

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Осмысленная эндокринология и диетология



@dr_sviridonova

Об эндокринологии и диетологии с позиции разумной доказательной медицины Марина Свиридонова, врач-эндокринолог, к.м.н., медицинский директор клиники Медфрендс Информация о консультациях -...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
5 740 11.09.2026 -35 за месяц	21.0% HTTPS: //PROMTPRESS.COM/AUDIT/DR_SVIRIDONOVA за сутки 10.4%	1.2K рекл. охват 598/24ч

— 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 5 740 —	👁️ охват поста 20.45% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.2K медиана 1.2K · —	📅 постов/нед. 1.0 за период
💖 реакц./пост 192.0 всего 192 реакц., 5 реп., 24 комм.	🗨️ длина поста 432 зн. медиана 432 · —	⭐ постов в анализе 1 —	📈 рекл. охват 598 среднее за 24ч
💖 отток / месяц -35 за последний месяц	🗨️ цитируемость 12 индекс цитирования · 43 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 26.02.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Осмысленная эндокринология и диетология» — 5 740 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.2K человек (20% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 1 постов в неделю (~0 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 1 постам за —.
- 02 Доминирующий формат — Текст (1/1 постов).
- 03 Средняя длина поста — 432 знаков (медиана 432).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 0 раз больше просмотров, чем самые слабые (391 в среднем у топа vs 1.2К у худших) — среди 1 постов за —. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-1 ПОСТОВ

№1	17.08 · 16:15	ТЕКСТ	Дорогие подписчики, судя по вашим сообщениям, назрел информационный пост. Моя жизнь изменилась, в начале лета я потеряла двух очень...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
				1 174	192
				РЕП.	ER
				5	20.5%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 1

↓	17.08 · 16:15	ТЕКСТ	Дорогие подписчики, судя по вашим сообщениям, назрел информационный пост. Моя жизнь изменилась, в начале лета я потеряла двух очень...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
				1 174	192
				РЕП.	ER
				5	20.5%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

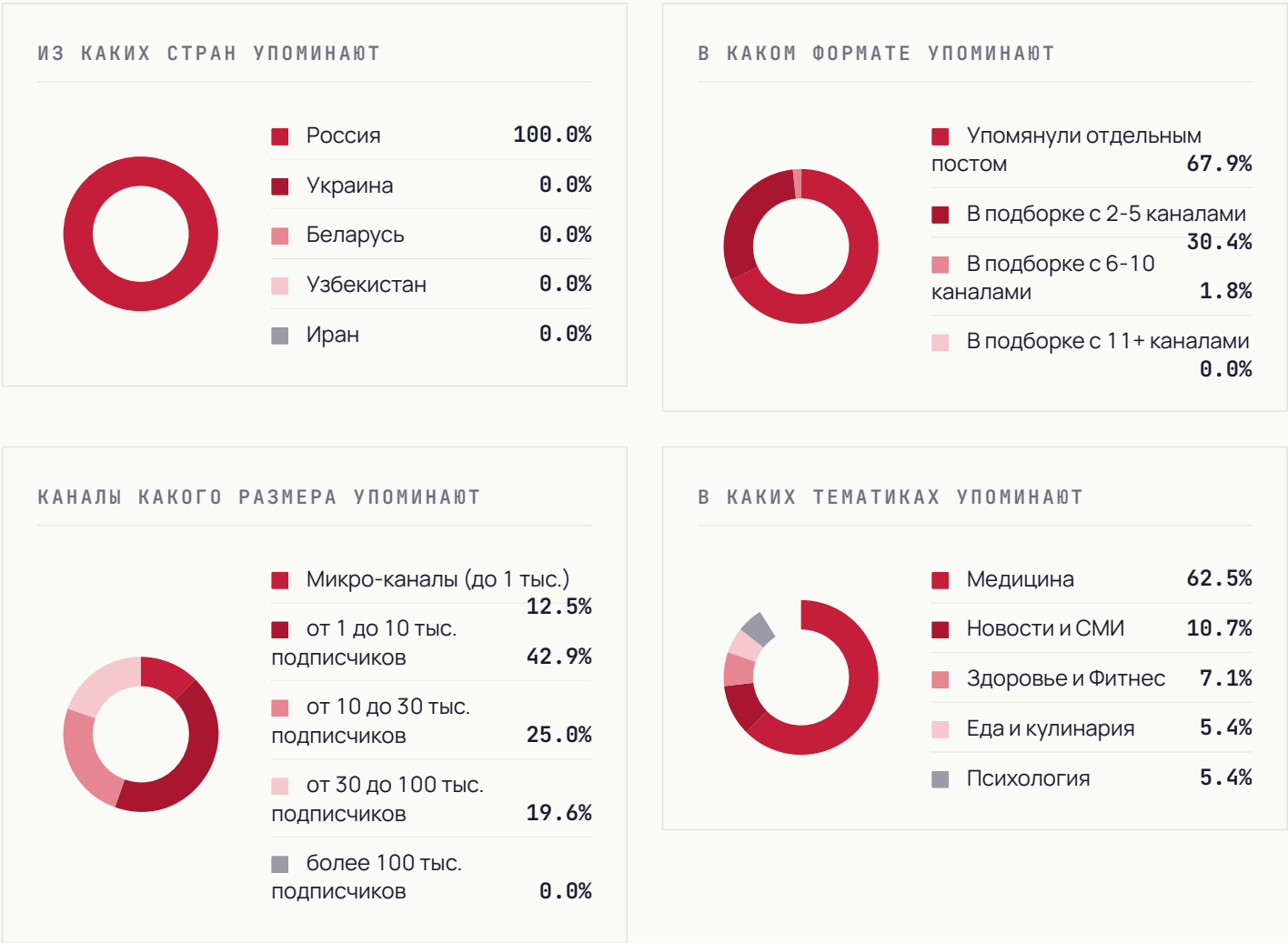
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

