

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Менопауза/ Истощение яичников



@drshefova_menopause

Информационные архивные материалы о менопаузе и истощении яичников @dr_shefova

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
4 806	10.0%	486
04.09.2026 -8 за месяц	за сутки 4.0%	рекл. охват 192/24ч

— 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 4 806 —	📊 ОХВАТ ПОСТА 10.11% ср. % подписчиков видят один пост	👁 ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 486 медиана 464 · 15 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 4.0 за период
💖 РЕАКЦ./ПОСТ 6.9 всего 62 реакц., 26 реп., 0 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 604 зн. медиана 594 · 15 дней	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 9 15 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 192 среднее за 24ч
💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -8 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 1 индекс цитирования · 6 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 2 года 6 месяцев создан 26.02.2024	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Менопауза/Истощение яичников» — 4 806 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 486 человек (10% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 4 постов в неделю (~1 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 9 постам за 15 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (5/9 постов).
- 03 Средняя длина поста — 604 знаков (медиана 594).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 17:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (664 в среднем у топа vs 368 у худших) — среди 9 постов за 15 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 17.08 · 14:40 ФОТО Вечерняя прогулка: 20 минут, которые работают на вас всю ночь Мы привыкли думать, что польза от ходьбы — это «сожжённые калории». На самом...	ПРОСМ. 785 РЕП. 11	РЕАКЦ. 23 ER 16.3%
№2 19.08 · 11:03 ТЕКСТ Одни из самых частых причин почему не повышается железо, даже когда вы его активно пьете- это высокая кровопотеря, не сопоставимая с...	ПРОСМ. 610 РЕП. 5	РЕАКЦ. 17 ER 12.7%
№3 19.08 · 11:03 ТЕКСТ Варианты цинк-карнозина РФ https://market.yandex.ru/cc/AngnnR_IHERB https://iherb.co/3X7j6m5M?rcode=JZG0768&utm_medium=appshare Турция...	ПРОСМ. 598 РЕП. 4	РЕАКЦ. 7 ER 12.4%

Nº4

21.08 · 05:06

ФОТО

До начала интенсива по эндометриозу/аденомиозу/эндометриодным кистам— 3 дня. УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ ЧТО ЕСТЬ В ИНТЕНСИВЕ Остались...

ПРОСМ.
506

РЕАКЦ.
1

РЕП.
1

ER
10.5%

Nº5

24.08 · 07:18

ФОТО

Пока сегодня есть возможность вступить в интенсив по эндометриозу/аденомиозу/эндометриодным кистам за 1500Р/20\$ Но мы уже начали...

ПРОСМ.
464

РЕАКЦ.
—

РЕП.
—

ER
9.7%

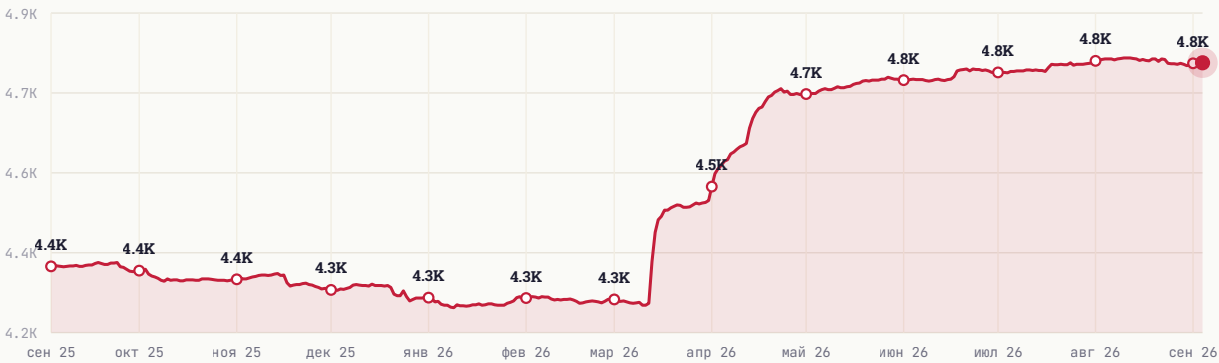
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 24.08 · 08:46 ФОТО 🕒 Стартуем уже сегодня! Ваш первый шаг к жизни без боли Иногда один шаг отделяет нас от совсем другого качества жизни. Вы можете дальше...	ПРОСМ. 435 РЕАКЦ. 2 РЕП. — ER 9.1%
↓ 23.08 · 14:57 ВИДЕО Годами лечит кишечник или мочевой, а причина... Что входит в программу интенсива по эндометриозу «Ваша пошаговая карта восстановления» за...	ПРОСМ. 394 РЕАКЦ. 1 РЕП. — ER 8.2%
↓ 23.08 · 14:53 ФОТО Завтра начало! 🎉 Стать участницей интенсива по эндометриозу, аденомиозу и эндометриодным кистам, а также тем, кто занимается своим...	ПРОСМ. 277 РЕАКЦ. 2 РЕП. — ER 5.8%

