

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Грани мозга | Энергия

МОЛОДОСТЬ



@energiya_molodost

Рабочие методы для мозга и личной эффективности 🧠👉
Реклама и сильные интеграции — @jaMasha Продуктивность,
мышление и привычки, которые помогают успевать больше
других. 🏆 Книга, которая усиливает...

ПОДПИСЧИКИ	ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)	ОХВАТ/ПОСТ
51 858 12.07.2026 -399 за месяц	10.0% https://promtpress.com/audit/energiya_molodost за сутки 5.8%	5.1K рекл. охват 3K/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 51 858 —	👁️ охват подписчиков 9.83% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 5.1К медиана 5К · 23 дней	📅 постов/нед. 2.4 за период
📈 тренд 7д +3.0% vs предыдущая неделя	❤️ реакц./пост — MTProto only	📄 длина поста 720 зн. медиана 722 · 23 дней	☆ постов в анализе 8 23 дней
📈 рекл. охват 3К среднее за 24ч	❤️ отток / месяц -399 за последний месяц	📄 цитируемость 489 индекс цитирования · 748 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 7 лет 6 месяцев создан 24.12.2018

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Грани мозга | Энергия молодость» — 51 858 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 5.1К человек (10% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 2 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации. За неделю 29 июня – 5 июля охваты стабильны (+3.0% к неделе 22–28 июня).

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 8 постам за 23 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (7/8 постов).
- 03 Средняя длина поста — 720 знаков (медиана 722).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 10:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (5.7K в среднем у топа vs 4.5K у худших) — среди 8 постов за 23 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 30.06 · 07:00 ТЕКСТ Почему нам на самом деле так важны отношения и другие люди? Какие наши потребности закрывают близкие, друзья и дальние знакомые? Где...	ПРОСМ. 6 065 РЕП. 4	РЕАКЦ. — ER 11.7%
№2 16.06 · 08:03 ФОТО Ты не устал. Ты просто слишком долго живёшь не свою жизнь. Артём просто сел в машину и поехал. Без маршрута, без плана, с почти пустым...	ПРОСМ. 5 652 РЕП. 13	РЕАКЦ. — ER 10.9%
№3 18.06 · 16:00 ФОТО Спорт для мужиков? Честный разговор Давайте начистоту. Когда ты впервые идешь в зал, то обычно говоришь себе: это для здоровья, для...	ПРОСМ. 5 450 РЕП. 6	РЕАКЦ. — ER 10.5%

№4

24.06 · 08:43

ФОТО

ТЕБЯ НЕ СПАСУТ ЛЮДИ В БЕЛОМ Есть места, где тебе обещают новую жизнь. Белые стены. Чистая еда. Дыхательные практики. Улыбчивый гуру. Озеро...

ПРОСМ.
5 200

РЕАКЦ.
—

РЕП.
6

ER
10.0%

№5

29.06 · 14:53

ФОТО

Добро пожаловать на рейс “Потом”. Посадка, как обычно, отложена. Есть люди, которые не живут плохо. Они просто всё время ждут правильного...

