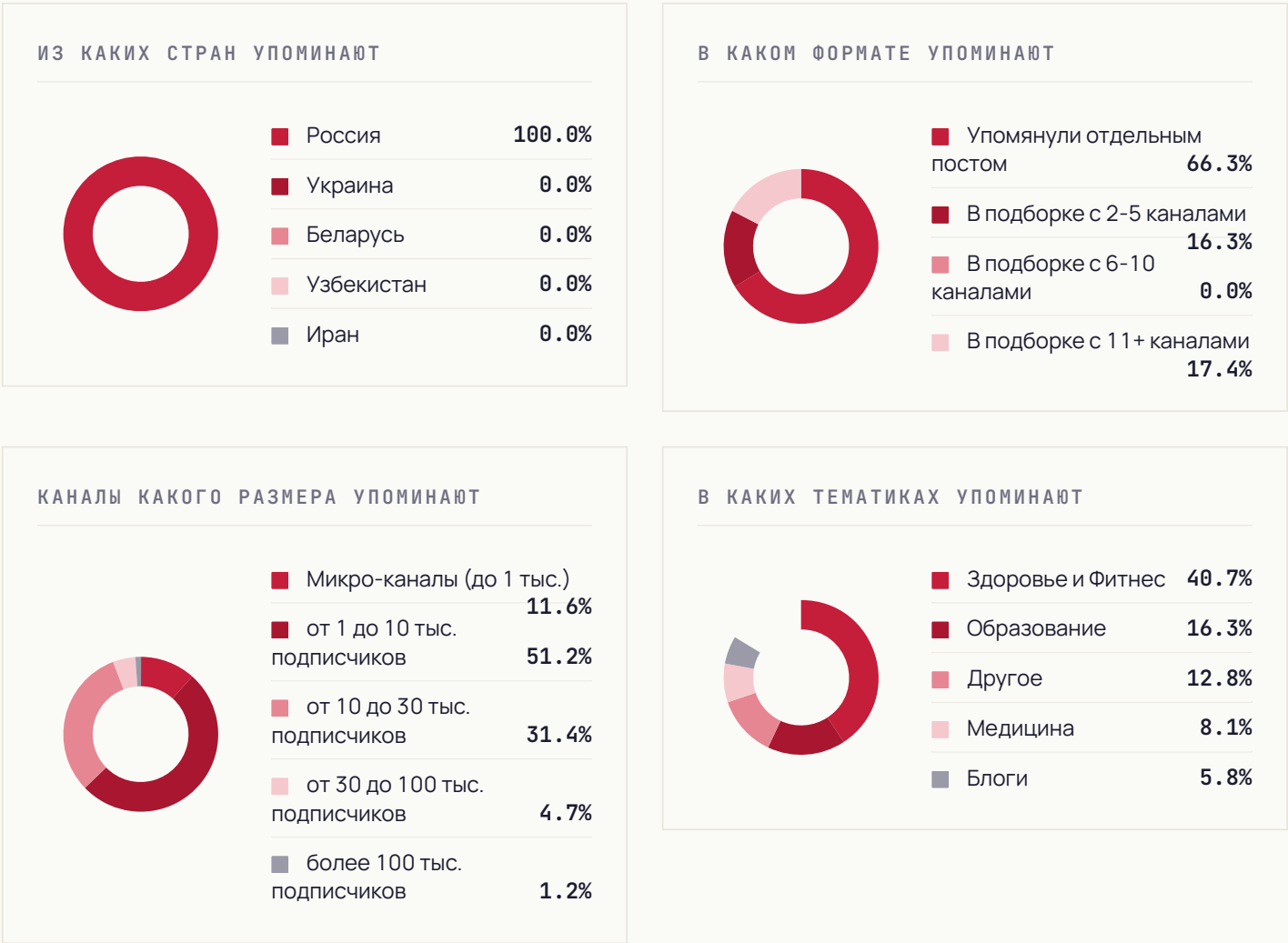
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+514