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

4 382

СЕЙЧАС

4 806

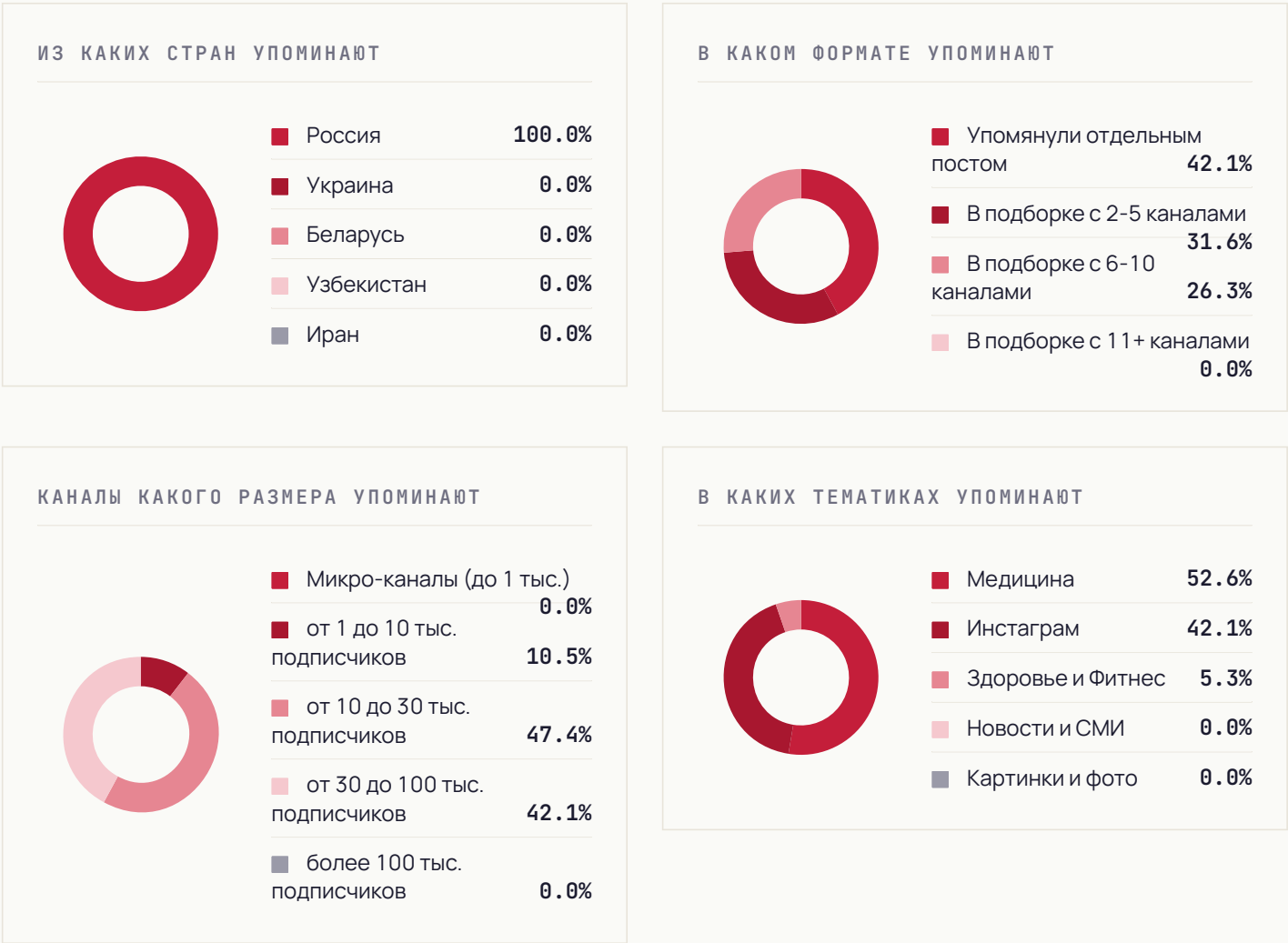
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+424

