

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала eat.sleep.wear.



@eatsleepwear

По рекламе — @sol\_litta Мой личный тг — @anyacutее Реестр  
РКН: <https://rknn.link/9Z>

ПОДПИСЧИКИ

**89 974**

-641 за месяц

ERR (% ВИДЯТ  
ПОСТЫ)

**26.0%**

за сутки 11.5%

ОХВАТ/ПОСТ

**23.7K**

рекл. охват 10.4K/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

# Что внутри отчёта

|    |                                                                  |
|----|------------------------------------------------------------------|
| 01 | <b>Снимок канала</b><br>12 ключевых метрик · AI-резюме           |
| 02 | <b>Контент-анализ</b><br>Топ-5 постов · худшие 3 · выводы        |
| 03 | <b>Динамика подписчиков</b><br>График за год · прирост           |
| 04 | <b>Цитируемость</b><br>Кто и как упоминает канал                 |
| 05 | <b>Рекламный потенциал</b><br>Как долго пост приносит охват      |
| 06 | <b>Конкуренты</b><br>Соседи по нише · ваше место                 |
| 07 | <b>Динамика упоминаний</b><br>6 месяцев · ежемесячно             |
| 08 | <b>Сравнение с нишей</b><br>Позиция в категории «Мода и красота» |
| 09 | <b>Стратегия</b><br>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.

|                                                                                   |                                                                                                        |                                                                                                                      |                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>👤</div>подписчики</div> <div>89 974</div> <div>—</div>                  | <div><div>👁️</div>охват подписчиков</div> <div>26.3%</div> <div>ср. % подписчиков видят пост</div>     | <div><div>👁️</div>просмотры/пост</div> <div>23.7K</div> <div>медиана 25.3K · 28 дней</div>                           | <div><div>📅</div>постов/нед.</div> <div>5.8</div> <div>за период</div>                       |
| <div><div>📈</div>тренд 7д</div> <div>-15.0%</div> <div>vs предыдущая неделя</div> | <div><div>💖</div>реакц./пост</div> <div>194.3</div> <div>всего 4 663 реакц., 1 583 реп., 0 комм.</div> | <div><div>📄</div>длина поста</div> <div>199 зн.</div> <div>медиана 172 · 28 дней</div>                               | <div><div>★</div>постов в анализе</div> <div>24</div> <div>28 дней</div>                     |
| <div><div>📈</div>рекл. охват</div> <div>10.4K</div> <div>среднее за 24ч</div>     | <div><div>💖</div>отток / месяц</div> <div>-641</div> <div>за последний месяц</div>                     | <div><div>📄</div>цитируемость</div> <div>140</div> <div>индекс цитирования · 94 каналов упомянули за всё время</div> | <div><div>📅</div>возраст канала</div> <div>5 лет 4 месяца</div> <div>создан 26.02.2021</div> |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «eat.sleep.wear.» — 89 974 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 23.7K человек (26% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 6–12 июля охваты просели на -15.0% к неделе 29 июня — 5 июля — 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 24 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (23/24 постов).
- 03 Средняя длина поста — 199 знаков (медиана 172).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (32.5K в среднем у топа vs 15.5K у худших) — среди 24 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                              |                                                     |                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>18.06 · 13:16</div><div>ФОТО</div></div> <div>Девочки, Red Flag - это прям находка, если хочется обновить летний гардероб без сложных покупок💙<br/>Особенно советую посмотреть футболки: они...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>34 338</div> <div>РЕП.<br/>16</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>143</div> <div>ER<br/>38.2%</div> |
| <div><div>№2</div><div>18.06 · 17:47</div><div>ФОТО</div></div> <div>Этот топ - прям идеальная вещь для летних образов, когда хочется выглядеть женственно💖 WB: Топ Юбка Босоножки Сумка Серьги Браслеты</div>               | <div>ПРОСМ.<br/>32 141</div> <div>РЕП.<br/>78</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>228</div> <div>ER<br/>35.7%</div> |
| <div><div>№3</div><div>26.06 · 16:16</div><div>ФОТО</div></div> <div>Минимализм, который выглядит дорого: черная база, фактурная шоколадная сумка и теплые аксессуары в оттенках...</div>                                    | <div>ПРОСМ.<br/>31 157</div> <div>РЕП.<br/>95</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>248</div> <div>ER<br/>34.6%</div> |

