

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала твой ED тренер



@ed_trener1

.ссылка на чатик <https://t.me/anaimiarr> .прайс на рекламу в
закрепе .буст: <https://t.me/boost?c=1270089583> Ркн: ✓
7151726729

ПОДПИСЧИКИ

12 556

+144 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

6.0%

за сутки 6.0%

ОХВАТ/ПОСТ

636

рекл. охват 754/24ч

— 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 12 556 —	👁️ охват поста 5.07% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 636 медиана 626 · 29 дней	📅 постов/нед. 32.0 за период
📈 тренд 7д +17.9% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 2.4 всего 328 реакц., 93 реп., 9 комм.	📄 длина поста 149 зн. медиана 72 · 29 дней	★ постов в анализе 136 29 дней
📈 рекл. охват 754 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +144 за последний месяц	📄 цитируемость 70 индекс цитирования · 160 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 7 месяцев создан 16.02.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «твой ED тренер» — 12 556 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 636 человек (5% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 32 постов в неделю (~5 в день) — активный режим публикаций. За неделю 7–13 сентября охваты выросли на +17.9% к неделе 31 августа – 6 сентября — позитивная динамика.

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 136 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (113/136 постов).
- 03 Средняя длина поста — 149 знаков (медиана 72).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 04:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 7 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.7K в среднем у топа vs 251 у худших) — среди 136 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 14.09 · 01:05 ФОТО ★ Аватит прятаться за оправданиями. каждый лишний килограмм — это твой выбор. и если тебе нравится так жить — продолжай. но если хоть на...	ПРОСМ. 1 962 РЕП. 4	РЕАКЦ. 33 ER 15.6%
№2 13.09 · 22:04 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 1 539 РЕП. 4	РЕАКЦ. — ER 12.3%
№3 13.09 · 01:02 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 1 480 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 11.8%

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 104	2
РЕП.	ЕР
1	8.8%

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
953	4
РЕП.	ЕР
—	7.6%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
265	3
РЕП.	ЕР
1	2.1%

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
262	—
РЕП.	ЕР
—	2.1%

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
228	—
РЕП.	ЕР
5	1.8%

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

17 594

СЕЙЧАС

12 556

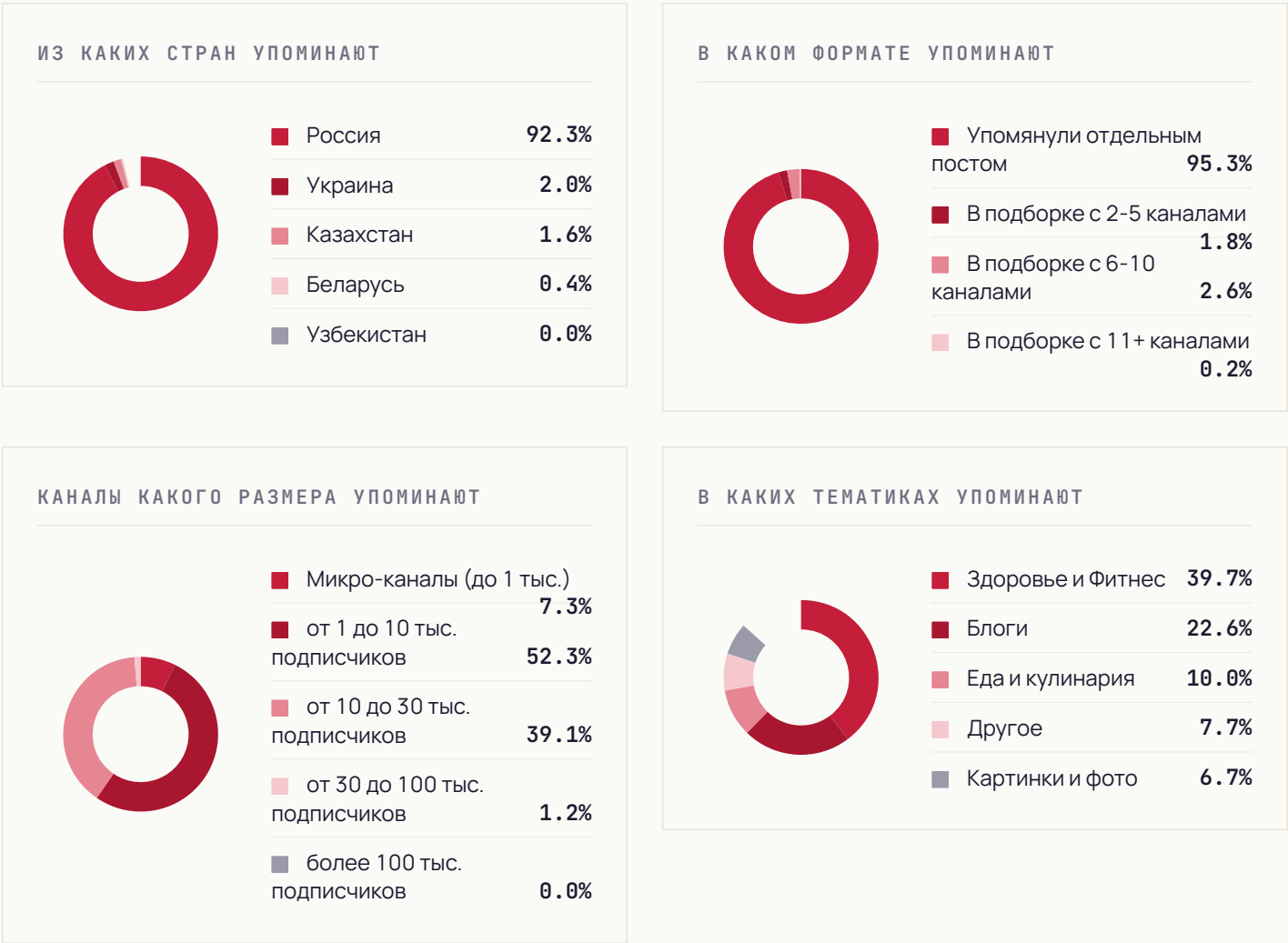
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-5 038

