

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

⚕ Дмитрий Семирядов / Превентивный врач, нутрициолог / dsemiryadov



@dsemiryadov_official

По всем вопросам: @semiryadov_doc. Я - Дмитрий Семирядов - превентивный врач, нутрициолог с опытом более 8 лет. Помогаю избавиться от лишнего веса и плохого самочувствия через анализы, питание и...

ПОДПИСЧИКИ

76 438

-802 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

7.0%

за сутки 2.6%

ОХВАТ/ПОСТ

5.8K

рекл. охват 2K/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 «Медицина»
- 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 76 438 —	👁️ охват подписчиков 7.55% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 5.8K медиана 4.9K · 29 дней	📅 постов/нед. 5.3 за период
📈 тренд 7д +16.7% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 108.4 всего 2 384 реакц., 689 реп., 214 комм.	📄 длина поста 840 зн. медиана 1000 · 29 дней	★ постов в анализе 22 29 дней
📈 рекл. охват 2K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -802 за последний месяц	📄 цитируемость 7 индекс цитирования · 64 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 3 месяца создан 12.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал « Дмитрий Семирядов / Превентивный врач, нутрициолог / dsemiryadov» — 76 438 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 5.8K человек (8% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 5 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 8–14 июня охваты выросли на +16.7% к неделе 1–7 июня — позитивная динамика.

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 22 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (13/22 постов).
- 03 Средняя длина поста — 840 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (13.9K в среднем у топа vs 4.2K у худших) — среди 22 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 26.05 · 13:55 ФОТО Подборка самых интересных вопросов и ответов с недавнего эфира. Недавно провёл просто бомбовый эфир вопрос-ответ на новом потоке моего...	ПРОСМ. 26 807 РЕП. 31	РЕАКЦ. 118 ER 35.1%
№2 31.05 · 09:57 ВИДЕО Мое детство было травматичным. Насмешки в школе из-за лишнего веса, почти полное отсутствие друзей. Я знал, что я толстый из-за переедания...	ПРОСМ. 7 584 РЕП. 32	РЕАКЦ. 72 ER 9.9%
№3 09.06 · 12:26 ТЕКСТ Как выявить ВСЕ ДЕФИЦИТЫ ПО АНАЛИЗАМ - мега-подкастЭтот подкаст сэкономит вам кучу денег на бесполезных анализах. Рассказал, как...	ПРОСМ. 7 365 РЕП. 350	РЕАКЦ. 296 ER 9.6%

№4 08.06 · 09:04 ФОТО Каких витаминов вам не хватает? Вчера выступал в Питере на большой конференции здоровья FABERLIC. Регулярно выступаю для Фаберлик в...	ПРОСМ. 6 360 РЕП. 49	РЕАКЦ. 284 ER 8.3%
№5 01.06 · 13:11 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 6 182 РЕП. 2	РЕАКЦ. 81 ER 8.1%

I

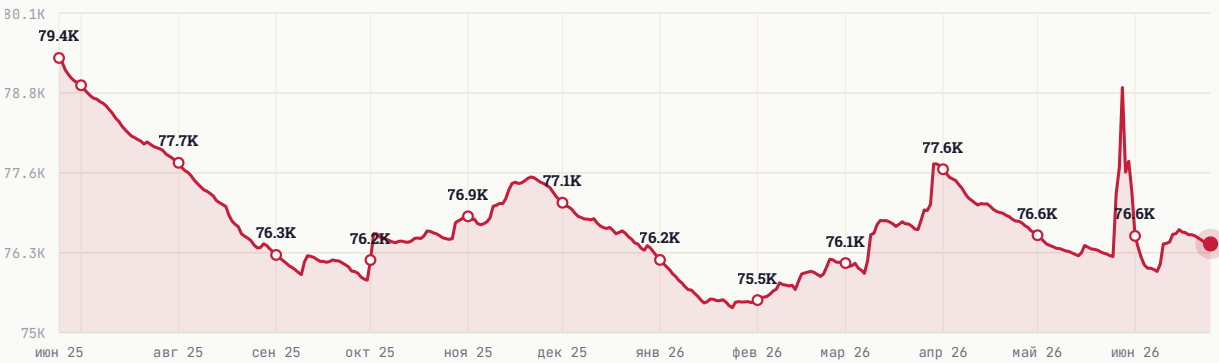
ХУДШИЕ 3

↓ 04.06 · 17:58 ТЕКСТ Осознал кое-что важное в моменте Делюсь очень личным 😊 Помню, когда мне было лет 7 лет, мы с мамой ходили к моему другу Артёму в гости...	ПРОСМ. 4 716 РЕП. 3	РЕАКЦ. 240 ER 6.2%
↓ 04.06 · 17:29 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 4 469 РЕП. 2	РЕАКЦ. 37 ER 5.8%
↓ 21.06 · 09:03 ФОТО Легендарное фото! Кто узнал? С днём медика всех причастных! Желаю здоровья прежде всего нам, медработникам, чтобы мы всегда были в...	ПРОСМ. 3 543 РЕП. 1	РЕАКЦ. 147 ER 4.6%

