

---

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала ЕЛЕНА ЖЕЛЯНИНА | РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ



@elenazhelianina

Канал Елены Желяниной @zhelianinaelena - биотехнолога,  
эксперта по активному долголетию • эксперта СМИ • автора  
программы для женщин Мой канал в MAX [https://max.ru/  
id781115463705\\_biz](https://max.ru/id781115463705_biz) МОИ УСЛУГИ...

---

ПОДПИСЧИКИ

**3 069**

+40 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

**11.0%**

за сутки 3.9%

ОХВАТ/ПОСТ

**321**

рекл. охват 120/24ч

— 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 «Telegram»

## 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.

|                                                                                                  |                                                                                                                   |                                                                                                 |                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>👤</div>подписчики</div> <div>3 069</div> <div>—</div>                                  | <div><div>👁️</div>охват поста</div> <div>10.45%</div> <div>ср. % подписчиков видят один пост</div>                | <div><div>👁️</div>просмотры/пост</div> <div>321</div> <div>медиана 322 · 28 дней</div>          | <div><div>📅</div>постов/нед.</div> <div>4.4</div> <div>за период</div>      |
| <div><div>💖</div>реакц./пост</div> <div>8.7</div> <div>всего 156 реакц., 56 реп., 24 комм.</div> | <div><div>📄</div>длина поста</div> <div>508 зн.</div> <div>медиана 425 · 28 дней</div>                            | <div><div>★</div>постов в анализе</div> <div>18</div> <div>28 дней</div>                        | <div><div>📈</div>рекл. охват</div> <div>120</div> <div>среднее за 24ч</div> |
| <div><div>💖</div>отток / месяц</div> <div>+40</div> <div>за последний месяц</div>                | <div><div>📄</div>цитируемость</div> <div>0</div> <div>индекс цитирования · 4 каналов упомянули за всё время</div> | <div><div>📅</div>возраст канала</div> <div>2 года 10 месяцев</div> <div>создан 08.11.2023</div> |                                                                             |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ЕЛЕНА ЖЕЛЯНИНА | РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ» — 3 069 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 321 человек (10% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 4 постов в неделю (~1 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 18 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (10/18 постов).
- 03 Средняя длина поста — 508 знаков (медиана 425).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 22:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (440 в среднем у топа vs 282 у худших) — среди 18 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>31.08 · 19:37</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Ну что, вот он - последний вечер лета, и впереди новый учебный год! 📚📖 Вчера на даче начали собирать облепиху, а Эмма честно «отработала»...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>463</div> <div>РЕП.<br/>2</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>19</div> <div>ER<br/>15.1%</div> |
| <div><div>№2</div><div>23.08 · 12:54</div><div>ФОТО</div></div> <div>В моей любимой генетической лаборатории MyGenetics акция !!!! ВНИМАНИЕ! ЭТО НЕ ОПИСКА! Супер цена на два теста Эксперт + подарки для...</div>       | <div>ПРОСМ.<br/>431</div> <div>РЕП.<br/>1</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>1</div> <div>ER<br/>14.0%</div>  |
| <div><div>№3</div><div>19.08 · 14:11</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>(пост без подписи — видео)</div>                                                                                                                   | <div>ПРОСМ.<br/>427</div> <div>РЕП.<br/>2</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>2</div> <div>ER<br/>13.9%</div>  |

|                                                                                                                                                                                     |                                                  |                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <div><div>№4</div><div>20.08 · 13:50</div><div>ТЕКСТ</div></div> <div>Спасибо всем кто был на вебинаре, вижу не все видят где ГАЙД, выкладываю и в канале!</div>                    | <div>ПРОСМ.<br/>409</div> <div>РЕП.<br/>23</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>30</div> <div>ER<br/>13.3%</div> |
| <div><div>№5</div><div>20.08 · 14:18</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Вышла новая печаточка </div> | <div>ПРОСМ.<br/>369</div> <div>РЕП.<br/>2</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>12</div> <div>ER<br/>12.0%</div> |

