

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Диета Дюкана



@dukandiet_ru

Все о диете Дюкана и не только! Наш Telegram чат https://t.me/dukandiet_chat Админ: @nataly_fit Мы в Telega.in: telega.in/channels/dukandiet_ru/card?r=4PwbmJ1I Реестр РКН: <https://clck.ru/3L8i7Y>

ПОДПИСЧИКИ

46 595

+1348 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

17.0%

за сутки 6.1%

ОХВАТ/ПОСТ

7.2K

рекл. охват 2.8K/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 46 595 —	👁️ охват подписчиков 15.41% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 7.2K медиана 7.2K · 28 дней	📅 постов/нед. 14.0 за период
📈 тренд 7д -8.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 39.5 всего 2 292 реакц., 5 557 реп., 0 комм.	📄 длина поста 713 зн. медиана 726 · 28 дней	★ постов в анализе 58 28 дней
📈 рекл. охват 2.8K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +1348 за последний месяц	📄 цитируемость 13 индекс цитирования · 32 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 8 лет 6 месяцев создан 08.01.2018

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Диета Дюкана» — 46 595 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 7.2K человек (15% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 14 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 22–28 июня охваты просели на -8.4% к неделе 15–21 июня — 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 58 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (51/58 постов).
- 03 Средняя длина поста — 713 знаков (медиана 726).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 10:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (11.6K в среднем у топа vs 5.3K у худших) — среди 58 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 23.06 · 04:07 ВИДЕО  КАБАЧКОВЫЕ БЛИНЫ Блины, от которых худеют! Завтрак за 10 минут. ▫ 150 г кабачка ▫ 1 яйцо + 1 яичный белок ▫ 50 г цз муки пшеничной...	ПРОСМ. 12 173 РЕП. 332	РЕАКЦ. 92 ER 26.1%
№2 22.06 · 07:33 ВИДЕО  КИМЧИ ИЗ ОГУРЦОВ Эта нереальная закуска подходит ко всему. #БО ▫ 4 огурца ▫ 2 зуб. чеснока ▫ 1 ст.л. соевого соуса ▫ 1 ст.л...	ПРОСМ. 11 418 РЕП. 134	РЕАКЦ. 48 ER 24.5%
№3 10.06 · 04:07 ВИДЕО  РУЛЕТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ Простой рецепт, который покоряет с первого укуса 🔥 Получается сочная, ароматная и очень красивая закуска, которая...	ПРОСМ. 11 254 РЕП. 154	РЕАКЦ. 73 ER 24.2%

№4 09.06 · 07:33 ВИДЕО 🍅 МАРИНОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ С ЧЕСНОКОМ ▪ 250 г помидоров черри ▪ 2-3 зуб. чеснока ▪ 1 веточка укропа ▪ 150 мл воды ▪ 150 мл рисового...	ПРОСМ. 10 958 РЕП. 82	РЕАКЦ. 36 ER 23.5%
№5 11.06 · 07:54 ВИДЕО 🍆 ЛЕТНЯЯ ОВОЩНАЯ НАМАЗКА ▪ 300 г баклажан ▪ 150 г помидоров ▪ 150 г перца ▪ 6 зуб. чеснока ▪ 100 г лука ▪ немного масла ▪ соль, сухие...	ПРОСМ. 10 753 РЕП. 135	РЕАКЦ. 73 ER 23.1%

