

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала А. Рябининой • Душа и тело



@dusha_ryab

Авторский проект Ангелины Рябиной - нутрициолога и психолога. Здесь кормят тело и душу: питание, привычки, эмоции, баланс. По вопросам сотрудничества: @ryabinstr
Написать мне -...

ПОДПИСЧИКИ

9 070

+4140 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

35.0%

за сутки **30.0%**

ОХВАТ/ПОСТ

3.4K

рекл. охват **2.7K/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	Динамика упоминаний 6 месяцев · ежемесячно
07	Сравнение с нишей Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»
08	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 9 070 —	👁️ охват поста 37.23% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 3.4К медиана 2.7К · 29 дней	📅 постов/нед. 22.0 за период
📈 тренд 7д -41.6% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 54.4 всего 5 007 реакц., 343 реп., 0 комм.	📄 длина поста 870 зн. медиана 870 · 29 дней	★ постов в анализе 92 29 дней
📈 рекл. охват 2.7К среднее за 24ч	💖 отток / месяц +4140 за последний месяц	📄 цитируемость 34 индекс цитирования · 163 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 2 года 4 месяца создан 15.05.2024

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «А. Рябинина • Душа и тело» — 9 070 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3.4К человек (37% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 22 постов в неделю (~3 в день) — активный режим публикаций. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты просели на -41.6% 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 92 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (66/92 постов).
- 03 Средняя длина поста — 870 знаков (медиана 870).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 20:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 54 раз больше просмотров, чем самые слабые (9.6K в среднем у топа vs 179 у худших) — среди 92 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 26.09 · 12:18 ФОТО Тело не врёт Бывает так: всё вроде нормально, а тело тянет. Плечи как камень, в животе тяжесть, аппетита нет — или наоборот, хочется есть...	ПРОСМ. 9 644 РЕП. 3	РЕАКЦ. 168 ER 106.3%
№2 26.09 · 07:18 ФОТО Привет. Давай знакомиться ❤️ Меня зовут Ангелина Рябинина. Я нутрициолог и психолог - и это не два разных человека, а один, потому что для...	ПРОСМ. 9 574 РЕП. 1	РЕАКЦ. 238 ER 105.6%
№3 26.09 · 03:18 ВИДЕО Завтрак Белковая лепешка с сыром без муки и яиц 🧀⚖️ КБЖУ на 100 г: 230 ккал / Б: 30,2 / Ж: 7,9 / У: 7,1 ⌚ Время приготовления: 15...	ПРОСМ. 9 523 РЕП. 3	РЕАКЦ. 199 ER 105.0%

№4 25.09 · 17:18 ВИДЕО Ужин Запечённые кабачки с курицей и сыром 🧀 ⚖️ КБЖУ на 100 г: 123 ккал / Б 15 г / Ж 5 г / У 3 г ⌚ Время приготовления: 30 минут 📖 Вам...	ПРОСМ. 9 434 РЕП. 4 РЕАКЦ. 118 ER 104.0%
№5 25.09 · 12:18 ВИДЕО Десерт Творожно-маковые оладьи ⚖️ КБЖУ на 100 г: 122/7,4/5,6/10,5 ⌚ Время приготовления: 20 минут 📖 Вам понадобится: ❤️Яйца — 2...	ПРОСМ. 9 405 РЕП. 4 РЕАКЦ. 127 ER 103.7%