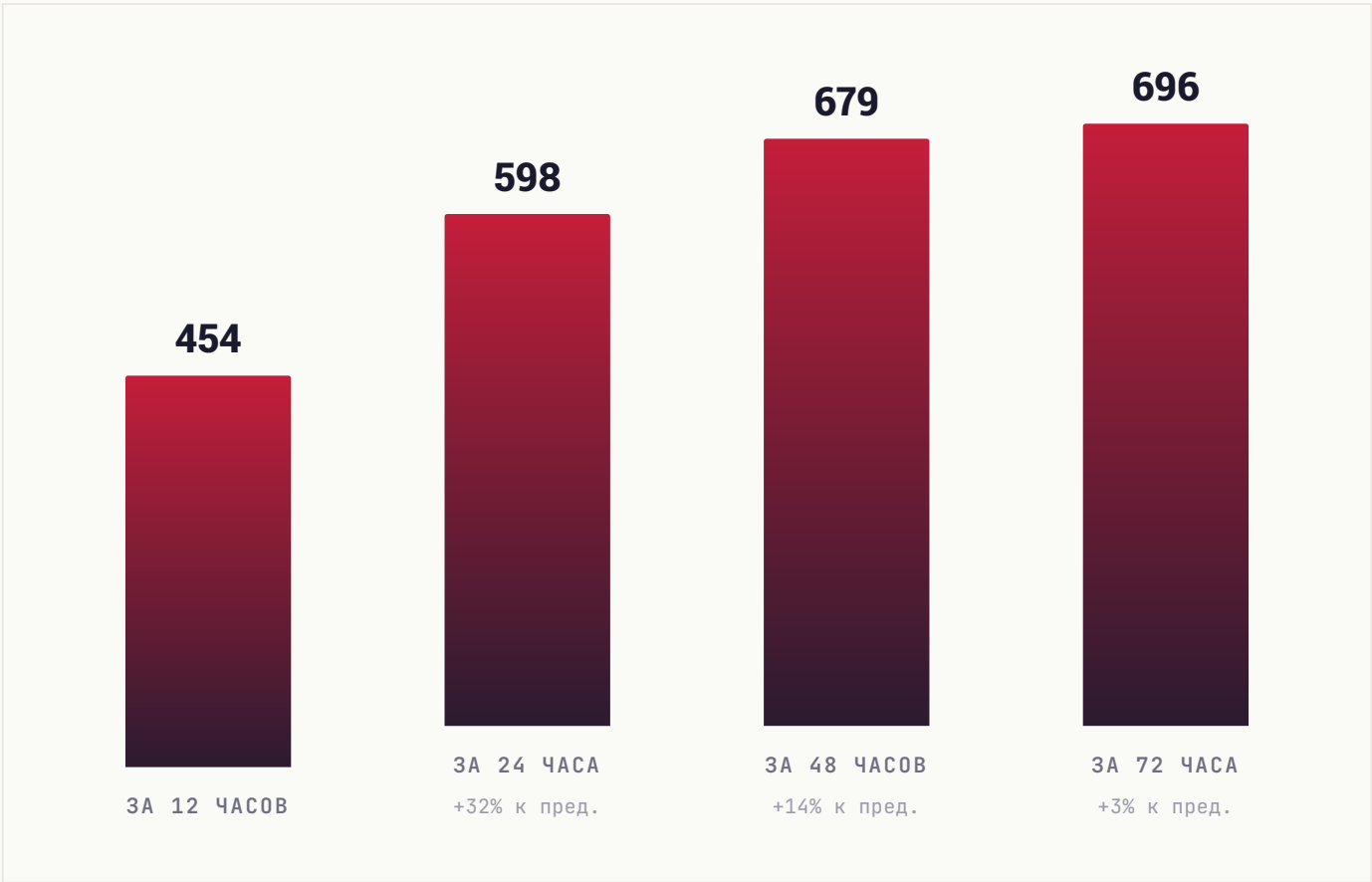
Индекс цитирования **12** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **43** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ЗЭ Занимательная эндокринология	22.7K
ВМ врач маминой подруги	22.6K
П- Профессия – эндокринолог	21.1K
ДЛ Денис Лебедев Эндокринология MD.school	11.8K
КФ Клиника Фомина в Москве	6K
ОЭ Осмысленная эндокринология и диетология ВЫ	5.7K
ПЗ Педиатр Заносова	4K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 7). Крупнее — 5 каналов (лидер: Занимательная эндокринология, 22.7K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 1 канал, для них вы уже партнёр-лидер.

