

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

С пустой тарелкой



@eat_harmomy

Канал консультанта по коррекции пищевого поведения и wellness-коуча: о еде, гедонизме и счастье. PR: @A_3aekot (с ссылками, пожалуйста) Продукты: @harmony_cons Вопросы:...

ПОДПИСЧИКИ

7 542

-112 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

13.0%

за сутки 6.6%

ОХВАТ/ПОСТ

952

рекл. охват 499/24ч

— 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 «Еда и кулинария»
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 7 542 —	👁️ охват поста 12.62% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 952 медиана 978 · 29 дней	📅 постов/нед. 17.4 за период
📈 тренд 7д -1.1% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 46.0 всего 3 402 реакц., 664 реп., 99 комм.	📄 длина поста 396 зн. медиана 322 · 29 дней	★ постов в анализе 74 29 дней
📈 рекл. охват 499 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -112 за последний месяц	📄 цитируемость 72 индекс цитирования · 176 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 14 дней создан 17.09.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «С пустой тарелкой» — 7 542 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 952 человек (13% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 17 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 14–20 сентября охваты стабильны (-1.1% к неделе 7–13 сентября).

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 74 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (53/74 постов).
- 03 Средняя длина поста — 396 знаков (медиана 322).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 10:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.6K в среднем у топа vs 733 у худших) — среди 74 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 04.09 · 07:31 ВИДЕО Белковые панкейки с яблоком Ингредиенты (на 5 порций): Овсяная мука — 75 г Молоко 1,5% — 150 мл Яйца — 2 шт Греческий йогурт 2% — 100...	ПРОСМ. 1 825 РЕП. 104	РЕАКЦ. 54 ER 24.2%
№2 05.09 · 10:01 ФОТО Яндекс музыка, кажется, что-то знает Но если по честному, далеко не всех успокаивает музыка, дыхание и медитации. В разных ситуациях...	ПРОСМ. 1 711 РЕП. 13	РЕАКЦ. 35 ER 22.7%
№3 02.09 · 14:30 ФОТО Хоть я и не фанат мороженого, очень хотелось попробовать местное. Где-то на середине я поняла, что наелась. Смотрю на этикетку и вижу «110...	ПРОСМ. 1 206 РЕП. 2	РЕАКЦ. 49 ER 16.0%

№4 02.09 · 11:38 ФОТО Пересматриваю фото с Беларуси. И не перестаю восхищаться изобилием молочки не только.	ПРОСМ. 1 194 РЕП. 2 РЕАКЦ. 52 ER 15.8%
№5 03.09 · 17:29 ФОТО Сегодня работаем в позе Креветки Андреевны из багажника. Было бы весело, если не было так грустно. Магний никакой не принимаю, кстати...	ПРОСМ. 1 179 РЕП. 2 РЕАКЦ. 37 ER 15.6%

