ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала 200 лет



@dwestilet

Мне 67 лет. Я бегу марафоны и подтянусь 34 раза. Пишу о здоровье, жизни и полезных привычках. Моя цель - 200 лет! Вся информация - исключительно моё личное мнение. По рекламе: @Popengud Реклама...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
5 695	**10.0%**	**533**
-29 за месяц	за сутки 3.4%	рекл. охват 193/24ч

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 **5 695** —	ОХВАТ ПОСТА **9.36%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **533** медиана 532 · 7 дней	ПОСТОВ/НЕД. **3.0** за период
РЕАКЦ./ПОСТ **8.3** всего 25 реакц., 35 реп., 0 комм.	ДЛИНА ПОСТА **783 зн.** медиана 799 · 7 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **3** 7 дней	РЕКЛ. ОХВАТ **193** среднее за 24ч
ОТТОК / МЕСЯЦ **-29** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **180** индекс цитирования · 325 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **7 лет 10 месяцев** создан 26.11.2018	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «200 лет» — 5 695 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 533 человек (9% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 3 постов в неделю (~0 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 **3** постам за 7 дней.

02 Доминирующий формат — **Фото** (3/3 постов).

03 Средняя длина поста — **783** знаков (медиана 799).

04 Пик активности аудитории — **понедельник**, 11:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 1 раз** больше просмотров, чем самые слабые (533 в среднем у топа vs 533 у худших) — среди 3 постов за 7 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-3 ПОСТОВ

№1 05.10 · 08:45 ФОТО

Запах старости (ч. 1) ❓«Как появляется запах старости?» — интересуется подписчик. Дело в том, что с возрастом меняется активность сальных…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
608	8	8	10.7%

№2 07.10 · 09:12 ФОТО

Запах старости (ч. 2) Если в молодом возрасте эти антиоксиданты присутствуют и выделяются с кожным салом, защищая его от окисления, то в…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
532	7	8	9.3%

№3 12.10 · 09:54 ФОТО

Идеальный рацион 🥗Рассказываю, из чего составить идеальный рацион на неделю, при этом не чувствовать голода, не считать калорий и не…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
460	10	19	8.1%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

05.10 · 08:45 ФОТО

Запах старости (ч. 1) ❓«Как появляется запах старости?» — интересуется подписчик. Дело в том, что с возрастом меняется активность сальных…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
608	8
РЕП.	**ER**
8	10.7%

07.10 · 09:12 ФОТО

Запах старости (ч. 2) Если в молодом возрасте эти антиоксиданты присутствуют и выделяются с кожным салом, защищая его от окисления, то в…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
532	7
РЕП.	**ER**
8	9.3%

12.10 · 09:54 ФОТО

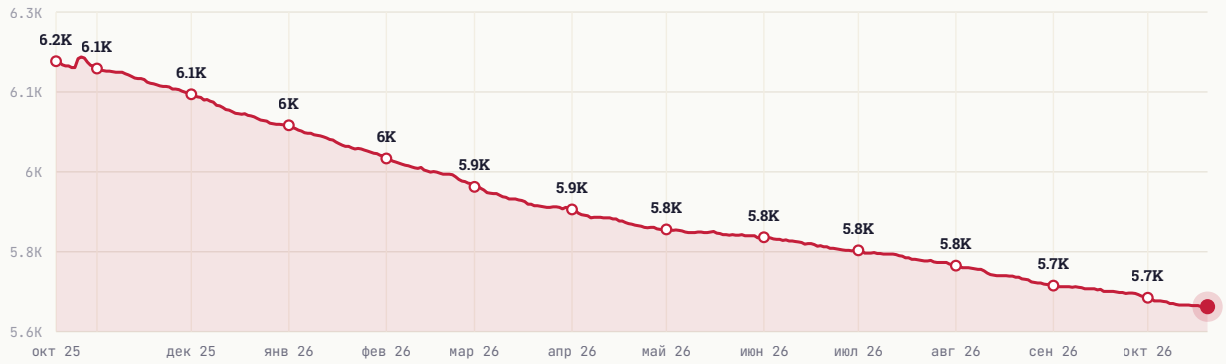
Идеальный рацион 🥗Рассказываю, из чего составить идеальный рацион на неделю, при этом не чувствовать голода, не считать калорий и не…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
460	10
РЕП.	**ER**
19	8.1%

