ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Культ ухода



@drubinaaa

Канал Дарьи Тарасенко про осознанный уход изнутри и снаружи – кожа, питание, привычки. Без агрессии и лишнего. Связь: @pr_kultuhoda Мой инст: https://www.instagram.com/drubinaa Включена в РКН:...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
30 327	12.0%	3.6K
+360 за месяц	за сутки 7.0%	рекл. охват 2.1K/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 «Мода и красота»

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 **30 327** —	ОХВАТ ПОСТА **12.03%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **3.6K** медиана 3.8K · 29 дней	ПОСТОВ/НЕД. **22.9** за период
ТРЕНД 7Д **-5.2%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **91.1** всего 8 748 реакц., 3 361 реп., 254 комм.	ДЛИНА ПОСТА **494 зн.** медиана 416 · 29 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **96** 29 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **2.1K** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **+360** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **452** индекс цитирования · 648 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **4 года 7 месяцев** создан 11.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Культ ухода» — 30 327 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3.6K человек (12% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 23 постов в неделю (~3 в день) — активный режим публикаций. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты просели на -5.2% к неделе 21–27 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 **96** постам за 29 дней.

02 Доминирующий формат — **Фото** (83/96 постов).

03 Средняя длина поста — **494** знаков (медиана 416).

04 Пик активности аудитории — **воскресенье**, 12:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (4.6K в среднем у топа vs 3K у худших) — среди 96 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 13.09 · 09:36 ФОТО

Тонер, который я купила ради баночки, а полюбила ради состава и эффекта – BHAB. Формула внутри работает по-максимуму. Что в составе…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
4 638	64	26	15.3%

№2 13.09 · 17:45 ФОТО

В отпуске не отказываю себе ни в чём из еды. Но в итоге тарелка сама складывается в рыбу, морепродукты и овощи. И так хорошо…. А к…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
4 532	149	3	14.9%

№3 13.09 · 13:34 ВИДЕО

Привет, Бодрум 🥰 Несколько лет мечтала сюда съездить, потому что здесь совершенно другая Турция. Море невероятного цвета, зелень вместо…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
4 490	187	19	14.8%

№4 14.09 · 07:04 ФОТО

Аналоги люксовых вещей, которые нашла на этой неделе: Hermès → Massimo Dutti Арт: 5929/588 Chanel → Massimo Dutti Арт: 5711/596 Goyard →...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
4 404	50	15	14.5%

№5 14.09 · 10:10 ФОТО

Последний месяц тестирую новый уход из гаммы Intensive NAD+ от моего любимого французского бренда Institut Esthederm. Коротко о сути...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
4 399	53	11	14.5%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 07.10 · 15:02 ФОТО

Важное объявление 9 и 10 октября фонд «Дети Марии» проводит уже третью благотворительную распродажу. И это тот случай, когда можно...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
3 077	51	14	10.1%

↓ 09.10 · 12:53 ФОТО

#анпекинг Открываю коробку от Authentica love, а там всё то, что я уже успела протестировать и полюбить ❤️ Oribe gold lust – моя любимая...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
3 052	51	6	10.1%

↓ 09.10 · 16:52 ФОТО

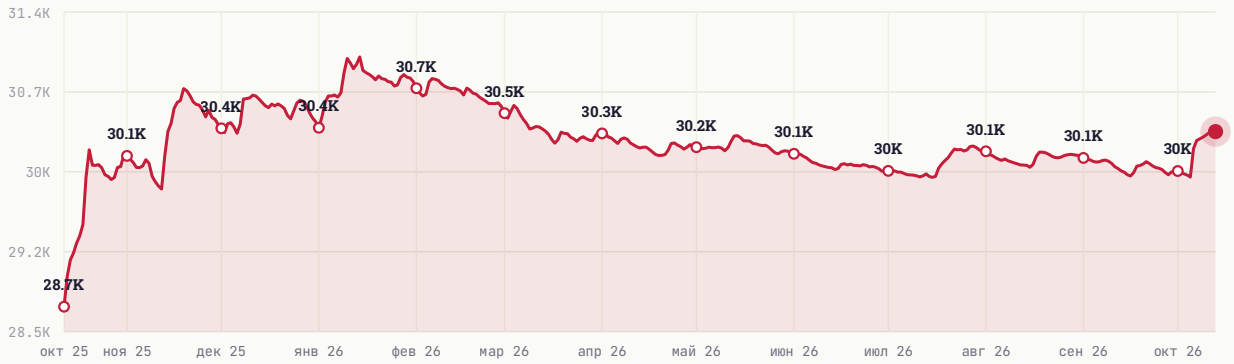
Пятничная рубрика: #чтовмоихскринах А что вы сохранили?

