

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Высшее нутрициологичес



@evdokimova_nutri

№ 5122085035 Понимаешь, что твое призвание помогать людям? Тогда ты в нужном месте. Канал для врачей практикующих доказательные нутрициологические подходы и нутрициологов стремящихся к медицинскому...

ПОДПИСЧИКИ

12 290

+18 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

7.0%

за сутки **2.6%**

ОХВАТ/ПОСТ

828

рекл. охват **318/24ч**

— 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 «Эзотерика»

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 12 290 —	👁️ охват поста 6.74% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 828 медиана 850 · 27 дней	📅 постов/нед. 8.8 за период
📈 тренд 7д -8.5% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 11.4 всего 386 реакц., 208 реп., 89 комм.	📄 длина поста 598 зн. медиана 704 · 27 дней	★ постов в анализе 34 27 дней
📈 рекл. охват 318 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +18 за последний месяц	📄 цитируемость 4 индекс цитирования · 17 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 29 дней создан 02.08.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Высшее нутрициологическое» — 12 290 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 828 человек (7% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 9 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 17–23 августа охваты просели на -8.5% к неделе 10–16 августа — стоит разобрать причины.

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 34 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (15/34 постов).
- 03 Средняя длина поста — 598 знаков (медиана 704).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 10:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.1K в среднем у топа vs 490 у худших) — среди 34 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 03.08 · 07:47 ФОТО У каждого из нас внутри живет маленький циник, которому иногда стерпимо хочется ответить на странный запрос клиента с тонким юмором или...	ПРОСМ. 1 169 РЕП. 13	РЕАКЦ. 33 ER 9.5%
№2 04.08 · 07:58 ФОТО Сентябрь близко. Вы готовы к наплыву клиентов? Совсем скоро заканчивается сезон отпусков, люди вернуться в рутину и массово ринутся к...	ПРОСМ. 1 073 РЕП. 2	РЕАКЦ. 1 ER 8.7%
№3 14.08 · 07:52 ТЕКСТ 🎙️ Новый выпуск подкаста «Путь к успеху» Сегодня у нас в гостях Марина Кузьмина, превентивный и клинический нутрициолог, член Ассоциации...	ПРОСМ. 1 053 РЕП. 5	РЕАКЦ. 15 ER 8.6%

№4 12.08 · 07:58 ТЕКСТ Всю ночь обсуждали с Ларисой Гузеевой основы нутрициологии Свахой она уже была, актрисой и ведущей тоже, пора осваивать нутрициологию. Тем...	ПРОСМ. 1 052 РЕП. 4	РЕАКЦ. 21 ER 8.6%
№5 07.08 · 08:05 ТЕКСТ Клиент уверяет, что анализы в норме, но чувствует себя ужасно? Согласно принятой в клинической нутрициологии трехстадийной модели...	ПРОСМ. 1 031 РЕП. 7	РЕАКЦ. 15 ER 8.4%

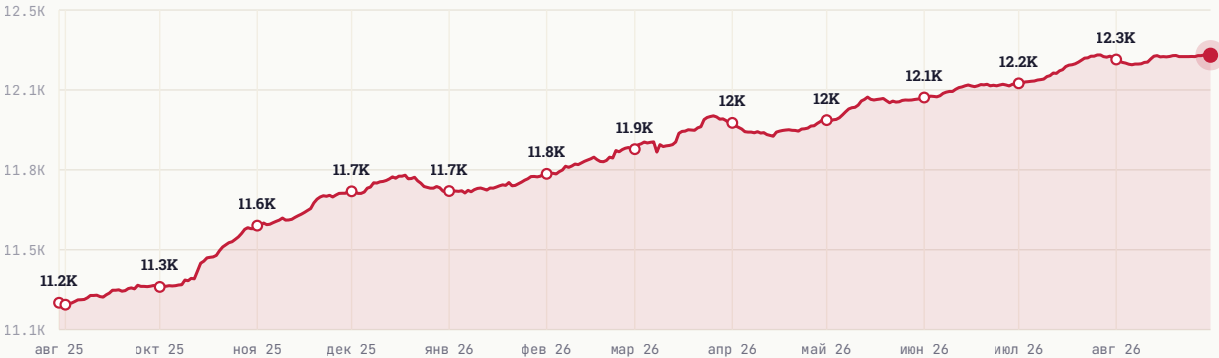
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 25.08 · 07:54 ТЕКСТ 😬 Суровая правда профессии: к нутрициологам практически никогда не приходят с одной небольшой проблемой Увы, клиент доходит до специалиста...	ПРОСМ. 633 РЕП. 8	РЕАКЦ. 9 ER 5.2%
↓ 27.08 · 07:58 ТЕКСТ 📋 Новый выпуск подкаста «Путь к успеху» Сегодня у нас в гостях Юлия Кулешова, специалист по функциональному питанию и женскому здоровью...	ПРОСМ. 445 РЕП. 5	РЕАКЦ. 10 ER 3.6%
↓ 27.08 · 07:57 ФОТО (пост без подписи — фото)	ПРОСМ. 394 РЕП. 3	РЕАКЦ. — ER 3.2%