|                                                                                                                                                                                                                        |                                                      |                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <div><div>Nº4</div><div>21.06 · 16:19</div><div>ФОТО</div></div> <div>Мне очень нравится, как такие рубашки работают в образах - просто, но со вкусом❤️ Особенно в этом оттенке: выглядит мягко, благородно и...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>30 697</div> <div>РЕП.<br/>87</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>254</div> <div>ER<br/>34.1%</div> |
| <div><div>Nº5</div><div>22.06 · 19:45</div><div>ФОТО</div></div> <div>Спокойная роскошь на каждый день❤️ WB: Топ Кардиган Брюки Сумка Вьетнамки Очки Подвеска</div>                                                    | <div>ПРОСМ.<br/>30 241</div> <div>РЕП.<br/>138</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>282</div> <div>ER<br/>33.6%</div> |

|

ХУДШИЕ 3

|                                                                                                                                                                                                                    |                                                     |                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <div><div>↓</div><div>13.07 · 17:02</div><div>ФОТО</div></div> <div>Летняя база, которая всегда выглядит классно! Сохраняйте как готовую идею на каждый день❤️ WB: Топ Рубашка Шорты Вьетнамки Сумка Панама</div>  | <div>ПРОСМ.<br/>16 715</div> <div>РЕП.<br/>72</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>207</div> <div>ER<br/>18.6%</div> |
| <div><div>↓</div><div>14.07 · 07:15</div><div>ФОТО</div></div> <div>Собрала для вас летнюю подборку из распродажи «Снежной Королевы»: легкие платья, юбки и топы в спокойных природных оттенках. Те самые...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>15 385</div> <div>РЕП.<br/>20</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>144</div> <div>ER<br/>17.1%</div> |
| <div><div>↓</div><div>14.07 · 16:15</div><div>ФОТО</div></div> <div>Очень красивый и спокойный верх на каждый день❤️ С черными аксессуарами получается тот самый стильный...</div>                                 | <div>ПРОСМ.<br/>14 372</div> <div>РЕП.<br/>40</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>136</div> <div>ER<br/>16.0%</div> |

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

# Как канал рос за год

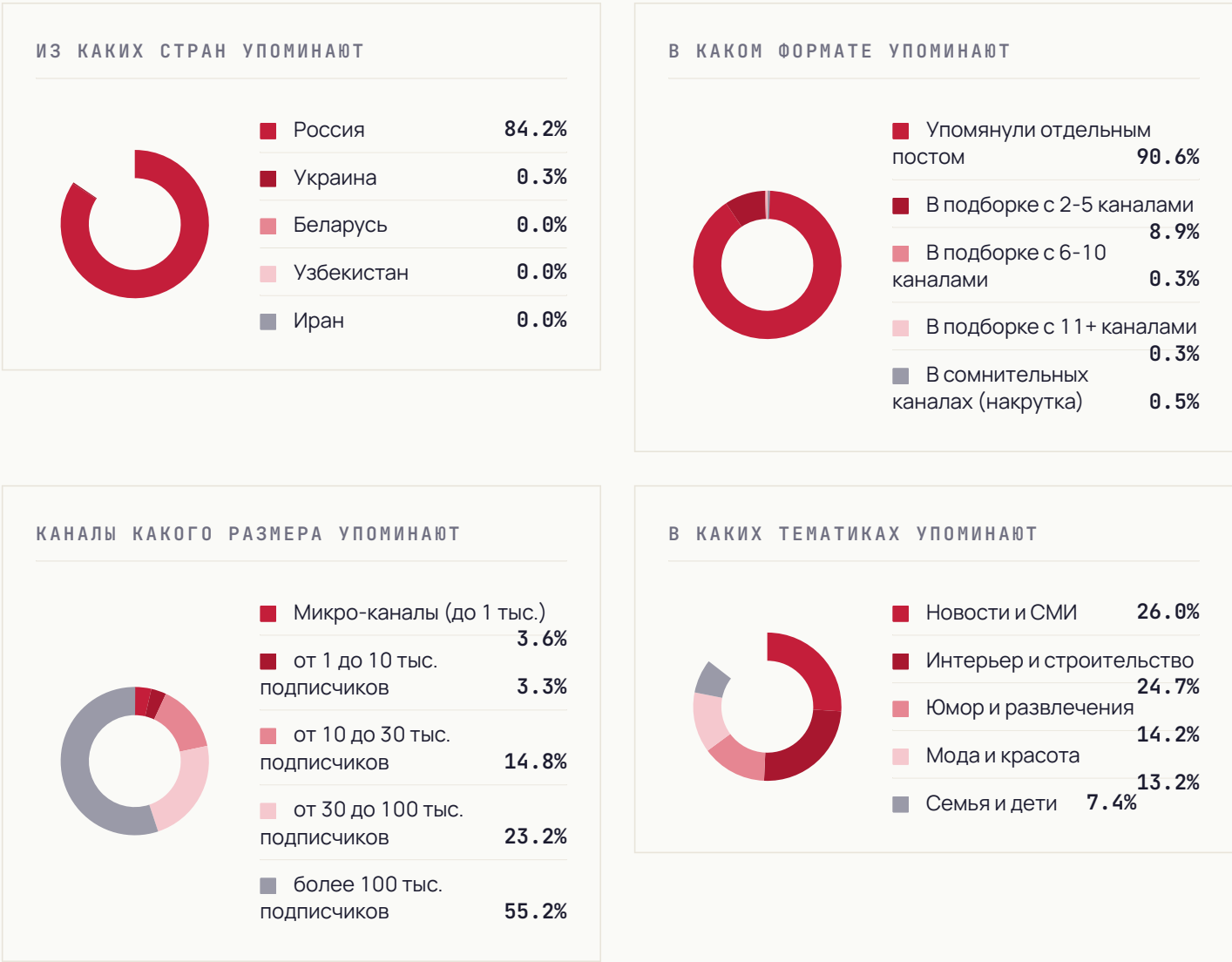
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