ПРОСМ.
4 878

РЕАКЦ.
—

РЕП.
5

ER
9.4%

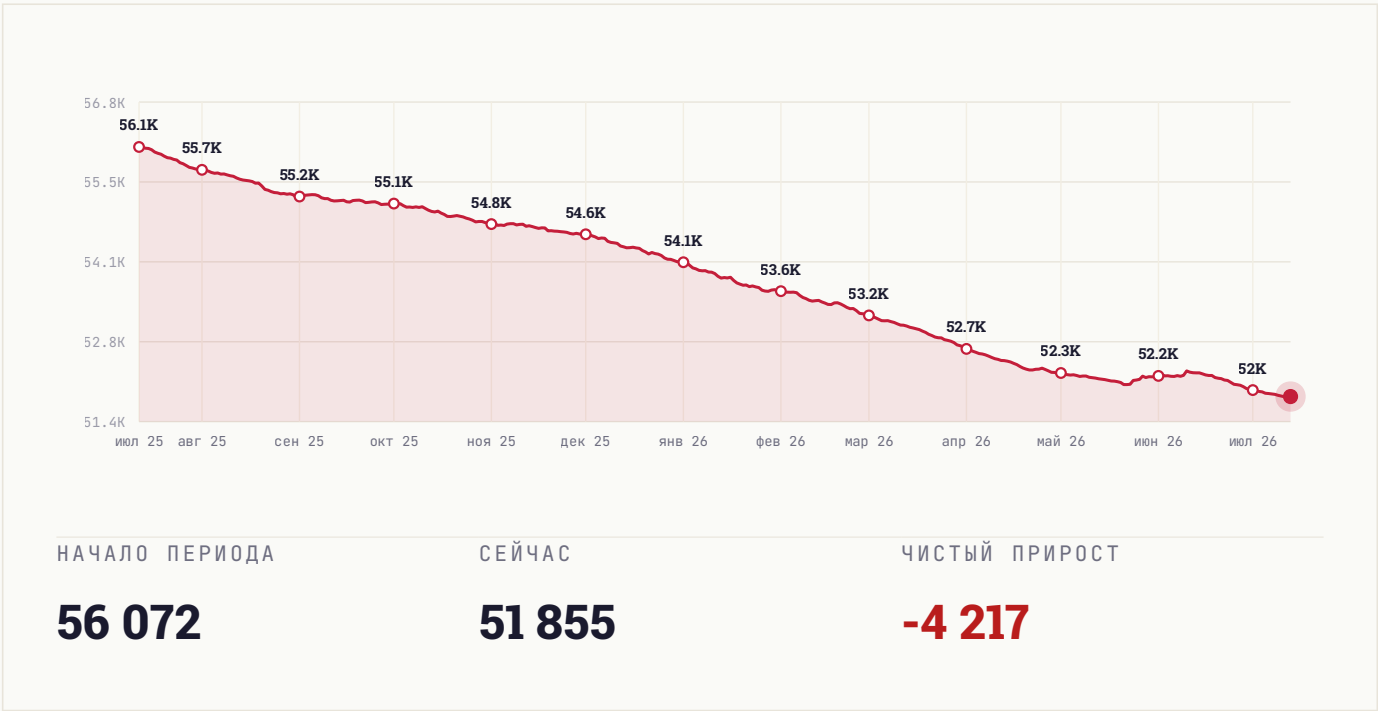
ХУДШИЕ 3

↓ 25.06 · 16:00 ФОТО Твой мозг работает против тебя Умный мозг часто подкидывает идеи, которые кажутся логичными. Но на практике они ведут в тупик. Особенно...	ПРОСМ. 4 746 РЕАКЦ. — РЕП. 13 ER 9.2%
↓ 03.07 · 13:55 ФОТО Если ты всё ещё ждёшь знак — возможно, ты просто трусишь. Мы любим думать, что жизнь начнётся красиво. С нового года. С понедельника...	ПРОСМ. 4 419 РЕАКЦ. — РЕП. 4 ER 8.5%
↓ 09.07 · 16:00 ФОТО Нейроны просят добавки Мозг — наш главный алгоритм, и он тоже требует грамотного регулирования. Информационный шум, усталость, стресс —...	ПРОСМ. 4 370 РЕАКЦ. — РЕП. 3 ER 8.4%

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.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