|

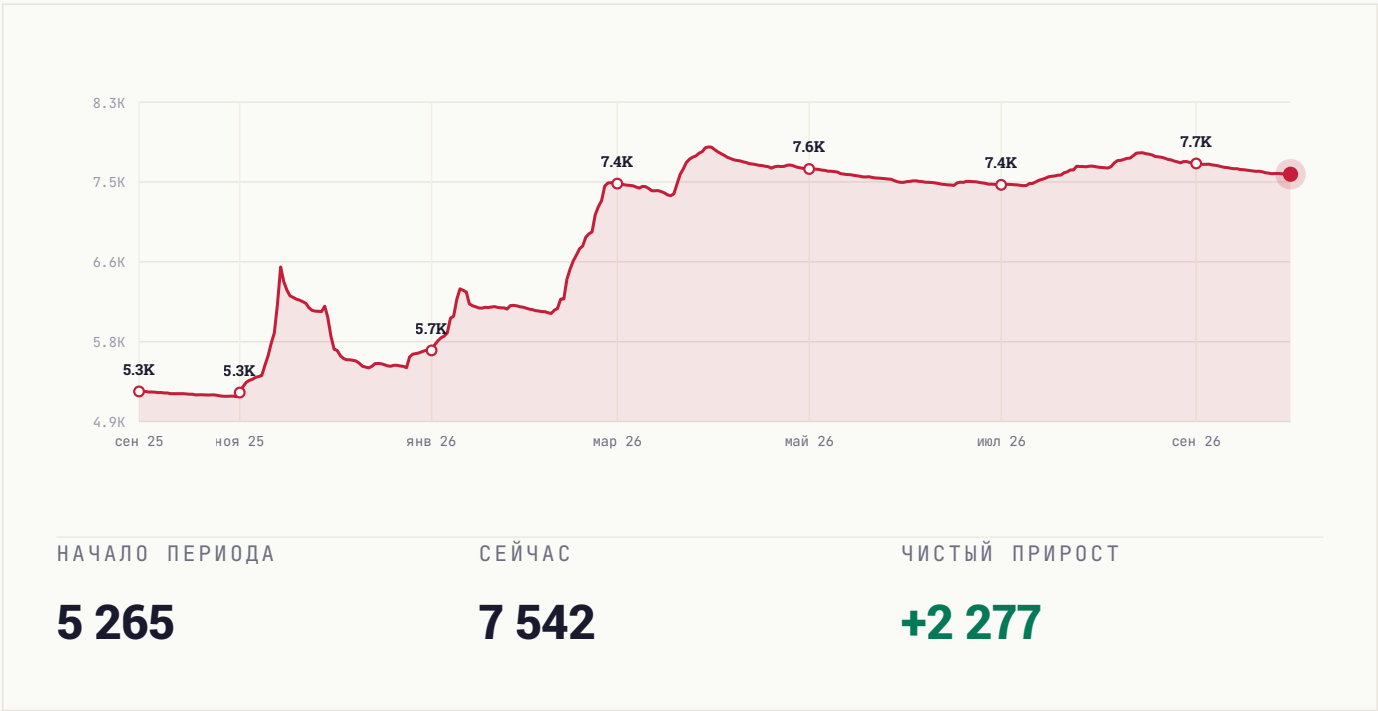
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 26.09 · 12:45 ФОТО С пустой тарелкой	ПРОСМ. 760 РЕП. 12 РЕАКЦ. 49 ER 10.1%
↓ 28.09 · 04:45 ФОТО Кофе с конфеткой в понедельник утром – потребность, а не блажь☕ С пустой тарелкой	ПРОСМ. 744 РЕП. 7 РЕАКЦ. 41 ER 9.9%
↓ 28.09 · 10:18 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 697 РЕП. 8 РЕАКЦ. 37 ER 9.2%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

