

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Елизавета Бабанова | Путь Души в женском теле



@elizavetababanovacom

ПОДПИСЧИКИ

26 379

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

22.0%

ОХВАТ/ПОСТ

5.9K

-128 за месяц

за сутки 9.5%

рекл. охват 2.5K/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 26 379 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 22.29% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 5.9K медиана 6.1K · 27 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 6.0 за период
📈 ТРЕНД 7Д -3.6% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 863.7 всего 20 729 реакц., 1 088 реп., 0 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 692 зн. медиана 930 · 27 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 24 27 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 2.5K среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -128 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 80 индекс цитирования · 251 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 8 лет 10 месяцев создан 27.10.2017

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Елизавета Бабанова | Путь Души в женском теле» — 26 379 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 5.9K человек (22% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 24–30 августа охваты стабильны (-3.6% 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 24 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (12/24 постов).
- 03 Средняя длина поста — 692 знаков (медиана 930).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 03:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (7.5K в среднем у топа vs 4.3K у худших) — среди 24 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 16.08 · 07:20 ВИДЕО Рефлексируя на уходящий год..	ПРОСМ. 7 719 РЕП. 5	РЕАКЦ. 469 ER 29.3%
№2 12.08 · 00:19 ФОТО Есть 2 крайности Первая – категорически ничего не делать во время затмения. Это рекомендация для тех, кто: а) боится вмешательств...	ПРОСМ. 7 516 РЕП. 123	РЕАКЦ. 1 134 ER 28.5%
№3 17.08 · 11:16 ВИДЕО 888 Этот год у меня год трех восьмерок. Поэтому категорий благодарности сегодня - 8. 😊 1. Благодарность моему телу - за то, что вывезло...	ПРОСМ. 7 116 РЕП. 38	РЕАКЦ. 1 030 ER 27.0%

№4 24.08 · 13:10 ФОТО Нет ничего в этой жизни, что я люблю больше, чем... Божью искру ...в человеке, в его творчестве, в деле его жизни ...искрящуюся в паре или...	ПРОСМ. 6 855 РЕАКЦ. 1 061 РЕП. 21 ER 26.0%
№5 23.08 · 05:02 ВИДЕО Спасибо, дорогие друзья, за поздравления! Мне очень трогательны ваши слова и я ценю всю любовь, которую вы на меня направили в эти дни...	ПРОСМ. 6 814 РЕАКЦ. 830 РЕП. 32 ER 25.8%

|

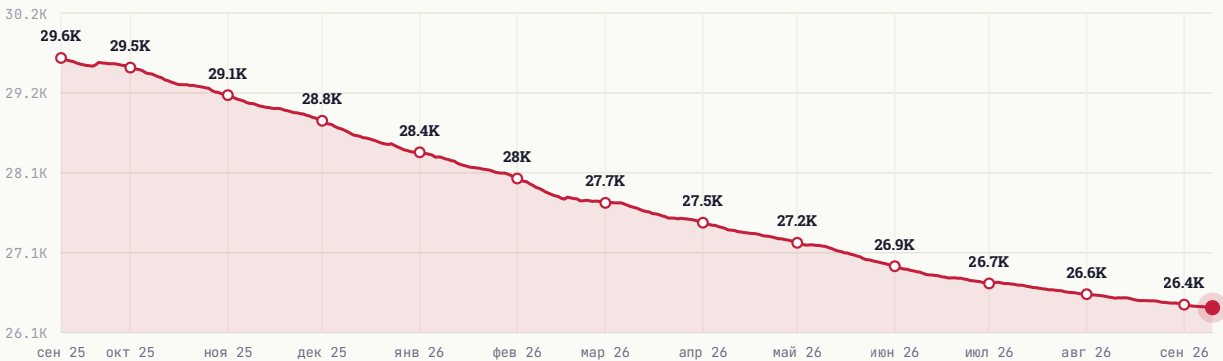
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 04.09 · 09:27 ТЕКСТ Год работы над ютубом. Сейчас у меня идет пересборка пятой команды, потому что, как оказывается снова и снова, люди просто не готовы...	ПРОСМ. 4 768 РЕАКЦ. 325 РЕП. 17 ER 18.1%
↓ 04.09 · 14:30 ФОТО Многие женщины после 40 живут с чувством, что их лучшие годы уже позади. Я с этим абсолютно не согласна и готовлю для вас мастер-класс...	ПРОСМ. 4 638 РЕАКЦ. 444 РЕП. 17 ER 17.6%
↓ 06.09 · 10:07 ФОТО #1 причина расцвета в 40+ Когда я жила в Майами, я еще не знала, какой дивный новый мир откроется мне с началом ковида, когда мы...	ПРОСМ. 3 606 РЕАКЦ. 782 РЕП. 62 ER 13.7%