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

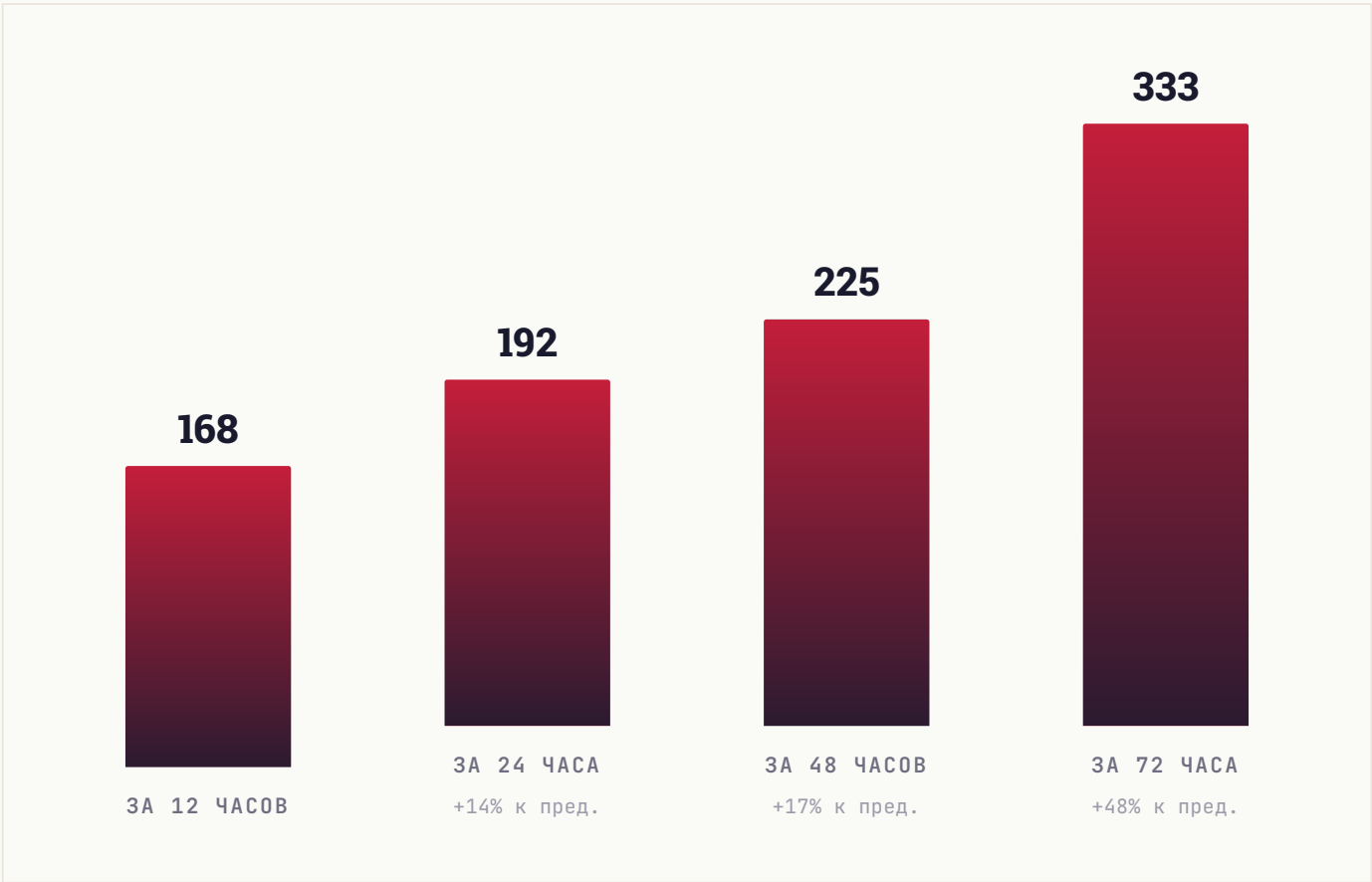
Индекс цитирования 1 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 6 разных каналов.



