ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Семейный диетолог | Анастасия Тараско



@dranastasiatarasko

Диетолог, детский эндокринолог, мама 4-х Вес растёт быстрее, чем хотелось бы, анализы вызывают одну тревогу — вам сюда. Детям и взрослым 🙂 Без насилия с оптимальными усилиями к здоровью и...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ

5 294 -39 за месяц	**3.0%** за сутки 1.5%	**171** рекл. охват 80/24ч

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 «Семья и дети»

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 **5 294** —	ОХВАТ ПОСТА **3.24%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **171** медиана 179 · 26 дней	ПОСТОВ/НЕД. **7.1** за период
ТРЕНД 7Д **+0.1%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **4.7** всего 126 реакц., 34 реп., 20 комм.	ДЛИНА ПОСТА **572 зн.** медиана 590 · 26 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **27** 26 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **80** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **-39** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **11** индекс цитирования · 85 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **6 лет 2 месяца** создан 30.07.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Семейный диетолог | Анастасия Тараско» — 5 294 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 171 человек (3% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 7 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 5–11 октября охваты стабильны (+0.1% к неделе 28 сентября – 4 октября).

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 **27** постам за 26 дней.

02 Доминирующий формат — **Видео** (17/27 постов).

03 Средняя длина поста — **572** знаков (медиана 590).

04 Пик активности аудитории — **пятница**, 21:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (216 в среднем у топа vs 116 у худших) — среди 27 постов за 26 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 02.10 · 18:43 ВИДЕО

У КОГО ТАК ЖЕ? 🍫 Положила шоколадку в холодильник. На следующий день открываешь — а там пусто! И главное — никто не брал, «я маленький…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
224	3	1	4.2%

№2 06.10 · 20:14 ВИДЕО

О составляющих успеха в удержании веса (любого действия) рассказала в видео. Вообще-то, это очевидно: что работало на снижение веса, то и…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
222	5	2	4.2%

№3 20.09 · 16:16 ФОТО

Ложка дегтя в бочке меда. Какая многодетная мать не будет рада поехать куда подальше ПО РАБОТЕ? Ну типа - по работе? Вот и я, в диком…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
202	3	1	3.8%

№4 30.09 · 07:18 ФОТО

«Доктор, дочка слишком высокая. Можно ли как-то остановить её рост?» Редко, но регулярно, приходят такие мамы на консультацию. Обычно...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
200	9	1	3.8%

№5 01.10 · 19:36 ФОТО

Как проходит консультация диетолога/эндокринолога? Нужно сдавать анализы? Записаться на консультацию по ссылке ✅

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
200	2	1	3.8%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 19.09 · 08:50 ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
127	5	1	2.4%

↓ 14.10 · 19:24 ВИДЕО

☝️От антицеллюлитного массажа не худеют!!! А также ⬇️❗️от курса обёртывания, лимфодренажа, LPG, сауны, криосауны и прочих процедур...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
120	4	1	2.3%

↓ 15.10 · 20:33 ВИДЕО

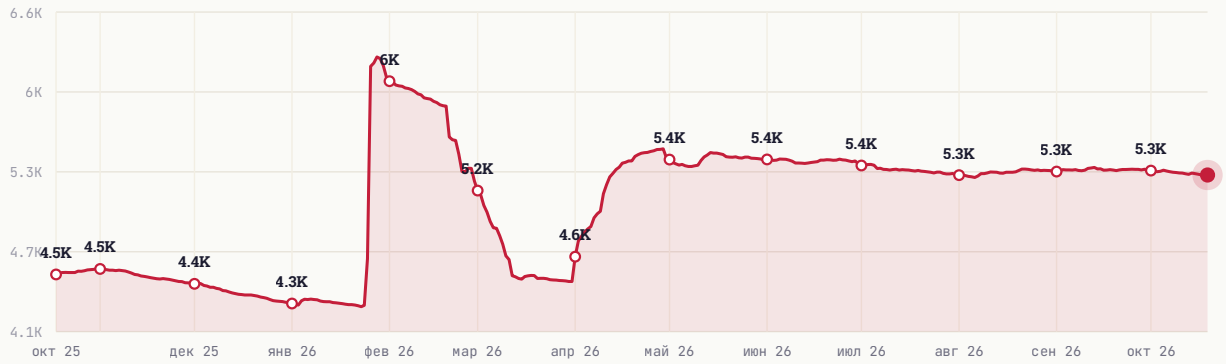
ЖИР МОЖНО ОТКАЧАТЬ. А ОЖИРЕНИЕ — НЕТ! 💉 Представьте: вы легли на операционный стол, проснулись — минус несколько литров жира, талия...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
102	4	1	1.9%