# Кто и как упоминает канал

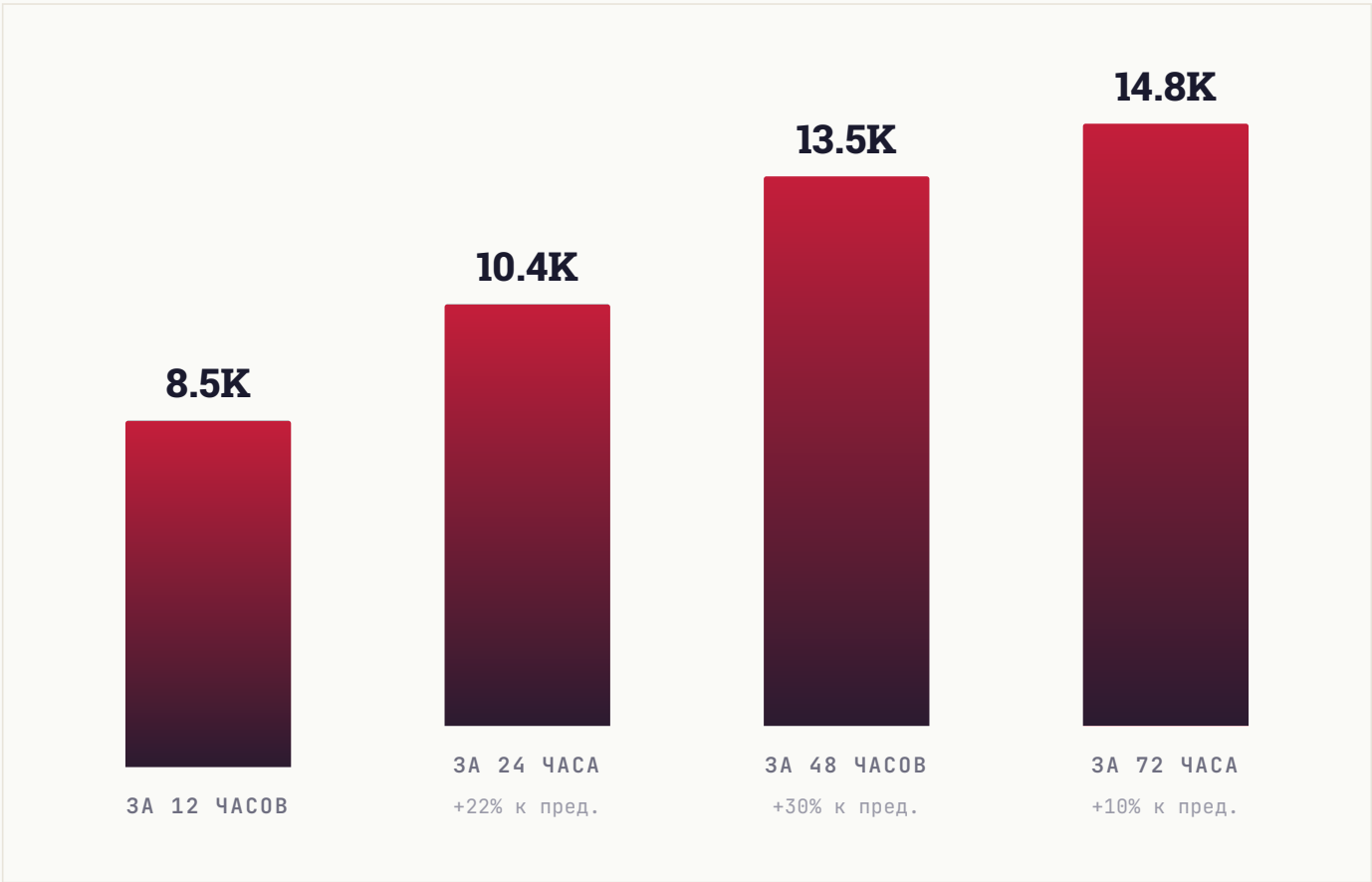
Индекс цитирования **140** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **94** разных каналов.