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

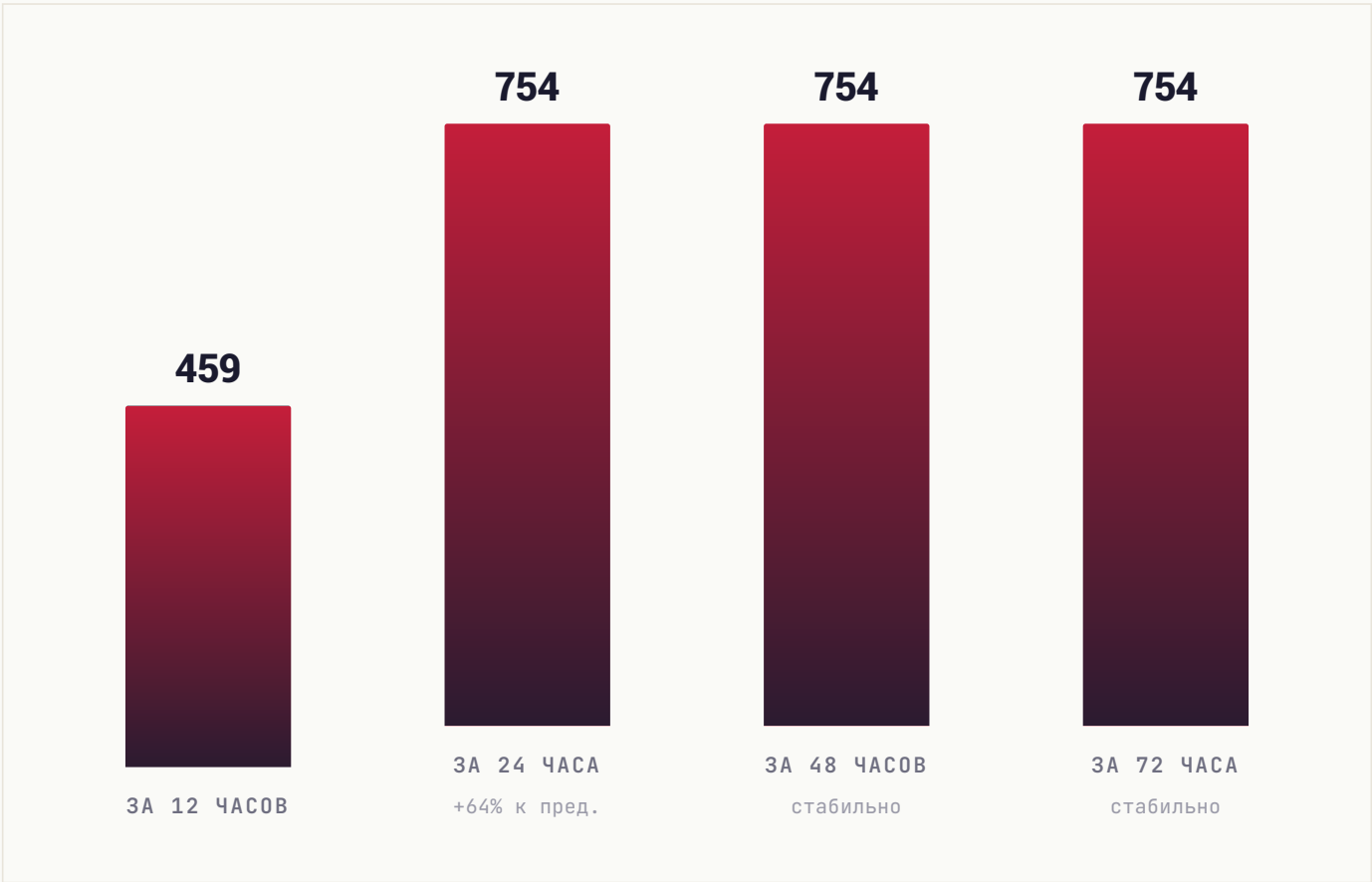
Индекс цитирования **70** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **160** разных каналов.