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	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
4 505	5 294	+789

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

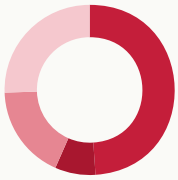
Индекс цитирования **11** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **85** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



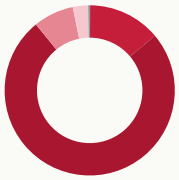
Россия	98.5%
Украина	0.0%
Беларусь	0.0%
Узбекистан	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	48.9%
В подборке с 2-5 каналами	7.7%
В подборке с 6-10 каналами	17.9%
В подборке с 11+ каналами	25.5%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	13.9%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	75.2%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	7.7%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	2.9%
более 100 тыс. подписчиков	0.4%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

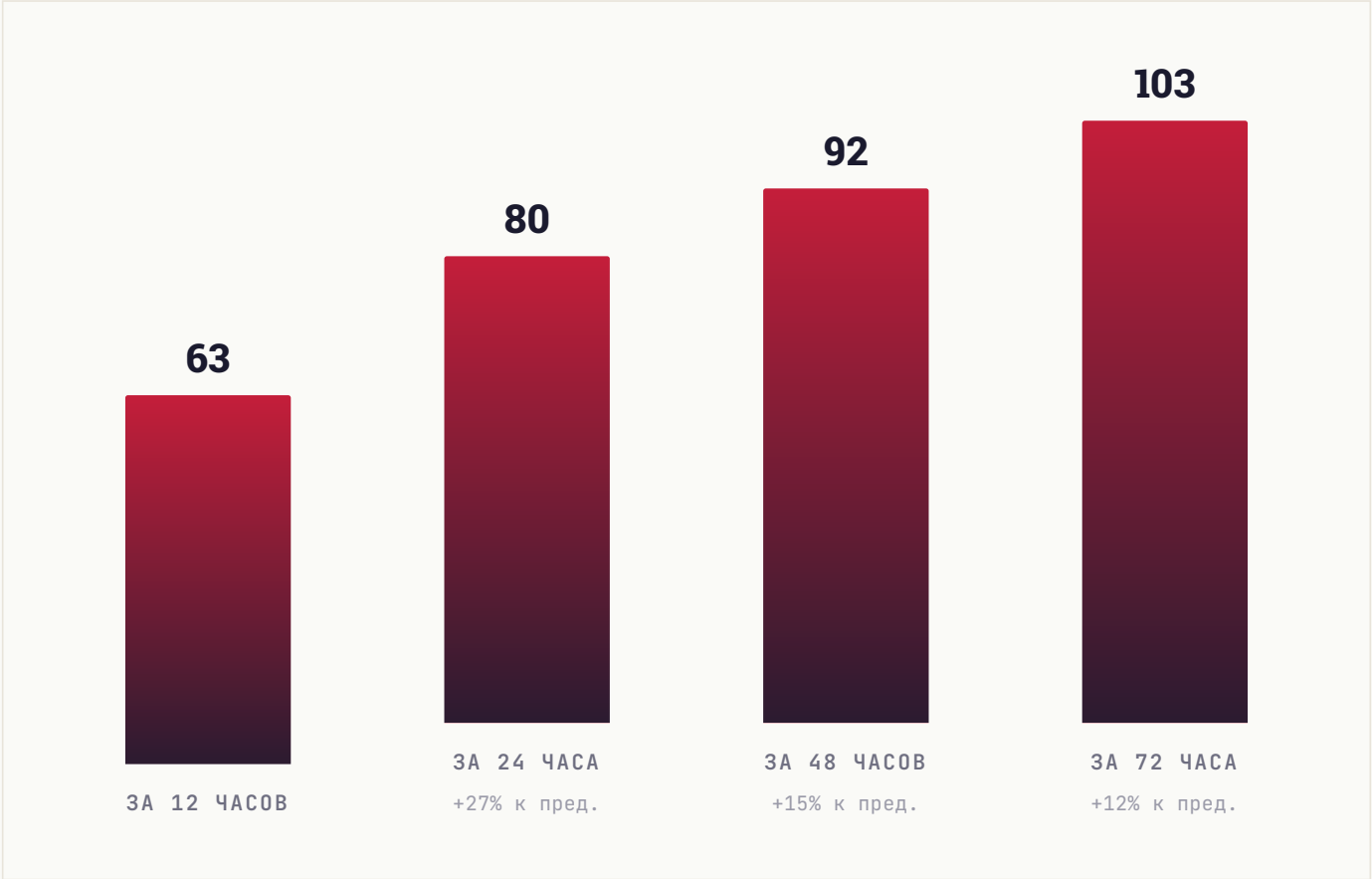


Семья и дети	60.9%
Здоровье и Фитнес	7.7%
Эзотерика	7.7%
Психология	7.3%
Медицина	6.2%