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

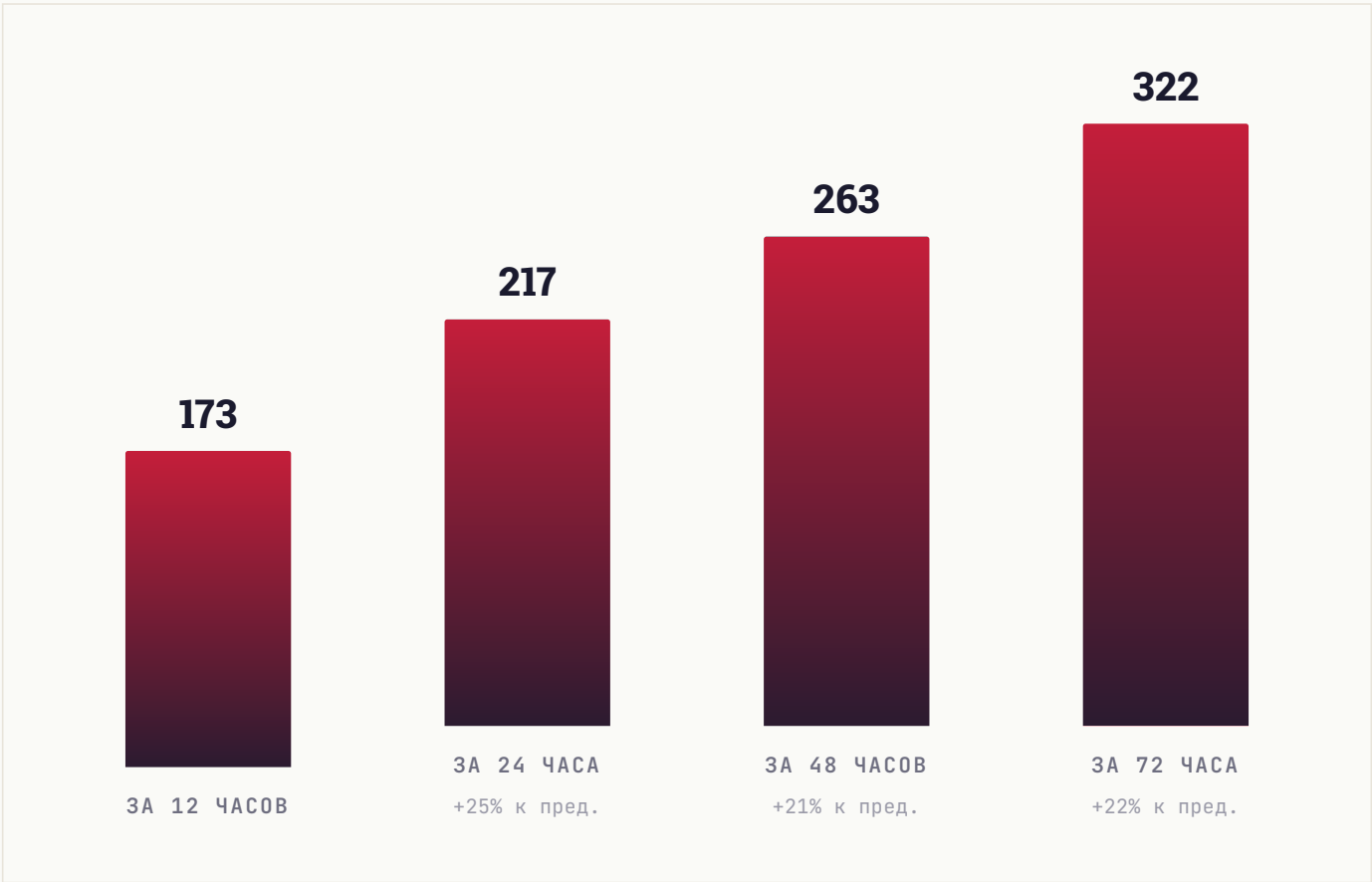
Индекс цитирования 7 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 43 разных каналов.



— 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
ХП Химия Пищи/Биохакинг/ А.Родионова	24K
ЗИ Здоровье и не только с Мариной Внуковой	21K
ВХ Врач Хисамова Ирина Валерьевна	16.7K
ДБ Доктор Блюм / Doktor_Blum	15.2K
ПР Превентэйдж	13.5K
НД Нутрициология, диетология и Аюрведа с Dr.Robertovna Вы	10K
PR PreventEra	8K
GO Gourmanistic	4.8K
AN Andreylobuznov	3.3K
УJ YOM Just do eat	3.2K
МJ МАПОМ Канал	1.3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 11). 5 каналов крупнее, 5 — 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 **6**, а канал за это время прибавил **587** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	1	1	50
Февраль 2026	0	0	397
Январь 2026	1	1	22
Декабрь 2025	0	0	37
Ноябрь 2025	1	1	34
Октябрь 2025	3	2	47

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
6	6	587

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

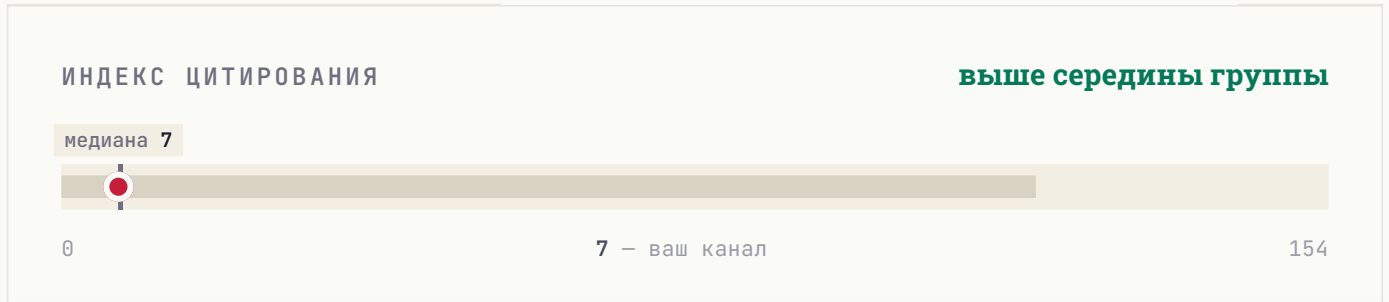
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **49 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 3 тыс. до 30 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#38 / 49

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 38 из 49 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 среда

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

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 6.07% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+0.9пп 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 — 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
----	-------------------------------	---
