

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ЕКАТЕРИНА ОКСЕНЮК



@ekaterinaoksenuk

Регистрация канала или персональной страницы №6030587472

ПОДПИСЧИКИ

11 350

-32 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

14.0%

за сутки 7.0%

ОХВАТ/ПОСТ

1.5K

рекл. охват 793/24ч

— 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 «Блоги»

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 11 350 —	👁️ охват поста 13.25% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.5K медиана 1.5K · 29 дней	📅 постов/нед. 15.4 за период
📈 тренд 7д -3.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 35.7 всего 2 285 реакц., 514 реп., 303 комм.	📄 длина поста 474 зн. медиана 346 · 29 дней	★ постов в анализе 64 29 дней
📈 рекл. охват 793 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -32 за последний месяц	📄 цитируемость 4 индекс цитирования · 22 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 26.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ЕКАТЕРИНА ОКСЕНЮК» — 11 350 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.5K человек (13% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 15 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 24–30 августа охваты стабильны (-3.2% к неделе 17–23 августа).

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 64 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (30/64 постов).
- 03 Средняя длина поста — 474 знаков (медиана 346).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2К в среднем у топа vs 1.2К у худших) — среди 64 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 20.08 · 16:22 ВИДЕО «ЭФИР-КОНСУЛЬТАЦИЯ» Посмотрев, вы узнаете: ✓ Как победить инсулинорезистентность ✓ Уберечь себя от миом и кист после 40 лет ✓ Почему...	ПРОСМ. 1 992 РЕП. 139	РЕАКЦ. 32 ER 17.6%
№2 12.08 · 14:45 ВИДЕО И это еще не все) ✓ Рассосался узел щитовидной железы, с которым пациентка жила много лет ✓ Рассосалась гемангиома печени (врач...	ПРОСМ. 1 977 РЕП. 4	РЕАКЦ. 37 ER 17.4%
№3 12.08 · 15:45 ТЕКСТ Девочки! Вчера было очень много регистраций на сентябрьскую «Новая Я»: ✓ Заполняем подробно анкету (вдумчиво!) ✓ Сдаем анализы по списку...	ПРОСМ. 1 972 РЕП. —	РЕАКЦ. 20 ER 17.4%

№4

23.08 · 05:17

ФОТО

Божьи принципы профессионального процветания и востребованности в вашем деле 📖 Про_духовность 🙏
Каждое воскресенье по вашей просьбе...

ПРОСМ.
1 907

РЕАКЦ.
50

РЕП.
3

ER
16.8%

№5

12.08 · 14:06

ВИДЕО

Сегодня у меня был приемный день в клинике, пациенты отмечали улучшения в своем самочувствии, а это самая большая победа дня - рассосался...

ПРОСМ.
1 887

РЕАКЦ.
43

РЕП.
7

ER
16.6%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 02.09 · 11:31 ФОТО Всего 10 вопросов, чтобы оценить состояние своего женского здоровья Отвечайте ДА/НЕТ 1. Регулярный ли у вас менструальный цикл? 2...	ПРОСМ. 1 222 РЕАКЦ. 1 РЕП. 9 ER 10.8%
↓ 04.09 · 06:06 ФОТО Тариф доступен на сайте - https://onlynaturaldiet.com/	ПРОСМ. 1 208 РЕАКЦ. — РЕП. 1 ER 10.6%
↓ 03.09 · 11:52 ВИДЕО С чего начать перемены в жизни? С самого доступного - с себя Со своего тела✔ Девочки! Сколько раз вы откладывали себя на потом? Я же...	ПРОСМ. 1 177 РЕАКЦ. 28 РЕП. 10 ER 10.4%