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
2 934	97	23	9.7%

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
28 721	30 327	+1 606

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

Индекс цитирования **452** — 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 **648** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



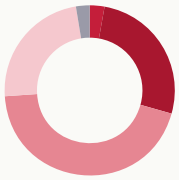
Россия	97.9%
Узбекистан	1.1%
Украина	0.0%
Беларусь	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	96.6%
В подборке с 2-5 каналами	2.3%
В подборке с 6-10 каналами	0.9%
В подборке с 11+ каналами	0.2%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	2.8%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	26.6%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	44.5%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	23.5%
более 100 тыс. подписчиков	2.6%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

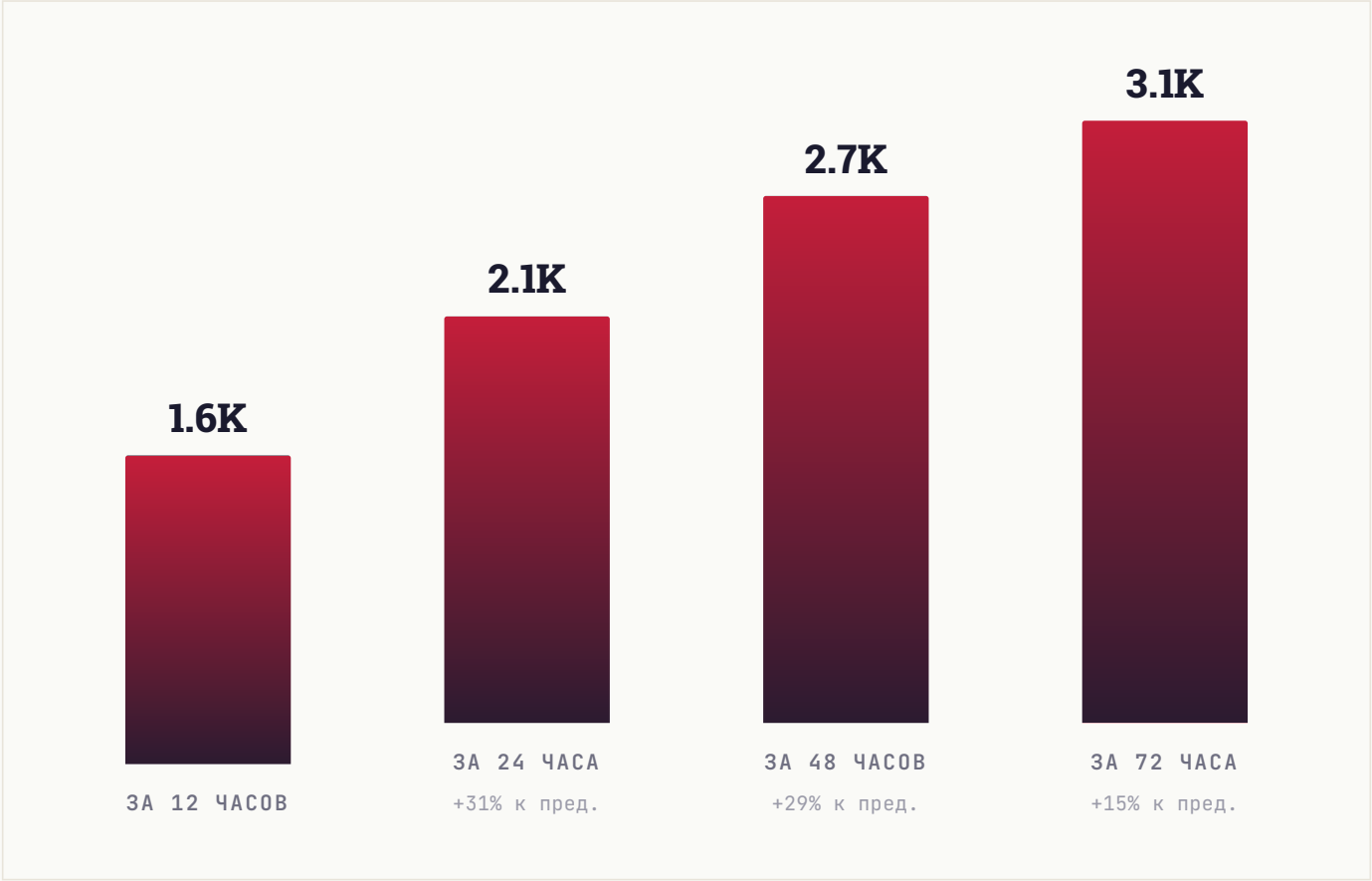


Мода и красота	41.2%
Блоги	20.5%
Здоровье и Фитнес	5.8%
Еда и кулинария	3.9%
Новости и СМИ	3.3%