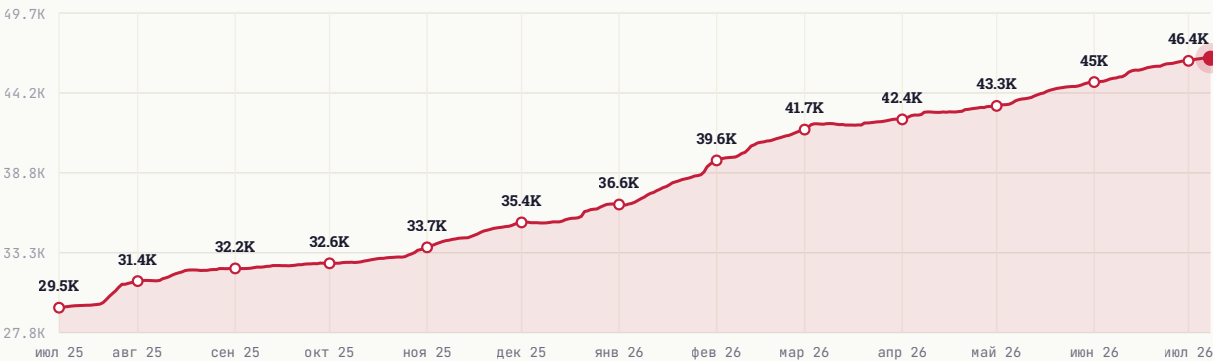
ХУДШИЕ 3

↓ 01.07 · 04:07 ФОТО Не знаете, что есть на «Атаке» и «Чередовании»? Сайт Dukandiet.ru собрал готовые меню по диете Дюкана, чтобы вам не приходилось каждый...	ПРОСМ. 5 539 РЕП. 2	РЕАКЦ. 15 ER 11.9%
↓ 04.07 · 04:07 ВИДЕО 🥞 КАПУСТНЫЙ БЛИН ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ Ловите рецепт кайфового блина. Простой до безобразия, но вкус изумительный! А с йогуртом еще...	ПРОСМ. 5 131 РЕП. 82	РЕАКЦ. 32 ER 11.0%
↓ 04.07 · 06:07 ФОТО Домашний хлеб — это уют и забота. А если он ещё и составлен с учётом ваших индивидуальных потребностей — вдвойне ценно. 🍞РАКО АПК при...	ПРОСМ. 5 126 РЕП. 3	РЕАКЦ. 8 ER 11.0%

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

29 546

СЕЙЧАС

46 600

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+17 054

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

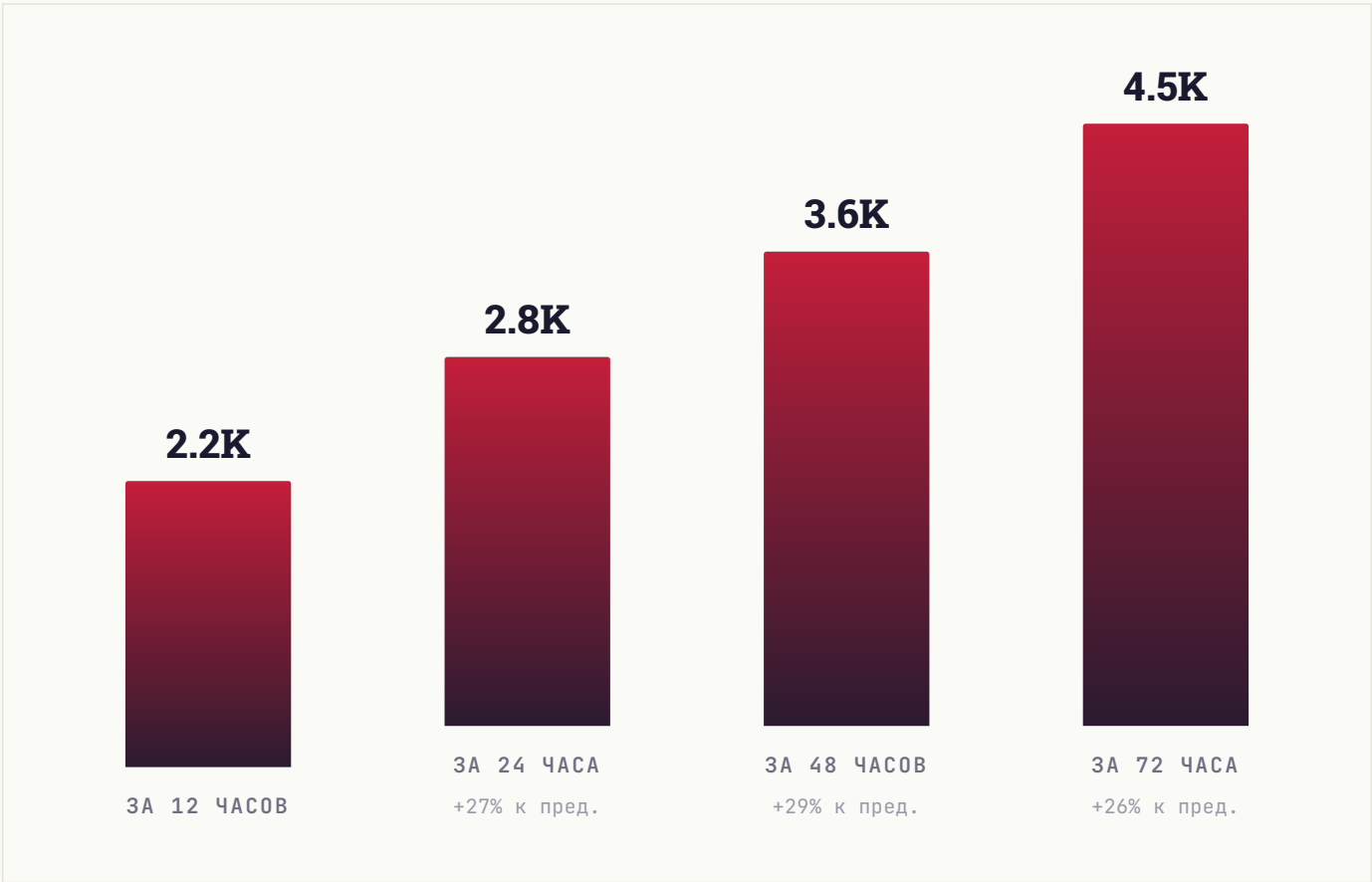
Индекс цитирования **13** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **32** разных каналов.