— 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 **195** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	23
Февраль 2026	0	0	40
Январь 2026	0	0	44
Декабрь 2025	0	0	41
Ноябрь 2025	0	0	31
Октябрь 2025	2	2	16

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
2	6	195

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

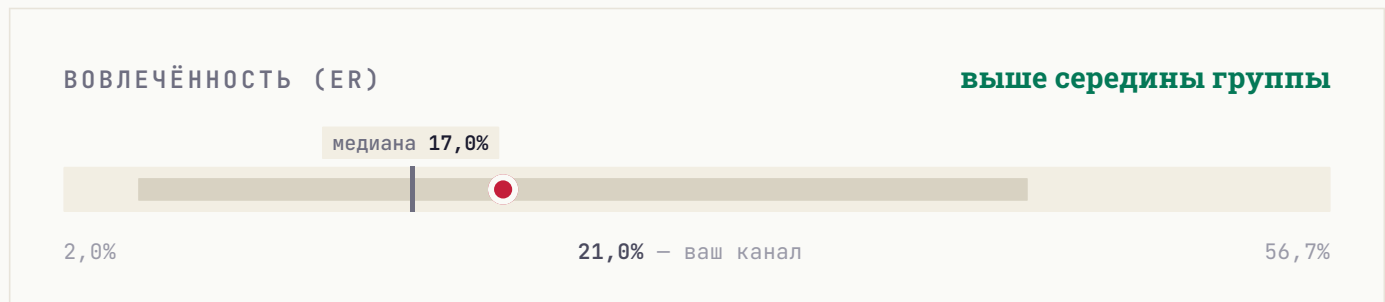
Сравниваем с каналами вашего размера: **43 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 2 тыс. до 17 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#29

/43

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 29 из 43 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

средний охват / пост, вовлечённость и индекс цитирования.

— 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 1.0 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в понедельник

В этот день и в 19:00 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 — 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
----	-------------------------------	---