|

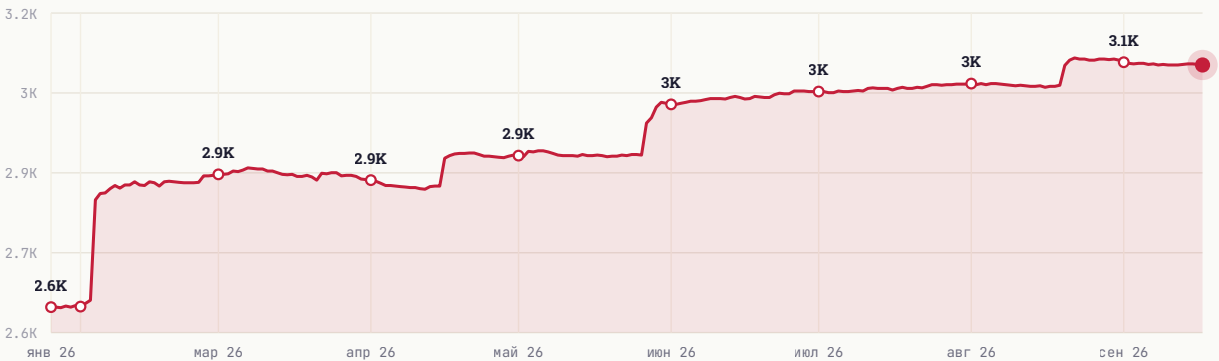
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

|                                                                                                                                                                                       |                                                 |                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <div><div>↓</div><div>21.08 · 19:04</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Как не отравиться грибами?</div>                                                                                 | <div>ПРОСМ.<br/>287</div> <div>РЕП.<br/>—</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>5</div> <div>ER<br/>9.4%</div>  |
| <div><div>↓</div><div>21.08 · 19:04</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>«Грибные аптеки» — это тренд или новый способ лечения?</div>                                                     | <div>ПРОСМ.<br/>287</div> <div>РЕП.<br/>1</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>6</div> <div>ER<br/>9.4%</div>  |
| <div><div>↓</div><div>21.08 · 19:02</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Елена Желянина, биотехнолог, эксперт по здоровому питанию рассказала о нюансах употребления грибов в пищу.</div> | <div>ПРОСМ.<br/>272</div> <div>РЕП.<br/>1</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>10</div> <div>ER<br/>8.9%</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.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