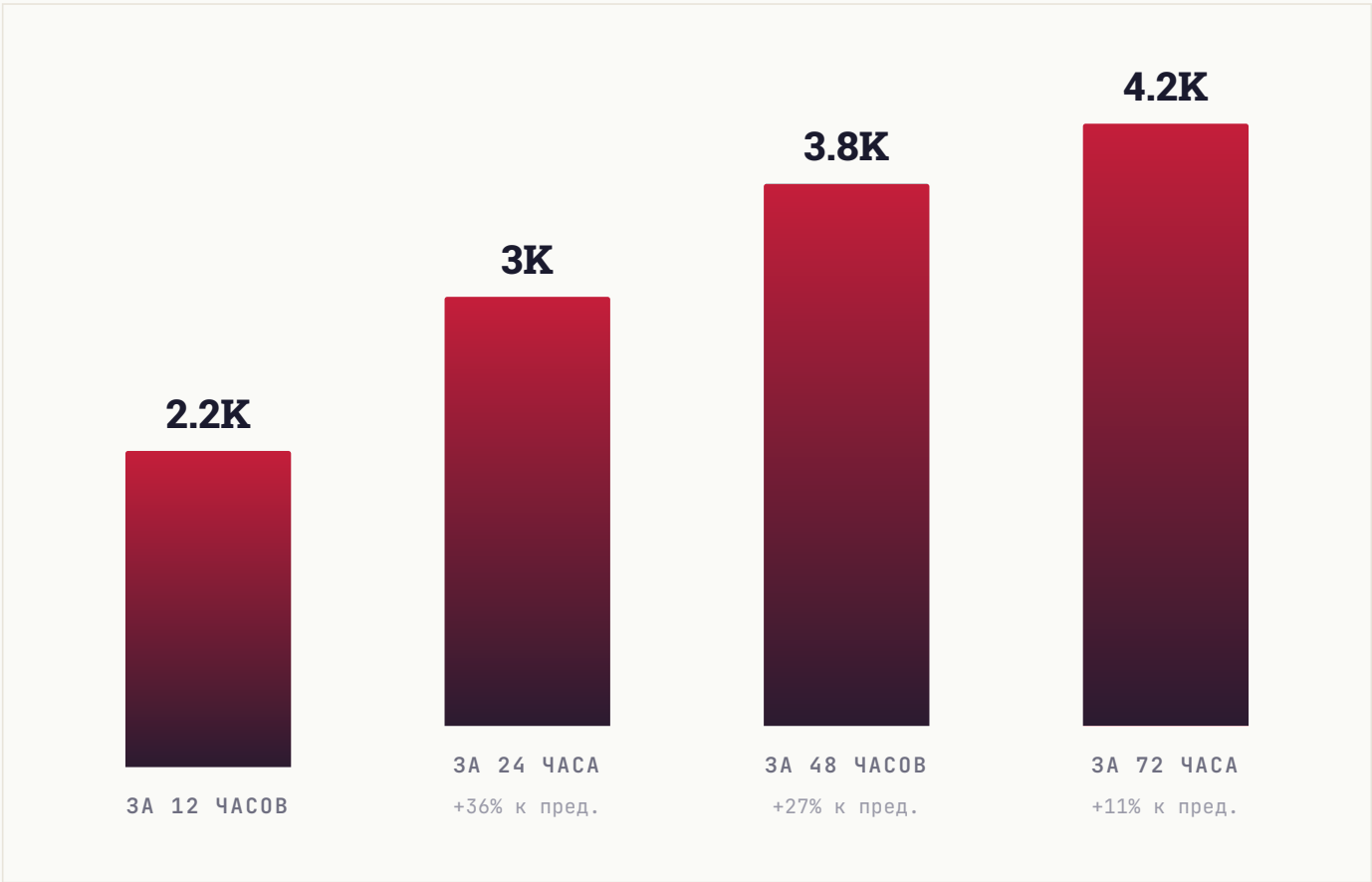
Индекс цитирования **489** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **748** разных каналов.



— 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
DD DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY	1.2M
K3 Контрольная закупка	764.4K
БИ Биохакеры	580.7K
GS GymDeals- Supplements & Whey Protein Offers	536.2K
БИ Биохакинг	531.8K
SL Sport Life	523.4K
ВН Вечность на Тибете	492.3K
НТ Наше тело	480.2K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	476.4K
БЗ Будем здоровы	447.3K
ГМ Грани мозга Энергия молодость ВЫ	51.9K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY (1.2M), медиана топ-97: 166.3K. 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 **12**, они привели **409** новых подписчиков.