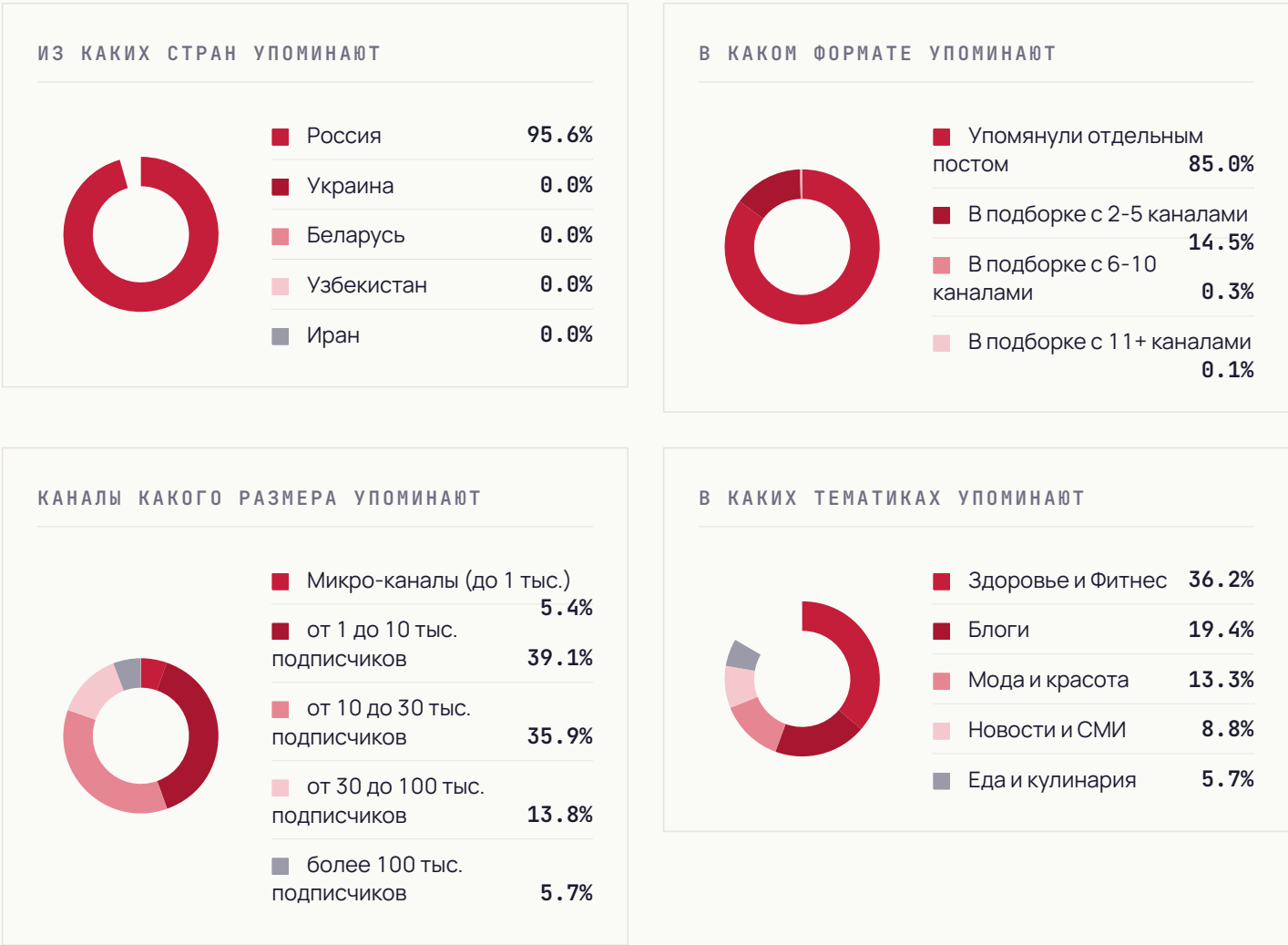
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