|

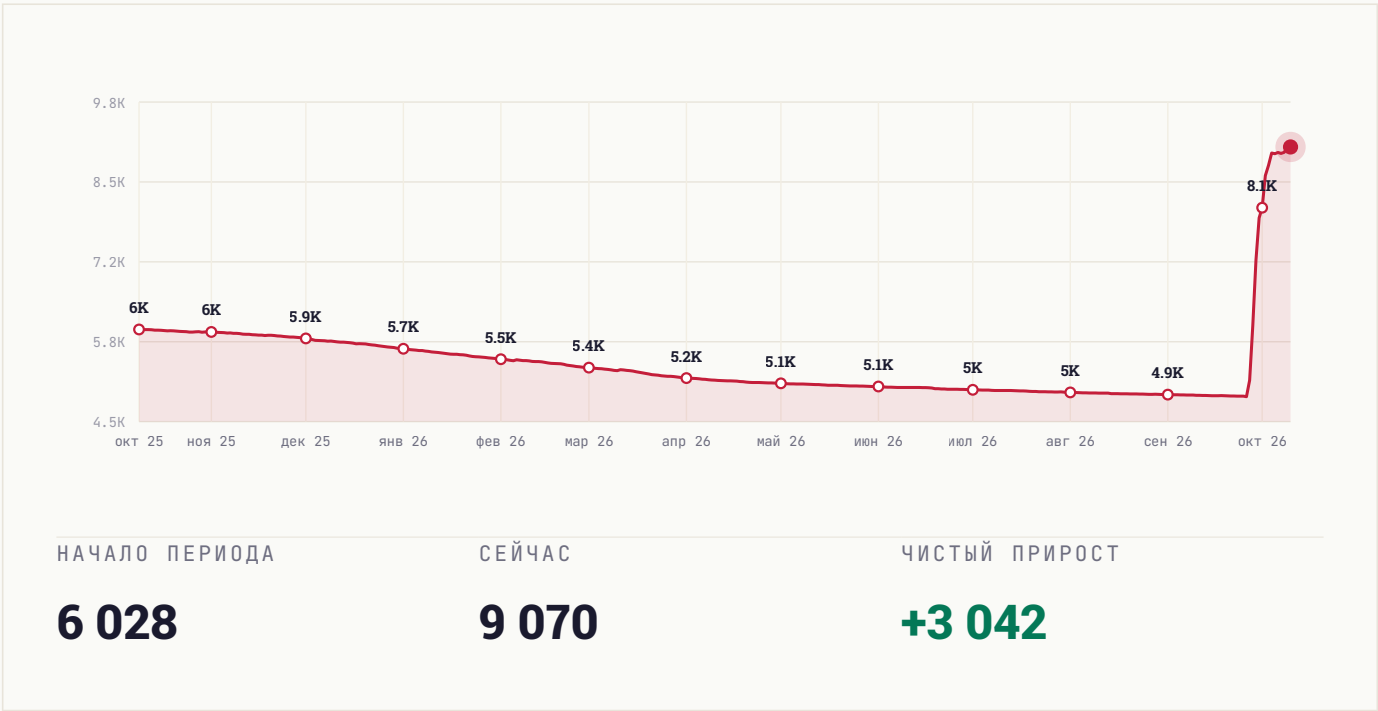
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 12.09 · 07:18 ВИДЕО Обед Лодочка из кабачков 🥒 ⚖️ КБЖУ на 100 г: 74/4.9/5.2/2.2 ⌚ Время приготовления: 30-35 минут 📖 Ингредиенты: ❤️Кабачок - 1 шт (300...	ПРОСМ. 184 РЕП. 4 РЕАКЦ. — ER 2.0%
↓ 12.09 · 12:18 ВИДЕО Десерт 🍫 ПП-десерт «Баунти лайт» ⚖️ КБЖУ на 100 г: 185/8/9/12 ⌚ Время приготовления: 30 минут 📖 Вам понадобится: ❤️Творог нежирный —...	ПРОСМ. 180 РЕП. 1 РЕАКЦ. — ER 2.0%
↓ 12.09 · 17:18 ВИДЕО Ужин Котлеты из брокколи с сыром 🥬 ⚖️ КБЖУ на 100 г: 178/7.4/8.1/21.2 ⌚ Время приготовления: 45 минут 📖 Ингредиенты: ❤️Брокколи - 500...	ПРОСМ. 173 РЕП. 2 РЕАКЦ. — ER 1.9%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