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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
AC **Axdent Стоматология/ лечение/ имплантация/ ортодонтия/ Москва**	10.7K
DO **Doc.nazarova**	9.2K
ДЕ **Доктор Елена Суслова- о женском здоровье** 👩‍⚕️	7.4K
КД **Клуб детских Экспертов**	6.6K
СД **Семейный диетолог | Анастасия Тараско** ВЫ	5.3K
Р📚 **Развитие_речи** 📚	3.4K
БП **Барышникова. Питание 45+**	1.4K
АК **Аня Камитова. Клинический психолог**	1.4K
ДН **Детский невролог | Бронова Мария Александровна**	953

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 9). 4 канала крупнее, 4 — 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 **20**, а канал за это время прибавил **3 155** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	4	4	**1 051**
Март 2026	9	2	**31**
Февраль 2026	2	1	**32**
Январь 2026	3	3	**2 028**
Декабрь 2025	2	2	**7**
Ноябрь 2025	0	0	**6**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
20	**6**	**3 155**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **41 канал** категории «**Семья и дети**» от 2 тыс. до 16 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#35 /41

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 35 из 41 каналов сопоставимого размера

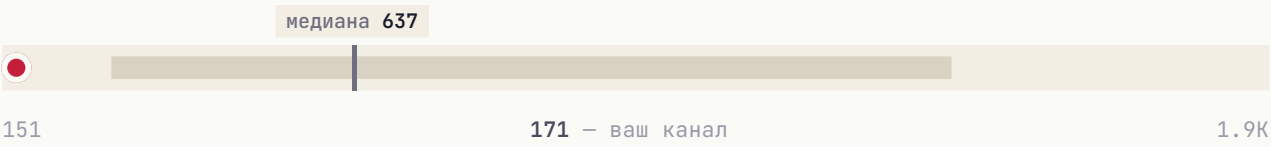
ПОДПИСЧИКИ

в пределах группы, ниже середины



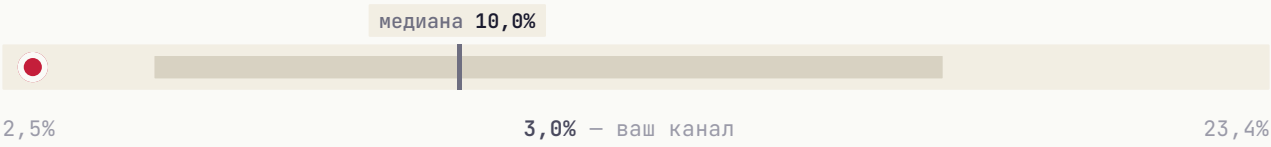
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

ниже своей группы

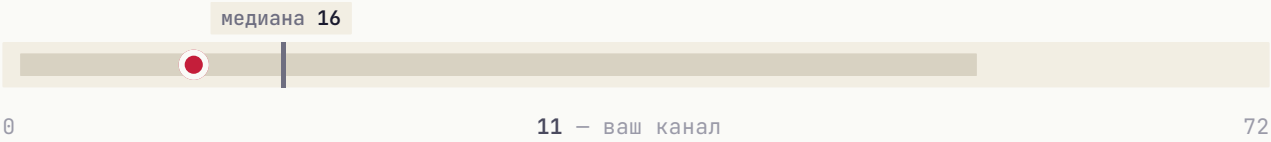


ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

ниже своей группы



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ **в пределах группы, ниже середины**



По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

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 пятница

В этот день и в 21:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

Лучшее окно для важного поста

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.24% против нормы 5.5%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.3пп ER

03

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromtPress 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 PromtPress?

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.promtpress.com/register
02	**Связаться с менеджером**	t.me/PromtPress_manager

© 2026 · HELLO@PROMTPRESS.COM