— 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 |
|-----------------------------------------------|------------|
| зя Золотое Яблоко                             | 1М         |
| РС Pandabuy CnFans MuleBuy ACBuy Hacco Find🔍🐼 | 790.3К     |
| НН Нашла на Wildberries                       | 633.3К     |
| МИ MIXIT.RU                                   | 624.7К     |
| М  Маникюр   Ногти                            | 572К       |
| НН Находки на Wildberries / WB                | 533.2К     |
| ЕМ Елена Mixit                                | 518К       |
| ГД Гимнастика для лица                        | 472.4К     |
| ПМ По моде   Тренды                           | 436К       |
| PS Prime Savers                               | 428.8К     |
| ЕА eat.sleep.wear. ВЫ                         | 90К        |

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Золотое Яблоко (1М), медиана топ-97: 189.3К. 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 **43**, они привели **3 975** новых подписчиков.

| период        | упоминаний | каналов | привело подписчиков |
|---------------|------------|---------|---------------------|
| Январь 2026   | 2          | 2       | 207                 |
| Декабрь 2025  | 13         | 7       | 557                 |
| Ноябрь 2025   | 18         | 13      | 1 309               |
| Октябрь 2025  | 4          | 4       | 768                 |
| Сентябрь 2025 | 4          | 3       | 526                 |
| Август 2025   | 2          | 2       | 608                 |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| ВСЕГО УПОМИНАНИЙ | МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ | ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ |
| 43               | 6                | 3 975                 |

## Где канал в своей лиге

подписчики

хуже медианы на 53%

медиана 189.8K

66.8K

89 974 — ваш канал

558.4K

The chart is a horizontal bar with a light beige background. A dark beige bar represents the subscriber count, ending at 89,974. A vertical line marks the median at 189.8K. A red dot is placed on the bar at the 66.8K mark. The text 'хуже медианы на 53%' is in red at the top right.

| Category                      | Value  |
|-------------------------------|--------|
| Ваш канал (Your channel)      | 89 974 |
| Медиана (Median)              | 189.8K |
| Нижняя граница (Lower bound)  | 66.8K  |
| Верхняя граница (Upper bound) | 558.4K |



— 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 19:00 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

**+1000-3000  
подп.**

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 — 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 | <b>Запустить<br/>рекламу в<br/>Telegram</b> | <a href="https://panel.promptpress.com/register">https://panel.promptpress.com/register</a> |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|    |                               |                                                                         |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 02 | <b>Связаться с менеджером</b> | <a href="https://t.me/PromptPress_manager">t.me/PromptPress_manager</a> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---