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
КУ **Культ ухода** ВЫ	30.3K
СК **Сначала крем, потом поем**	21.6K
ШМ **Шмот-просвет**	18.5K
БЬ **Бьютимафия**	16.2K
НЭ **Новая Элоиза**	15K
ПП **Посоветуй, плиз!**	13.4K
ПД **Патчи, джинсы и просекко**	12.7K
ЛН **Люкс на максималках**	11.8K
ДС **Дама с претензией**	10.7K
БЬ **Бьютифак**	10.3K
НН **намажь на поппаж** ✲	10K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 11 каналов. С остальными можно идти в кросс-промо как лидер ниши: вы даёте им больше охвата, чем получаете обратно, но закрепляете статус.

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 **131**, а канал за это время прибавил **3 431** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	20	19	**215**
Март 2026	19	18	**365**
Февраль 2026	19	19	**234**
Январь 2026	22	21	**902**
Декабрь 2025	23	22	**661**
Ноябрь 2025	28	26	**1 054**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
131	**6**	**3 431**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **254 канала** категории «**Мода и красота**» от 10 тыс. до 91 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#117 /254

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 117 из 254 каналов сопоставимого размера

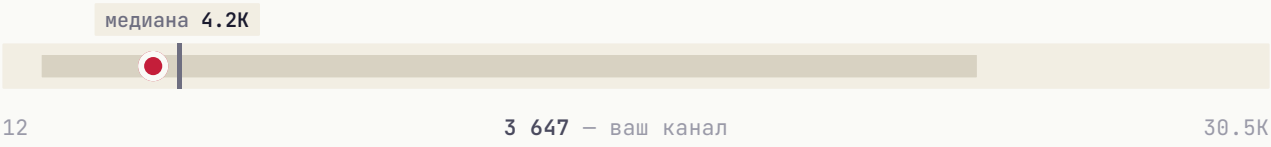
ПОДПИСЧИКИ

выше середины группы



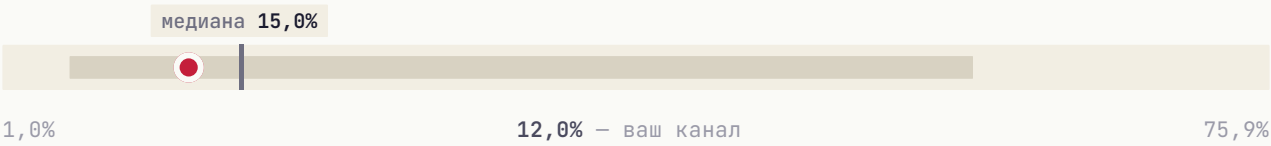
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

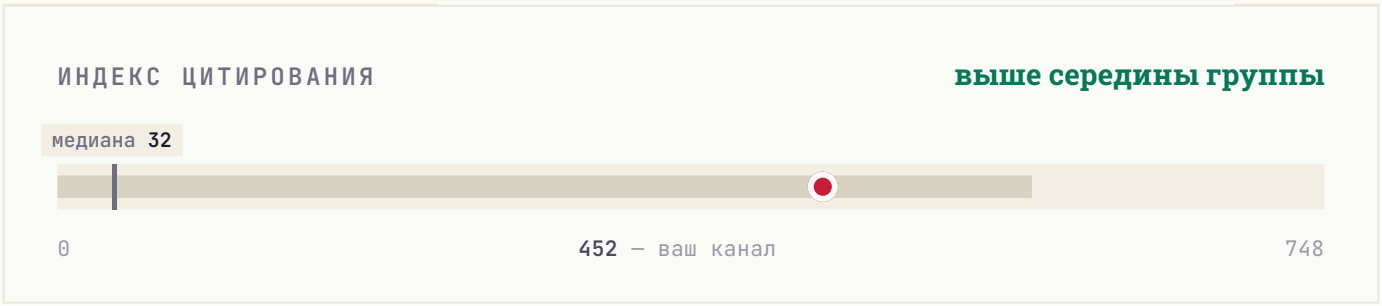
в пределах группы, ниже середины



ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

в пределах группы, ниже середины





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям: **подписчики** 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

Главный пост недели — в воскресенье

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

ЭФФЕКТ

Лучшее окно для важного поста

02

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

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