— 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
Р- рпп - это моя жизнь	25.8K
SD Sun Diets	20.5K
†• † •• I'm not hungry •• †	17.8K
TE твой ED тренер ВЫ	12.6K
ПН Психолог Нутрициолог Светлана Орлова	11.2K
SK skinny kitty	8.7K
МО моменты	7.6K
FI freedom in hungry Диеты Рецепты	4K
🌸S 🌸 slim butterfly 🌸	3.8K
AS ARCHIVE STORE	3.3K
ДК Докторская колбаса блог эндокринолога	2.8K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 11). 3 канала крупнее, 7 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— 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 **72**, а канал за это время прибавил **2 275** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц	
Март 2026	0	0	9	
Февраль 2026	0	0	0	
Январь 2026	1	1	58	
Декабрь 2025	43	30	1 177	
Ноябрь 2025	14	9	527	
Октябрь 2025	14	7	504	

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
72	6	2 275

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

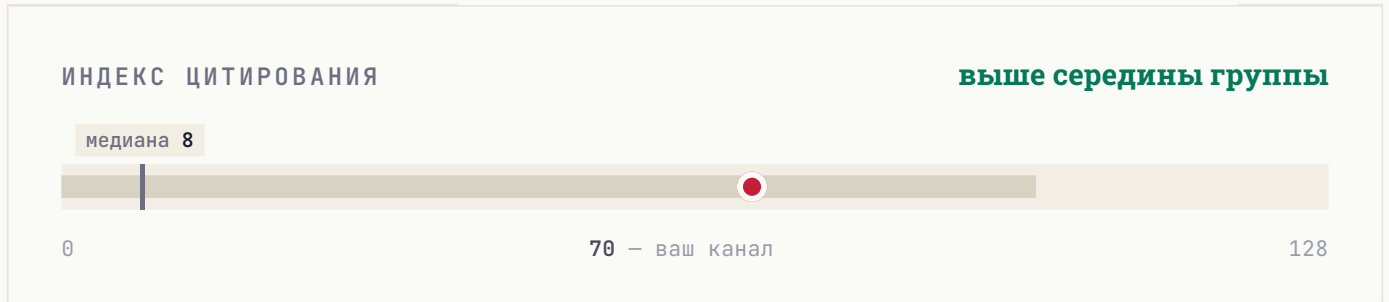
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **122 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 4 тыс. до 38 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#70/122

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 70 из 122 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 понедельник

В этот день и в 04:00 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

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 5.07% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+1.9пп ER

04

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**

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 **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
----	-------------------------------	---