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
6 162	5 695	-467

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

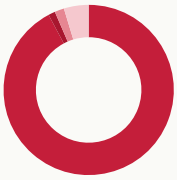
Индекс цитирования **180** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **325** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



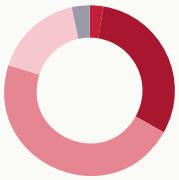
Россия	97.4%
Украина	1.6%
Узбекистан	0.3%
Беларусь	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	92.2%
В подборке с 2-5 каналами	1.3%
В подборке с 6-10 каналами	1.8%
В подборке с 11+ каналами	4.7%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	2.6%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	30.6%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	46.6%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	16.8%
более 100 тыс. подписчиков	3.4%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

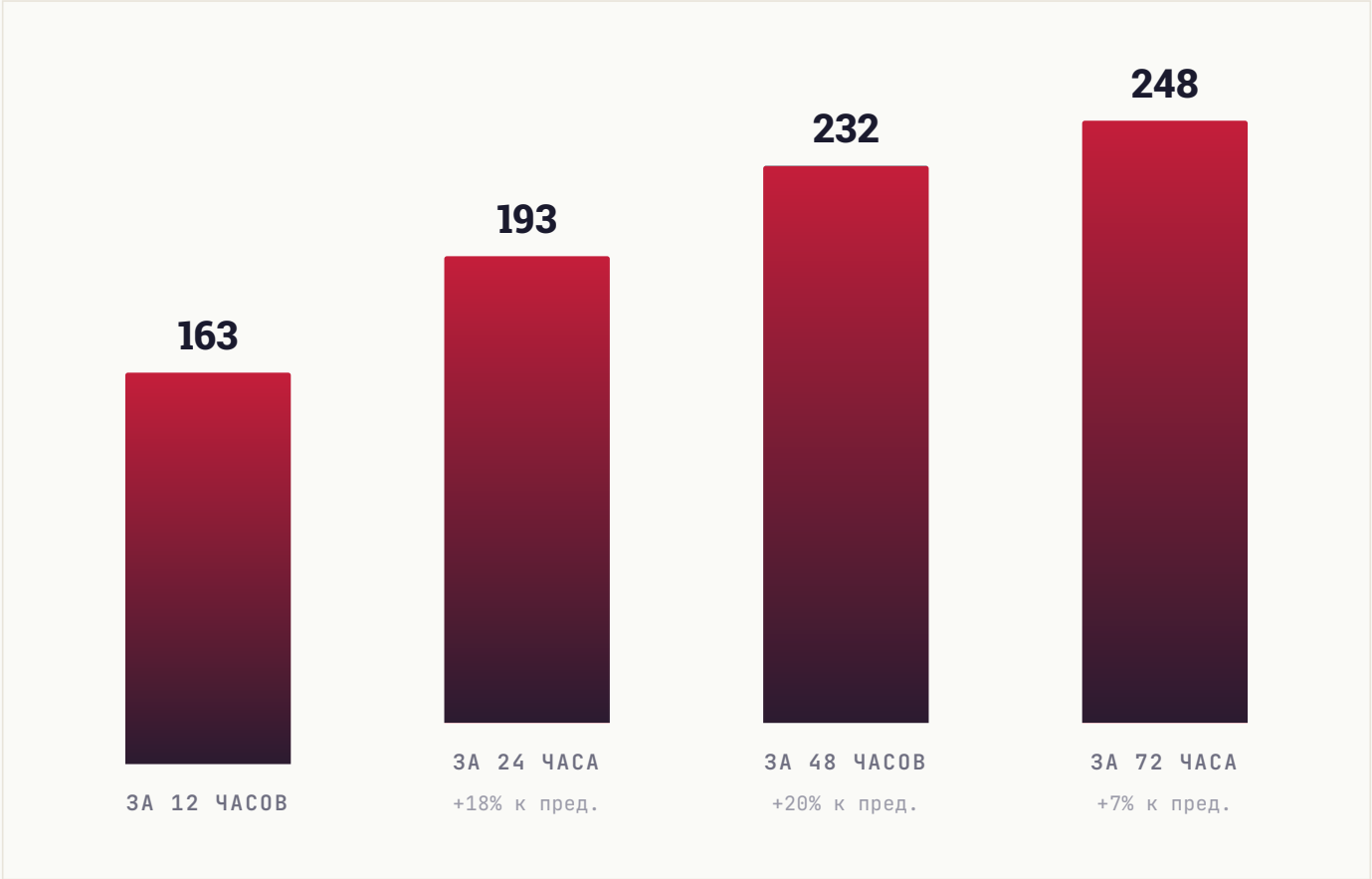


Здоровье и Фитнес	16.1%
Психология	15.5%
Еда и кулинария	9.3%
Познавательное	6.2%
Цитаты	6.2%