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

29 602

СЕЙЧАС

26 379

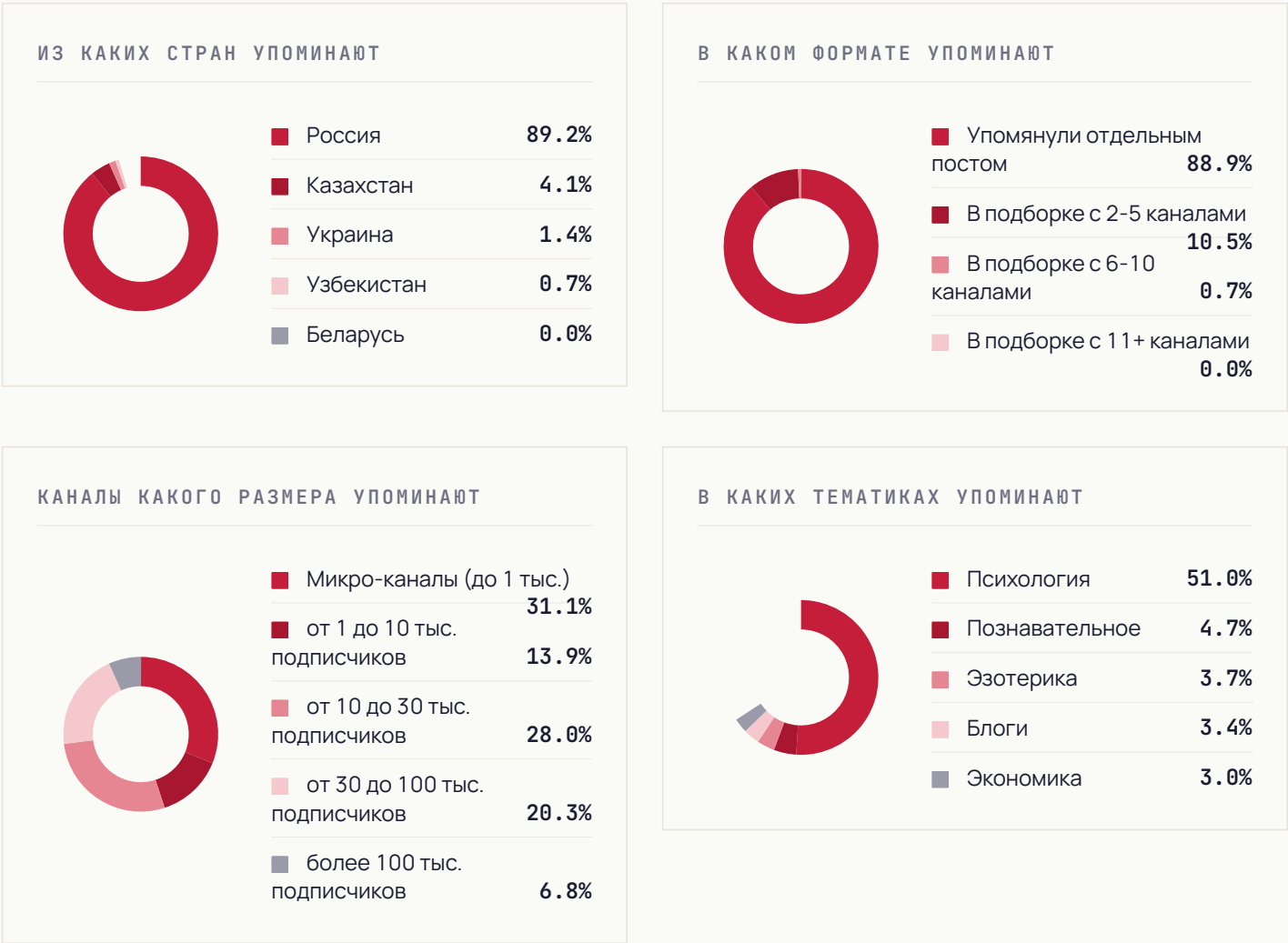
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-3 223