2 615

СЕЙЧАС

3 069

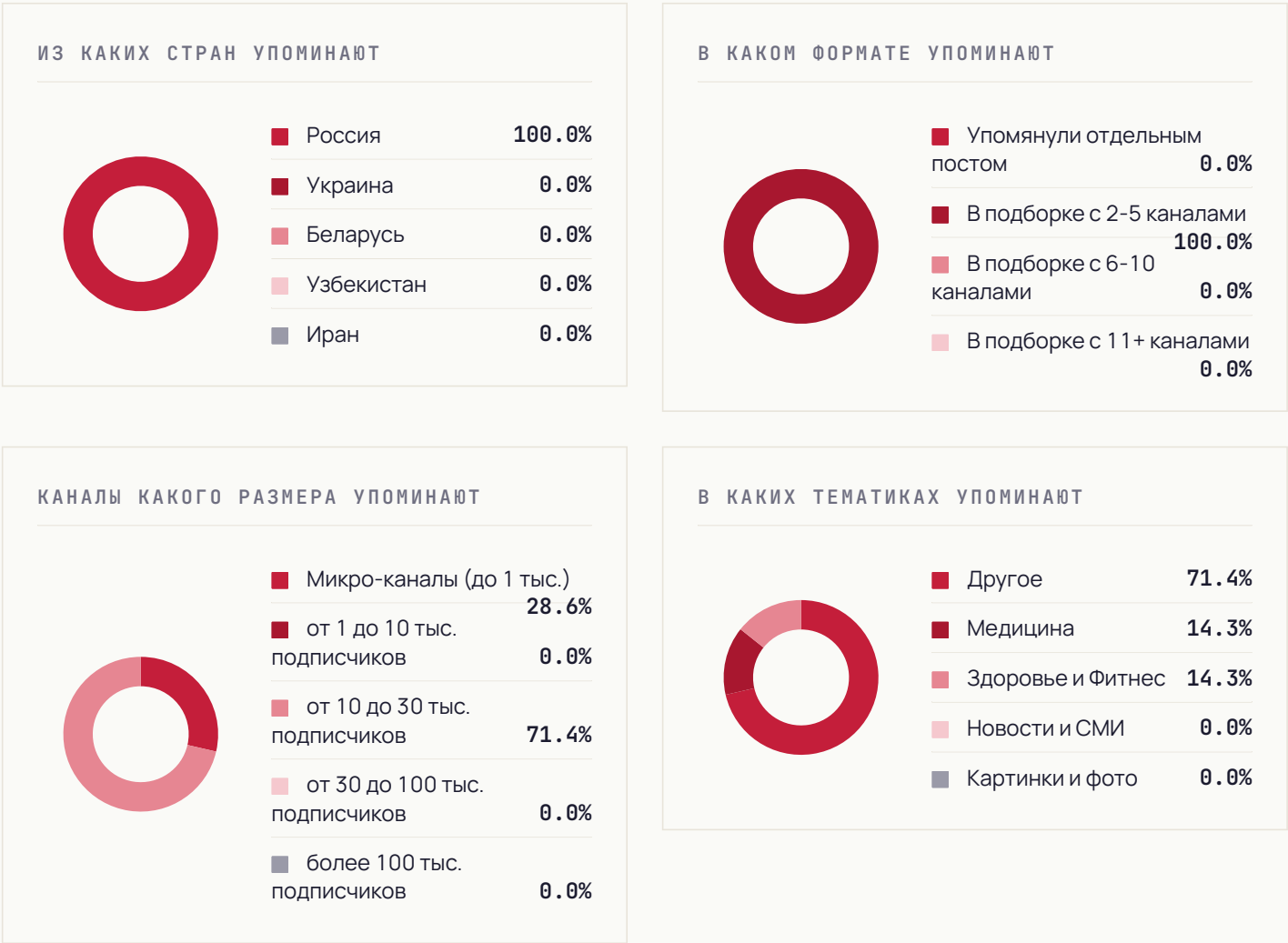
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+454