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

10 323

СЕЙЧАС

11 352

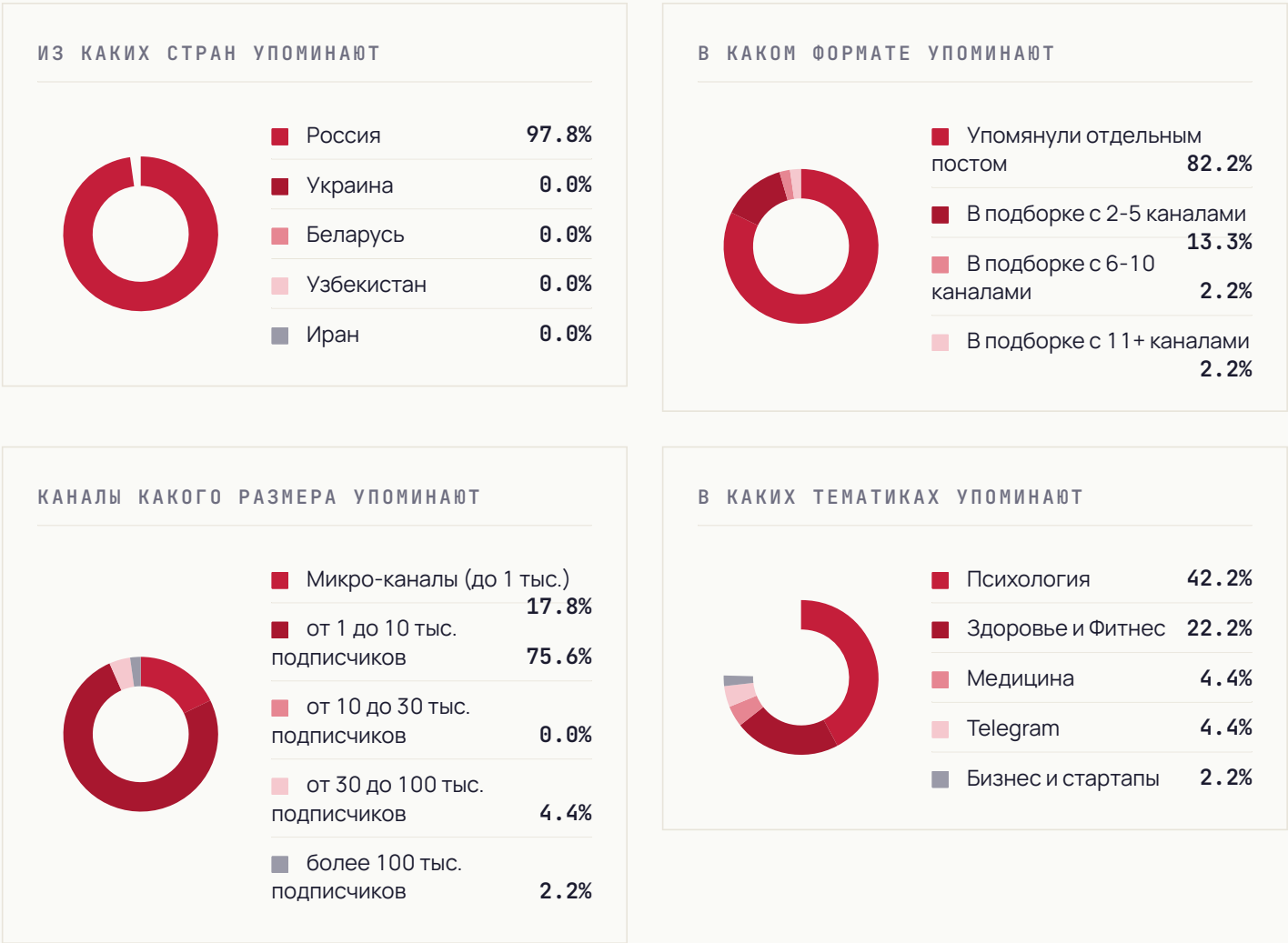
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 029