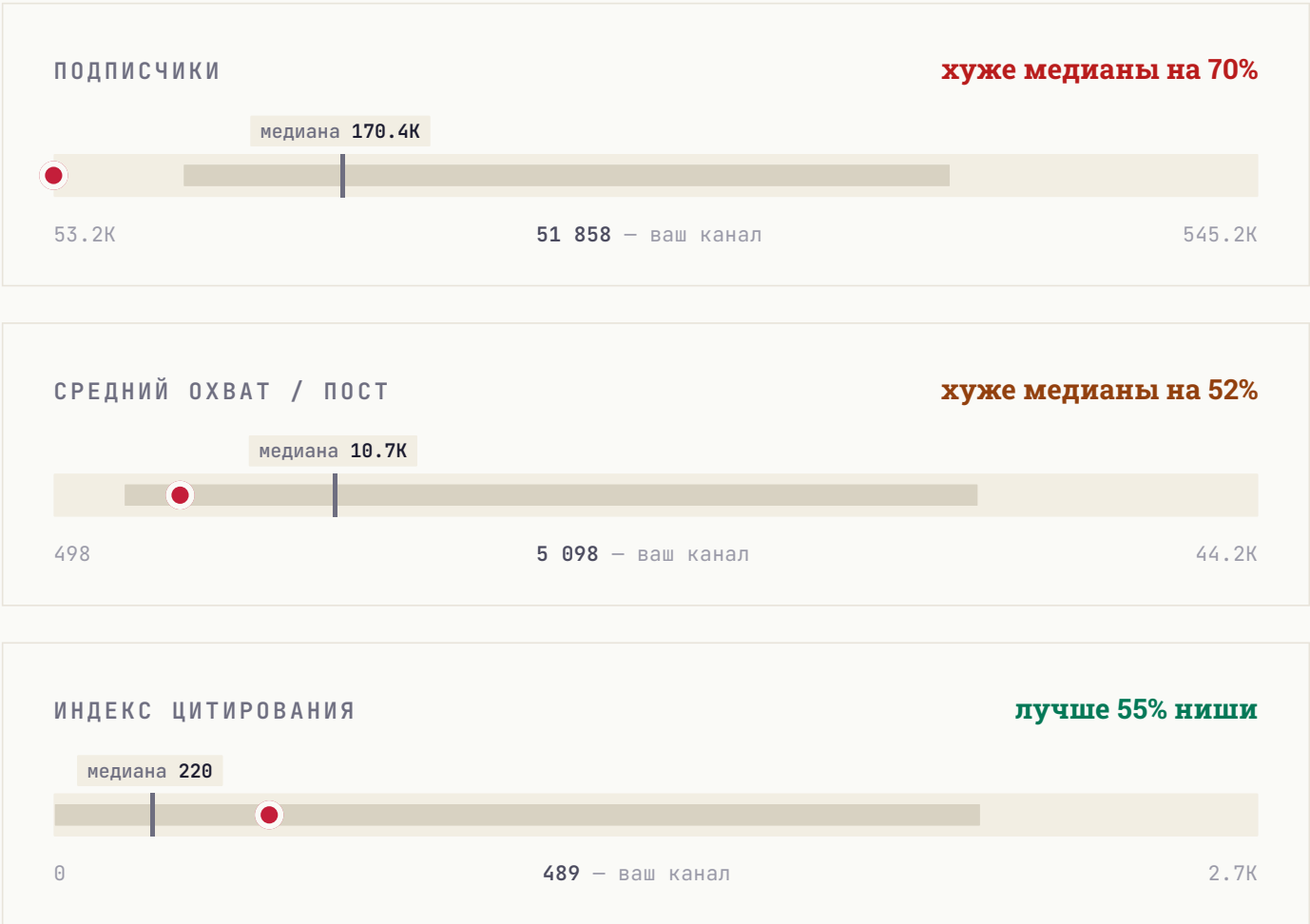
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	4	4	65
Декабрь 2025	1	1	44
Ноябрь 2025	4	4	90
Октябрь 2025	0	0	76
Сентябрь 2025	0	0	112
Август 2025	3	3	22

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
12	6	409

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.



— 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 2.4 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в вторник

В этот день и в 10:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

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**

04

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.**

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 — 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
----	-------------------------------	---