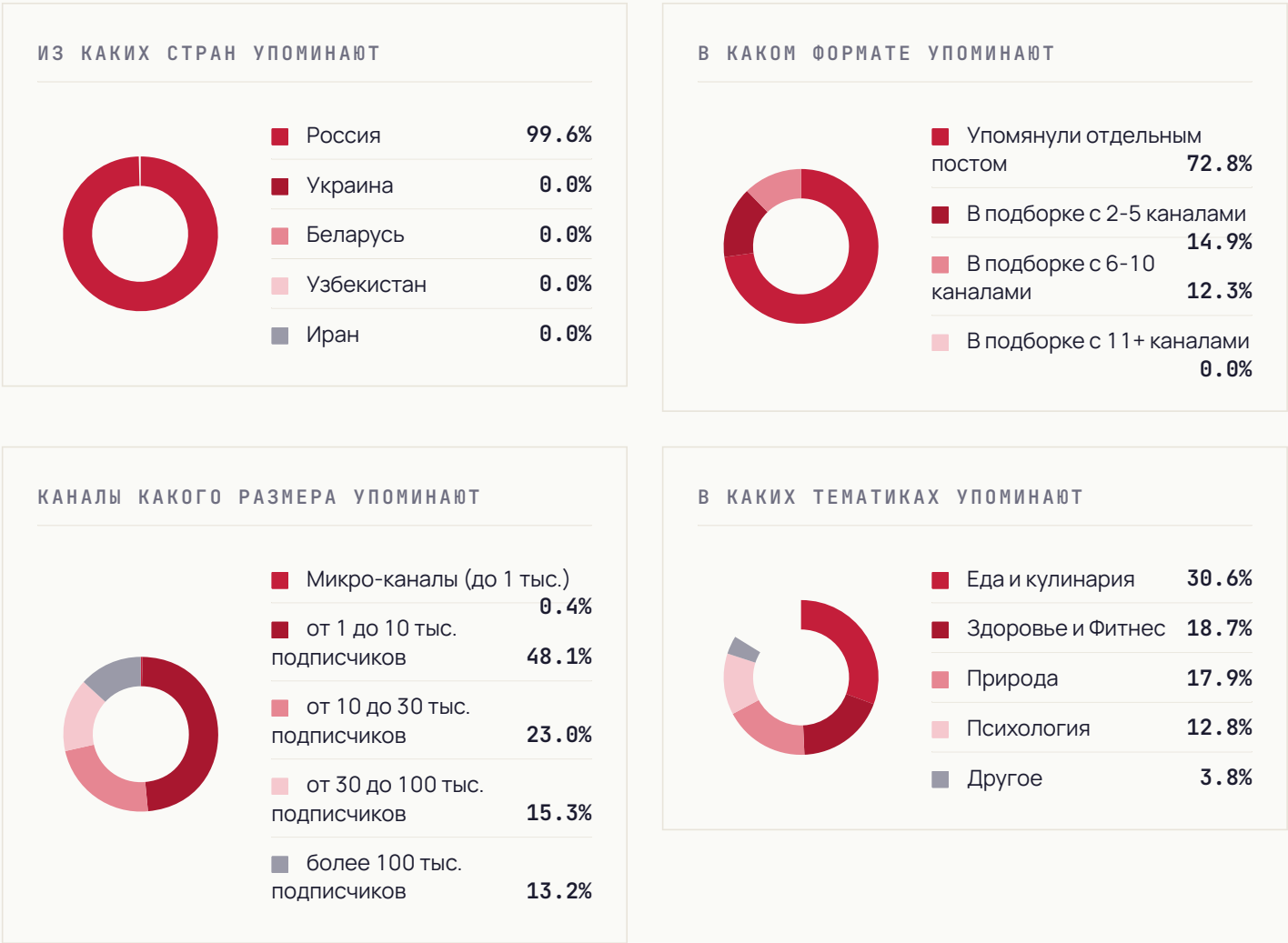
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