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

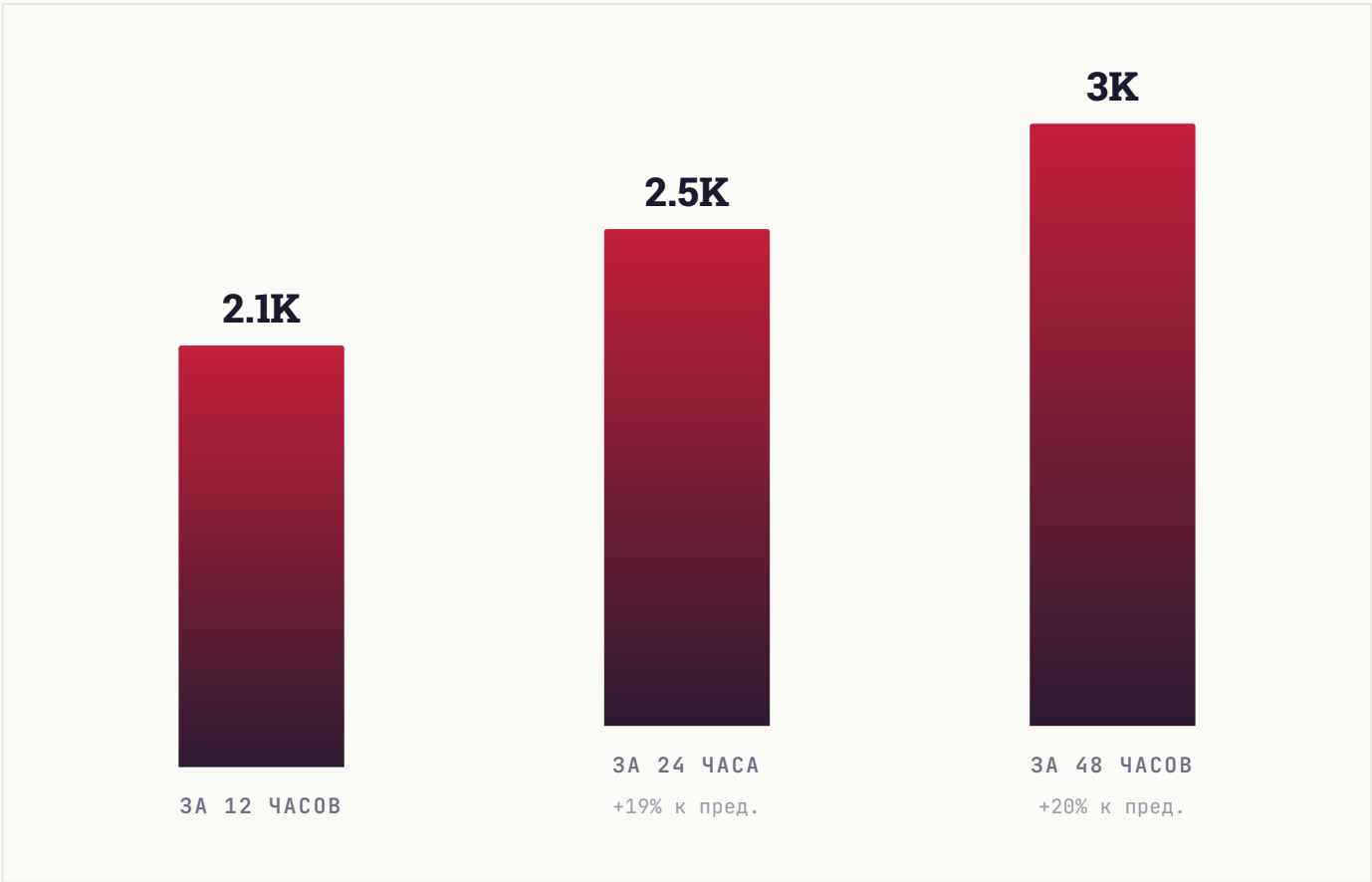
Индекс цитирования **80** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **251** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
НА Надя Андреева - нутрициолог об энергии	45.3K
ЕБ Елизавета Бабанова Путь Души в женском теле ВВ	26.4K
✨П ✨Екатерина Петерсил ✨	7.1K
АК Антон Кратасюк	5.2K
СД Саморазвитие для женщин Елизавета Бабанова	4.1K
НМ Наталия Милагра. Алхимия Жизни	4K
ПД Путь Души Старт 4 потока	4K
ММ Мария Мёртл	3.8K
АО Алмазный огранщик. Руководство к действию	3.8K
ИН Иноземка	3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 10, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: **Надя Андреева - нутрициолог об энергии, 45.3K**), мельче — 8 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— 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 **24**, а канал за это время прибавил **76** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	4	4	16
Февраль 2026	4	4	37
Январь 2026	5	5	4
Декабрь 2025	3	3	16
Ноябрь 2025	6	3	1
Октябрь 2025	2	2	2

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
24	6	76

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **228 каналов** категории «Блоги» от 9 тыс. до 79 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#118 / 228

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 118 из 228 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 среда

В этот день и в 03:00 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
----	-------------------------------	---