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

# Кто и как упоминает канал

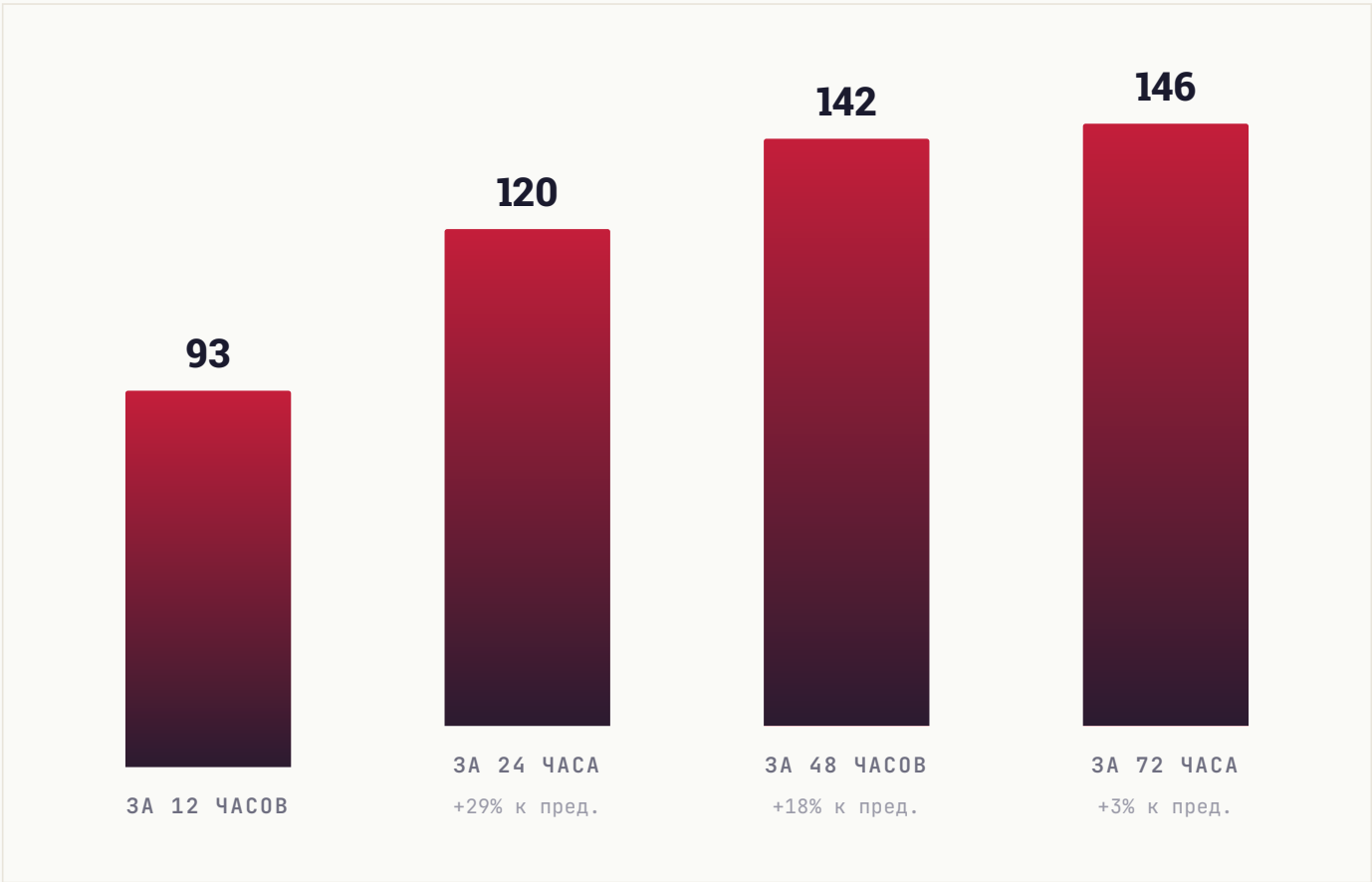
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 4 разных каналов.



— 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

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

| КАНАЛ                                                                    | ПОДПИСЧИКИ |
|--------------------------------------------------------------------------|------------|
| <div>ВН</div> Высшее нутрициологическое                                  | 12.3K      |
| <div>ДЗ</div> Детское здоровье                                           | 8K         |
| <div>БЗ</div> Биохимия здоровья   Анастасия Бакирова                     | 6.3K       |
| <div>АЕ</div> Активности EDPRO   конференции, вебинары                   | 6K         |
| <div>ЛГ</div> Лангауэр говорит                                           | 3.1K       |
| <div>ЕЖ</div> ЕЛЕНА ЖЕЛЯНИНА   РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ <div>Вы</div> | 3.1K       |
| <div>Г</div> <div>Г</div> Галя, где моя молодость? Нутрициолог 40+       | 1K         |
| <div>СН</div> Семейный нутрициолог   Елена Жуковская                     | 623        |

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 8). Крупнее — 5 каналов (лидер: Высшее нутрициологическое, 12.3K); 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 **7**, а канал за это время прибавил **309** подписчиков из всех источников.

| период       | упоминаний | каналов | прирост за месяц |
|--------------|------------|---------|------------------|
| Март 2026    | 1          | 1       | 34               |
| Февраль 2026 | 1          | 1       | 269              |
| Январь 2026  | 0          | 0       | 6                |
| Декабрь 2025 | 0          | 0       | 0                |
| Ноябрь 2025  | 3          | 1       | 0                |
| Октябрь 2025 | 2          | 1       | 0                |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| всего упоминаний | месяцев в данных | привлекли подписчиков |
| 7                | 6                | 309                   |

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

# Где канал в своей лиге

Взяли 100 каналов категории «Telegram» (Россия). Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.



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

## Увеличить частоту публикаций

Сейчас 4.4 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 22:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно  
для важного  
поста**

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 | <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> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---