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

8 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ЗД **Злой доктор Филатов**	28K
НЗ **Наше здоровье | Блог Алексеева**	18.7K
СЗ **Секреты здоровья | Медицина**	18.2K
ОН **Откровения нарколога**	14K
НВ **Health Buddy - биохакинг, здоровье**	7.7K
2Л **200 лет** ВЫ	5.7K
СД **Секреты долгожителей - Здоровье**	5.1K
ОТ **Organicwoman/ твой велнесс гид**	2.4K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 8). Крупнее — 5 каналов (лидер: **Злой доктор Филатов**, 28K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 2 канала, 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 **0**, а канал за это время прибавил **13** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	0	0	**2**
Март 2026	0	0	**5**
Февраль 2026	0	0	**3**
Январь 2026	0	0	**1**
Декабрь 2025	0	0	**2**
Ноябрь 2025	0	0	**0**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
0	**6**	**13**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **154 канала** категории «**Здоровье и Фитнес**» от 2 тыс. до 17 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

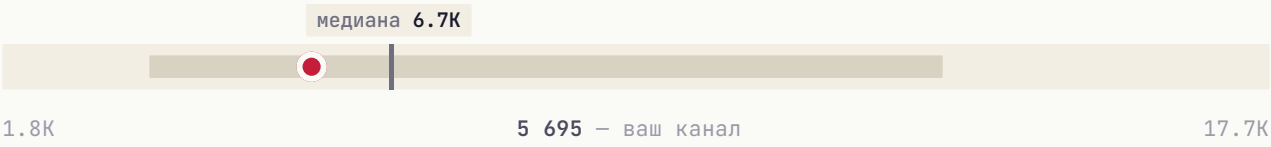
#98 /154

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 98 из 154 каналов сопоставимого размера

ПОДПИСЧИКИ

в пределах группы, ниже середины



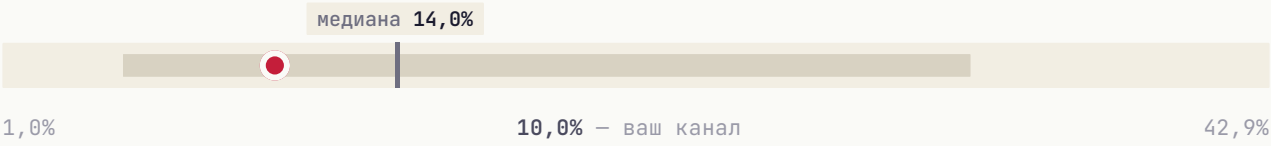
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

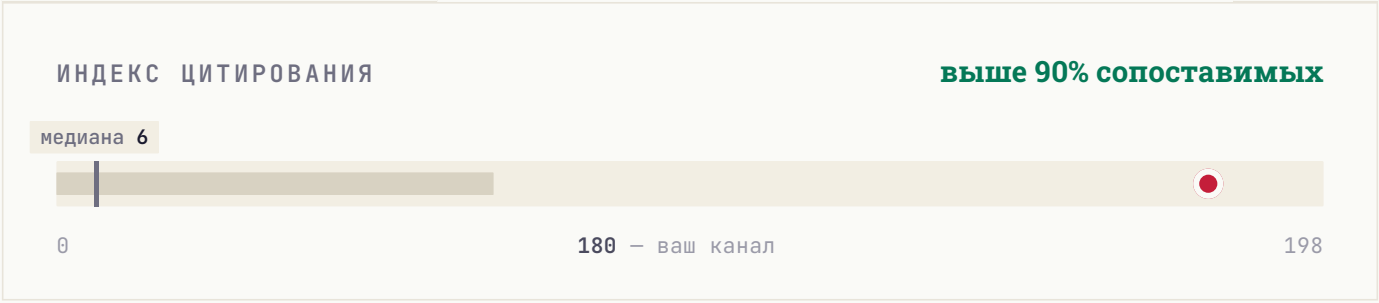
в пределах группы, ниже середины



ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

в пределах группы, ниже середины





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. Это то, на чём стоит строить рост.

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 3.0 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 11:00 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). PromtPress 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 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