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

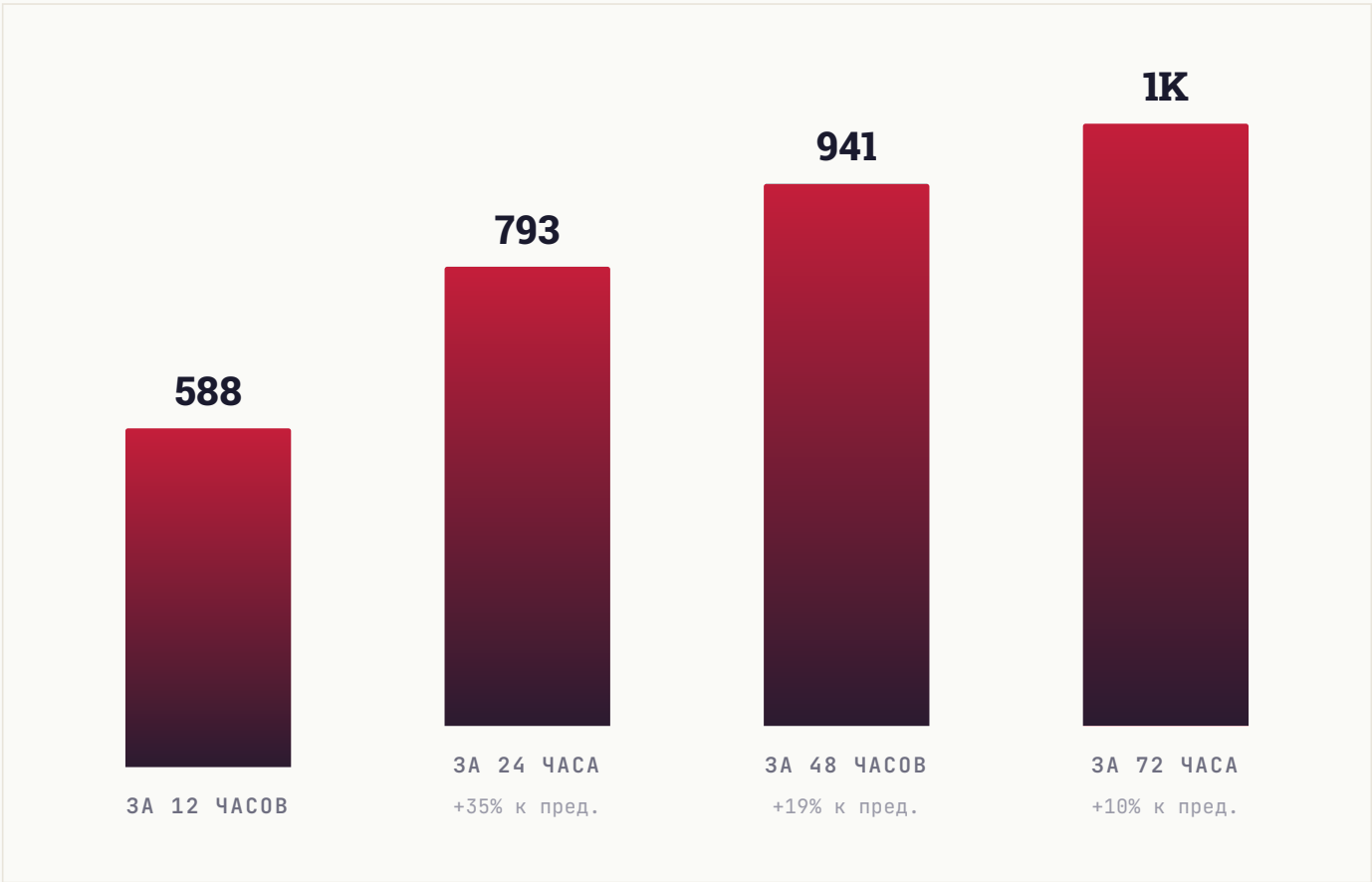
Индекс цитирования 4 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **22** разных каналов.



— 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
ЕО ЕКАТЕРИНА ОКСЕНЮК Вы	11.3K
СЕ Суханова Елена 🍷 биофанат	10.3K
Н Нутрициология Академия Екатерины Оксенюк	7.2K
ИС Ирина Смолярчук, Антикризисный центр	5.8K
ДО DOCTOR-PRUDNIKOVA	5.7K
КИ Клиника Интегра	3.9K
ПК Педиатр КОВАЛЬ ОЛЬГА	2.9K
НИ Не идеальный нутрициолог 🤪	2.2K
ЕЭ Еда это Я 🦋 Нутрициолог ❤️ Ольга Сидорова	2K
ЕК Елена Кийкова PRO здоровье и фитнес по-женски	1.5K
ВП ВЕРА ПЕТРОВА - НУТРИЦИОЛОГ	1.3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 11 каналов. С остальными можно идти в кросс-промо как лидер ниши: вы даёте им больше охвата, чем получаете обратно, но закрепляете статус.