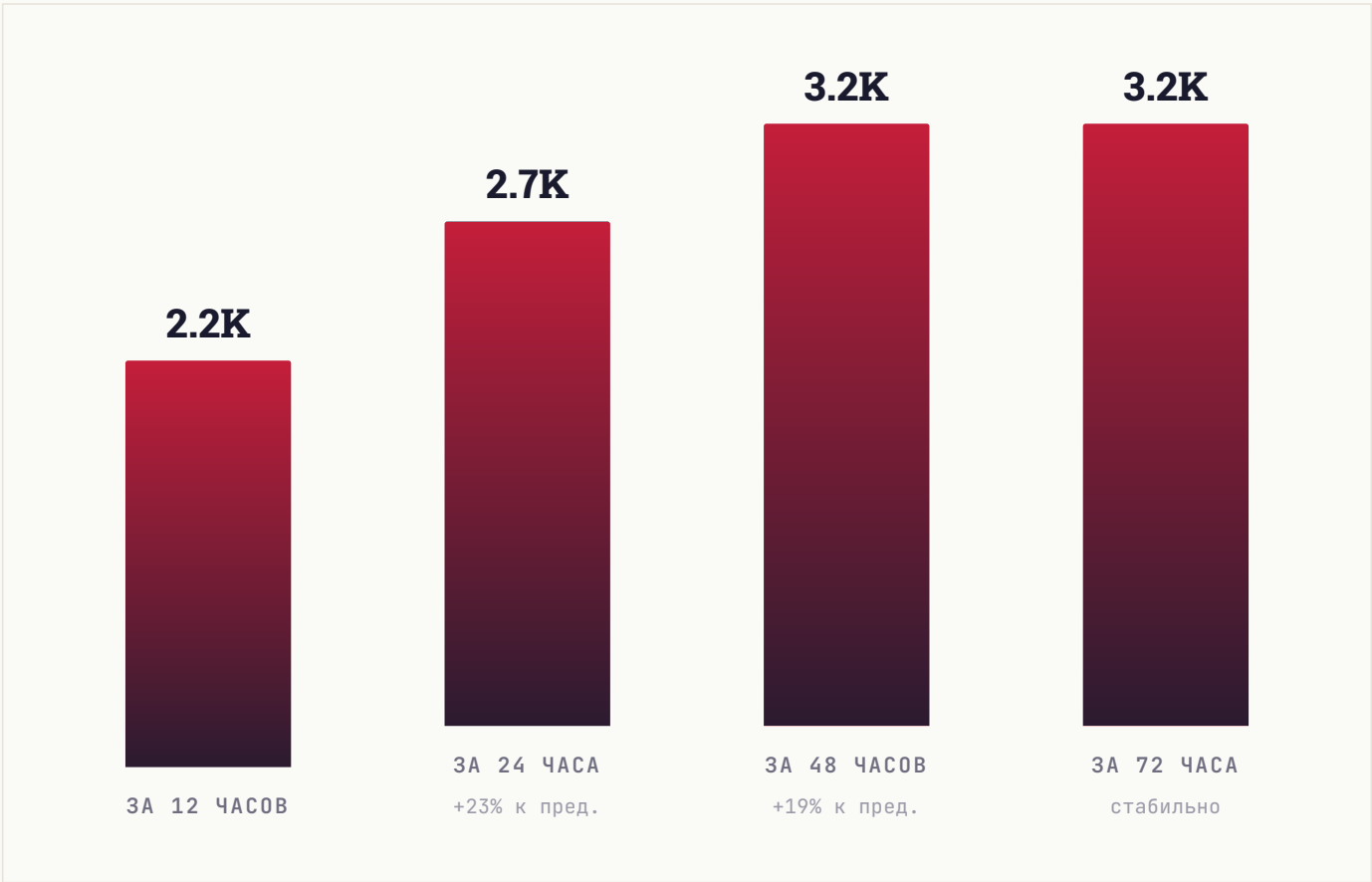
Индекс цитирования **34** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **163** разных каналов.



— 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 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **43**, а канал за это время прибавил **40** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц	
Апрель 2026	0	0	0	
Март 2026	11	11	16	
Февраль 2026	14	1	14	
Январь 2026	18	1	0	
Декабрь 2025	0	0	4	
Ноябрь 2025	0	0	6	

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
43	6	40

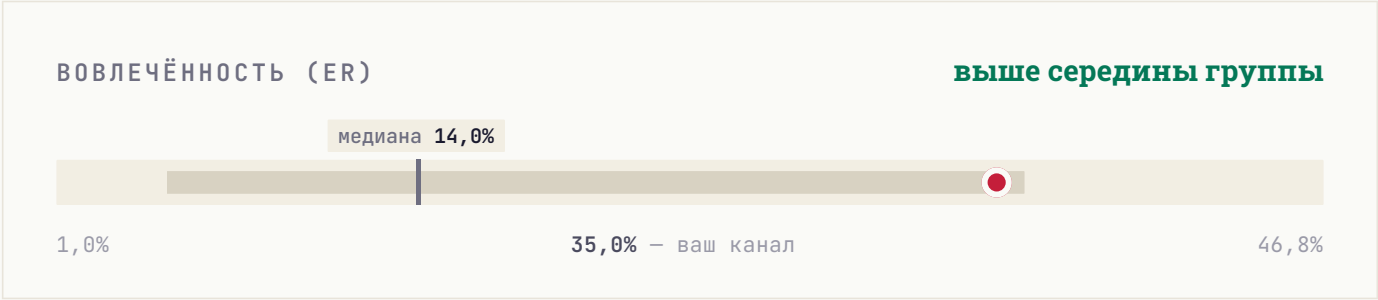
РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **176 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 3 тыс. до 27 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#92/176

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 92 из 176 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

средний охват / пост, вовлечённость и индекс цитирования.

— РАЗДЕЛ 08 · 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 20:00 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

**объём под
задачу**

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 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.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