— 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
ЭК Эндометриоз/Аденомиоз/Эндометриоидные кисты dr.shefova	19.6K
ЕН Endo_doc_	9.7K
ОЛ О лечении полипов	7.4K
ОБ О беременности и подготовке, родах и грудном вскармливании	6.6K
МЯ Менопауза/Истощение яичников ВЫ	4.8K
КБ Климакс без купюр	1.5K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (5-е место из 6). Крупнее — 4 канала (лидер: Эндометриоз/Аденомиоз/Эндометриоидные кисты dr.shefova, 19.6K); 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 **1**, а канал за это время прибавил **363** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	1	1	228
Февраль 2026	0	0	23
Январь 2026	0	0	33
Декабрь 2025	0	0	36
Ноябрь 2025	0	0	24
Октябрь 2025	0	0	19

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
1	6	363

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

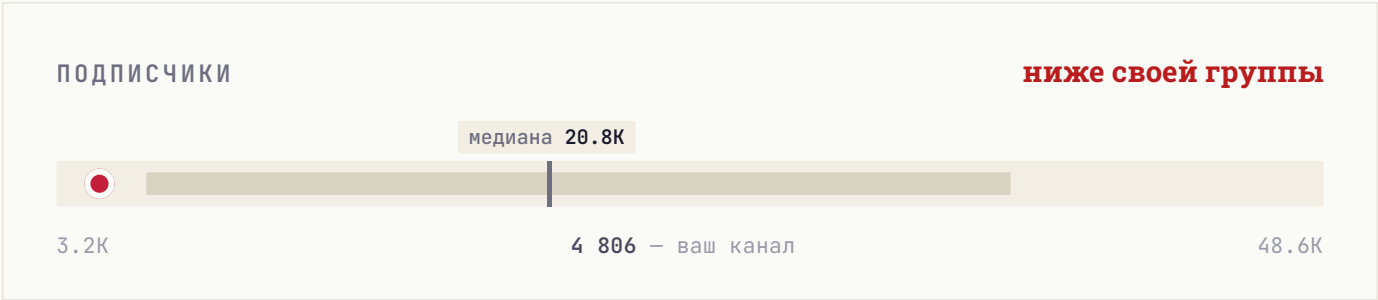
Где канал в своей лиге

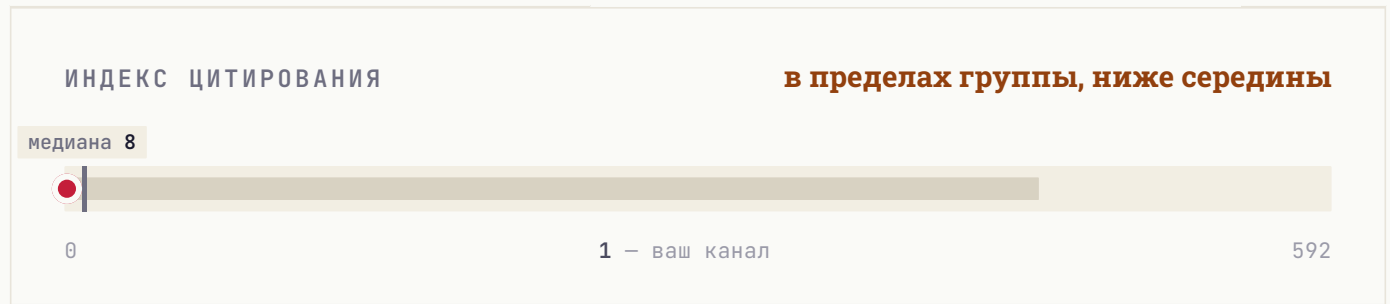
Сравниваем с каналами вашего размера: **64 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 480 до 48 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#61/64

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 61 из 64 каналов сопоставимого размера





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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 4.0 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 17:00 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
----	-------------------------------	---