— 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 **7**, а канал за это время прибавил **1 243** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	125
Февраль 2026	1	1	247
Январь 2026	0	0	208
Декабрь 2025	2	2	119
Ноябрь 2025	2	2	179
Октябрь 2025	2	1	365

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
7	6	1 243

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

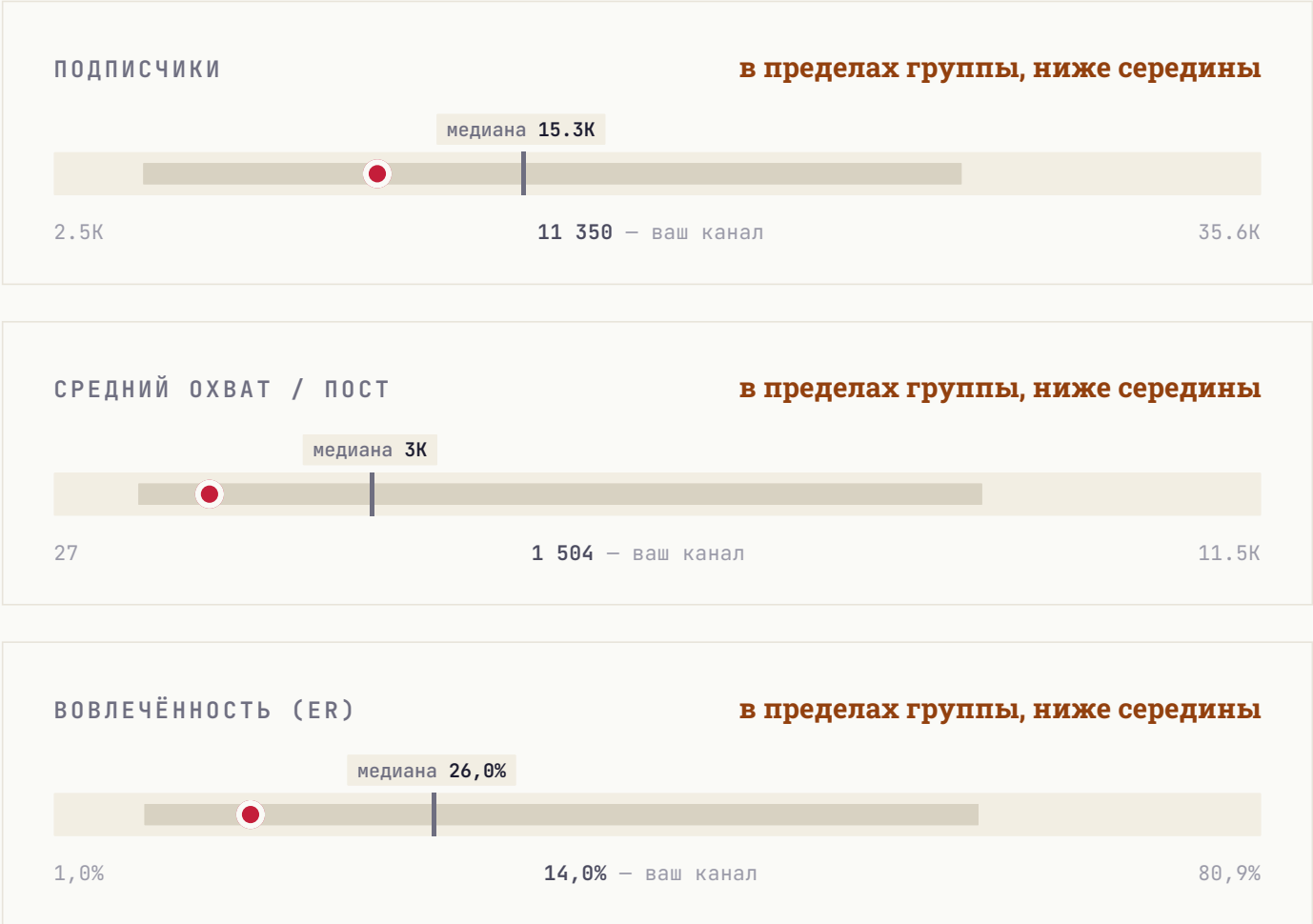
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **188 каналов** категории «Блоги» от 4 тыс. до 34 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#122/188

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 122 из 188 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— 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 четверг

В этот день и в 19:00 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 — 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	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

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