— 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
КЗ Контрольная закупка	766.3K
БИ Биохамеры	581.9K
БИ Биохакинг	532.6K
SL Sport Life	524.2K
ВН Вечность на Тибете	493.1K
НТ Наше тело	480.9K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	477K
БЗ Будем здоровы	447.7K
ЗЕ Здоровая еда	416.8K
ДЗ Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	413.5K
ДД Диета Дюкана ВЫ	46.6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — **Контрольная закупка (766.3K)**, медиана топ-97: 154.7K. Первая цель — войти в топ-97 через системную работу с трафиком и контентом.

РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

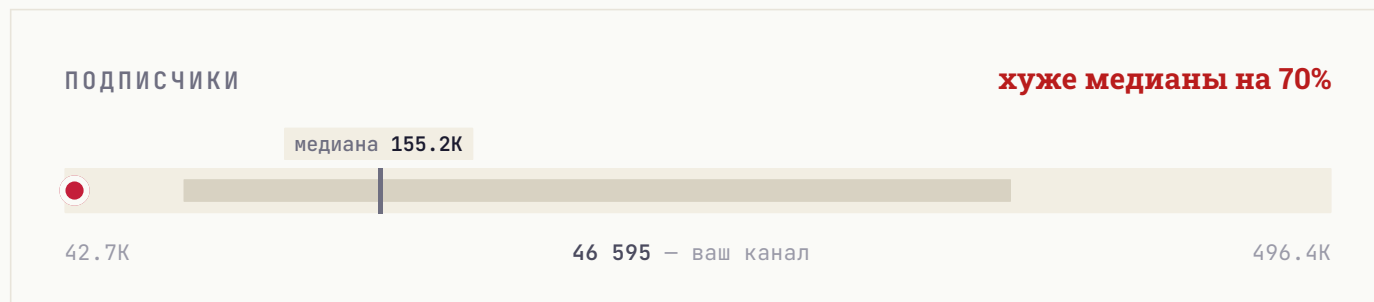
Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **9**, они привели **8 491** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	2	1	2 944
Декабрь 2025	1	1	1 349
Ноябрь 2025	1	1	1 727
Октябрь 2025	2	2	1 080
Сентябрь 2025	0	0	416
Август 2025	3	2	975

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
9	6	8 491

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (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.



— 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 четверг

В этот день и в 10:00 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
----	-------------------------------	---