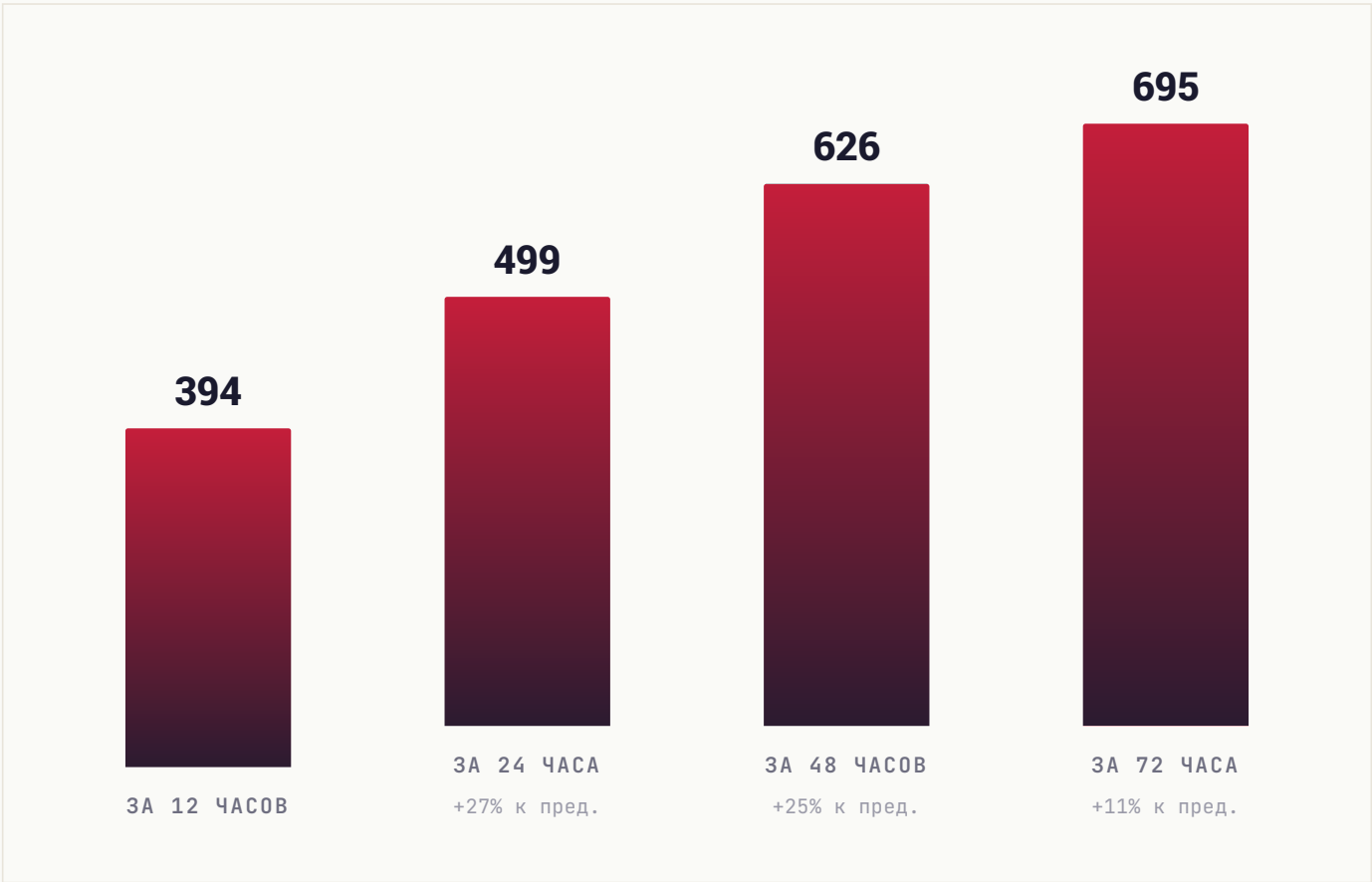
Индекс цитирования **72** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **176** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
дп давай попробуем	18.6K
шм Шмот-просвет	18.6K
чн Что на завтрак?	14.9K
вж Вкусно жить не запретишь	13.3K
вы Выдыхай	7.6K
сп С пустой тарелкой вы	7.5K
лж Лёгкая женская доля	6K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 7). Крупнее — 5 каналов (лидер: **давай попробуем**, 18.6K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 1 канал, 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 **94**, а канал за это время прибавил **4 303** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	11	9	37
Март 2026	15	10	536
Февраль 2026	25	23	1 371
Январь 2026	13	9	704
Декабрь 2025	13	9	240
Ноябрь 2025	17	16	1 415

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
94	6	4 303

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **67 каналов** категории «Еда и кулинария» от 2 тыс. до 23 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#44 / 67

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 44 из 67 каналов сопоставимого размера





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

Главный пост недели — в пятницу

В этот день и в 10:00 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). PromptPress 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 **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
----	-------------------------------	---