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

79 408

СЕЙЧАС

76 439

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-2 969

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

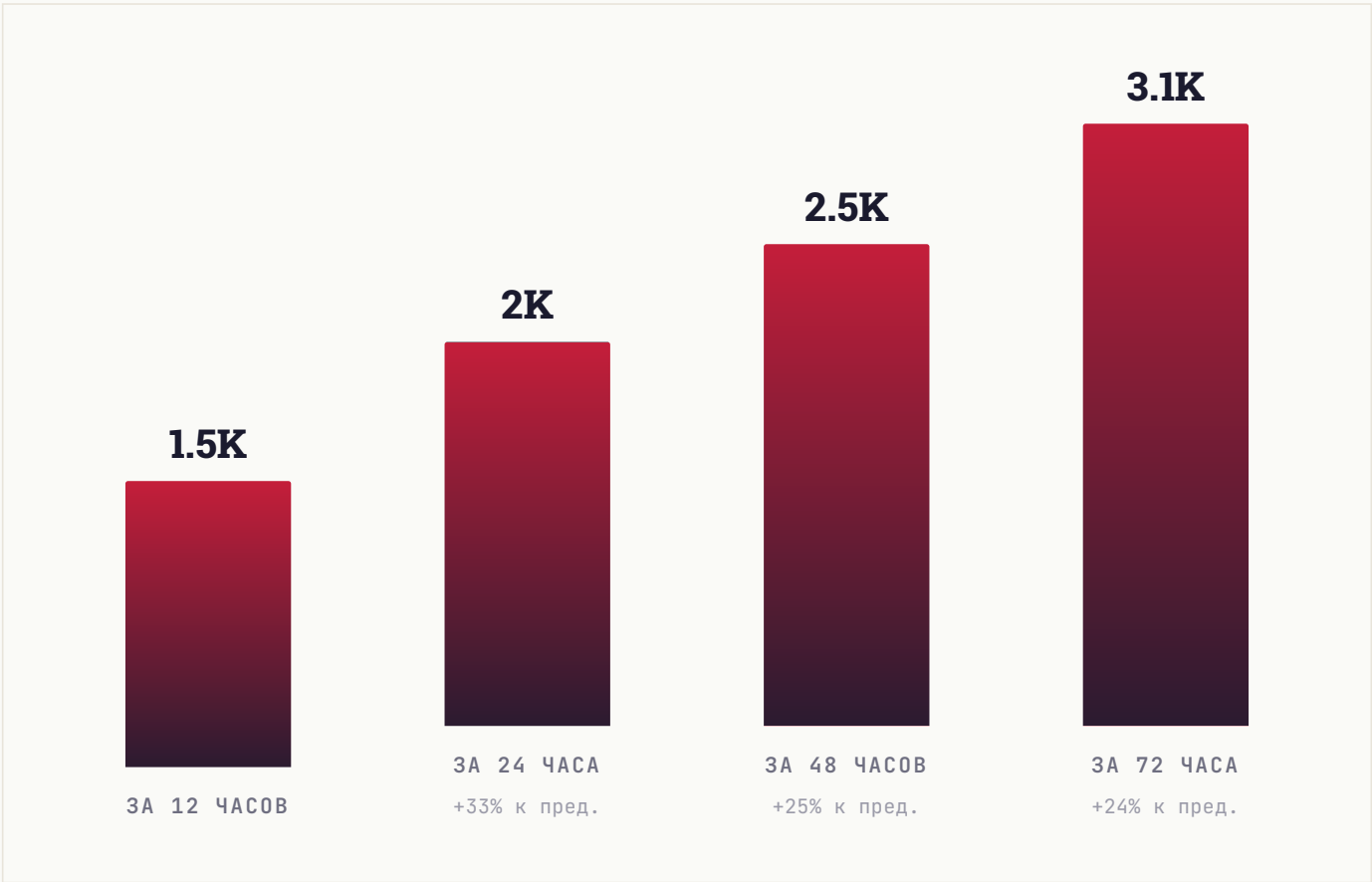
Индекс цитирования 7 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **64** разных каналов.



— 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
БИ Блог из морга	359.3K
ЭМ Эндокринолог Магеря	293.9K
ОФ ОПЫТНЫЙ ФАРМАЦЕВТ	267K
ММ Московская медицина	238.8K
ЗД ЗдравКонтроль	223.6K
КД Канал доктора Шишониной	215.4K
АТ Анатомический театр	201.6K
МР Микерина. Роды? Зови акушера!	192.6K
ДМ ДОКТОР МЯСНИКОВ	182.8K
ЗС Записки судмедэксперта	171.5K
Д Дмитрий Семирядов / Превентивный врач, нутрициолог / dsemiryadov ВЫ	76.4K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в верхней половине ниши (#43 из 96). Лидер ниши — Блог из морга (359.3K), медиана подписчиков 70.8K. Можно ставить целью первую четверть — это реалистичный горизонт 6-12 месяцев.

— 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 **8**, они привели **2 732** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	1	1	155
Ноябрь 2025	3	3	796
Октябрь 2025	4	4	1 343
Сентябрь 2025	0	0	341
Август 2025	0	0	65
Июль 2025	0	0	32

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
8	6	2 732

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Медицина» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.

#43/100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в верхней половине рейтинга



— 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 вторник

В этот день и в 16:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**+1000-3000
подп.**

03

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

04

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**

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник
органического
трафика**

★ 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
----	-------------------------------	---