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

11 243

СЕЙЧАС

12 289

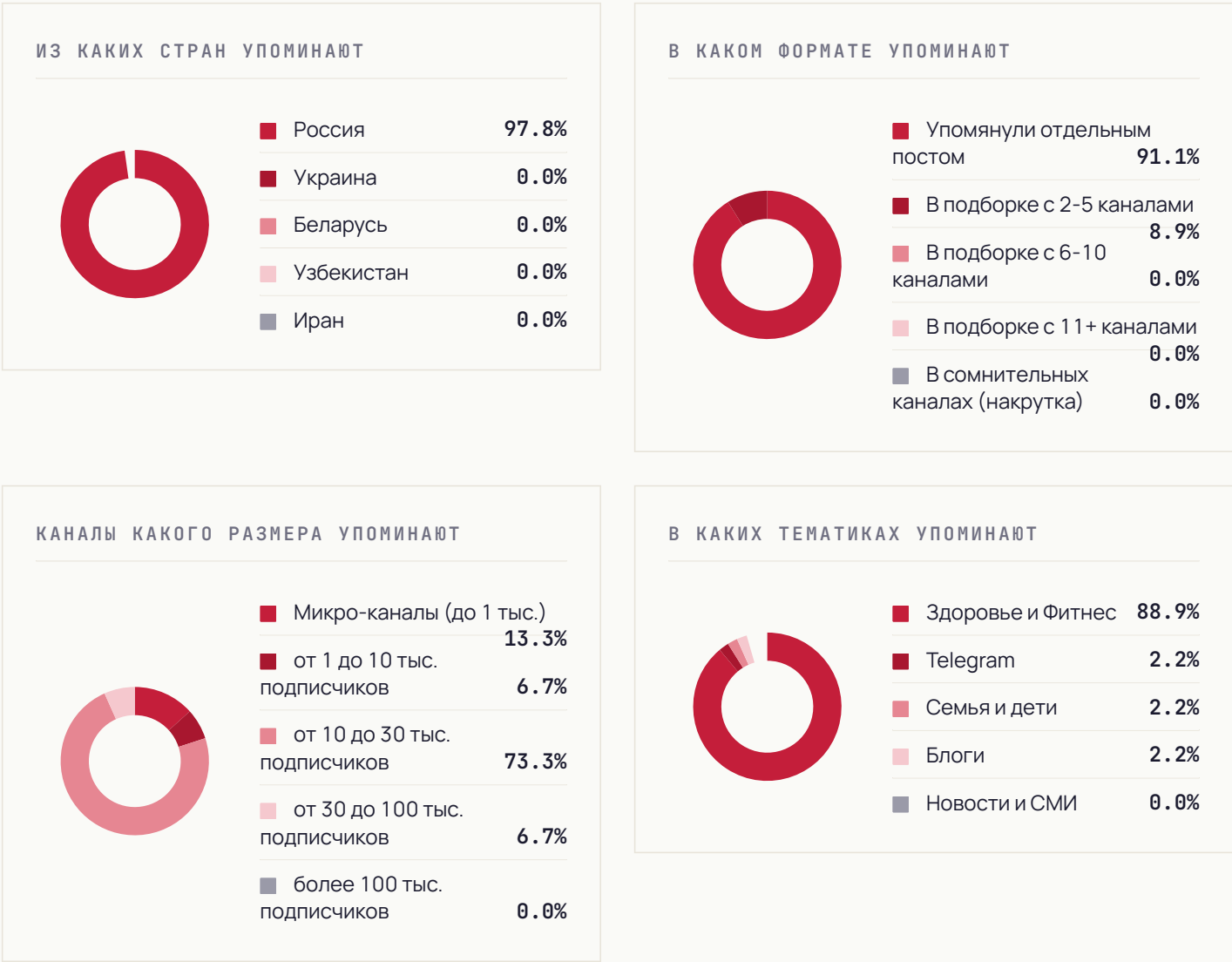
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 046

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

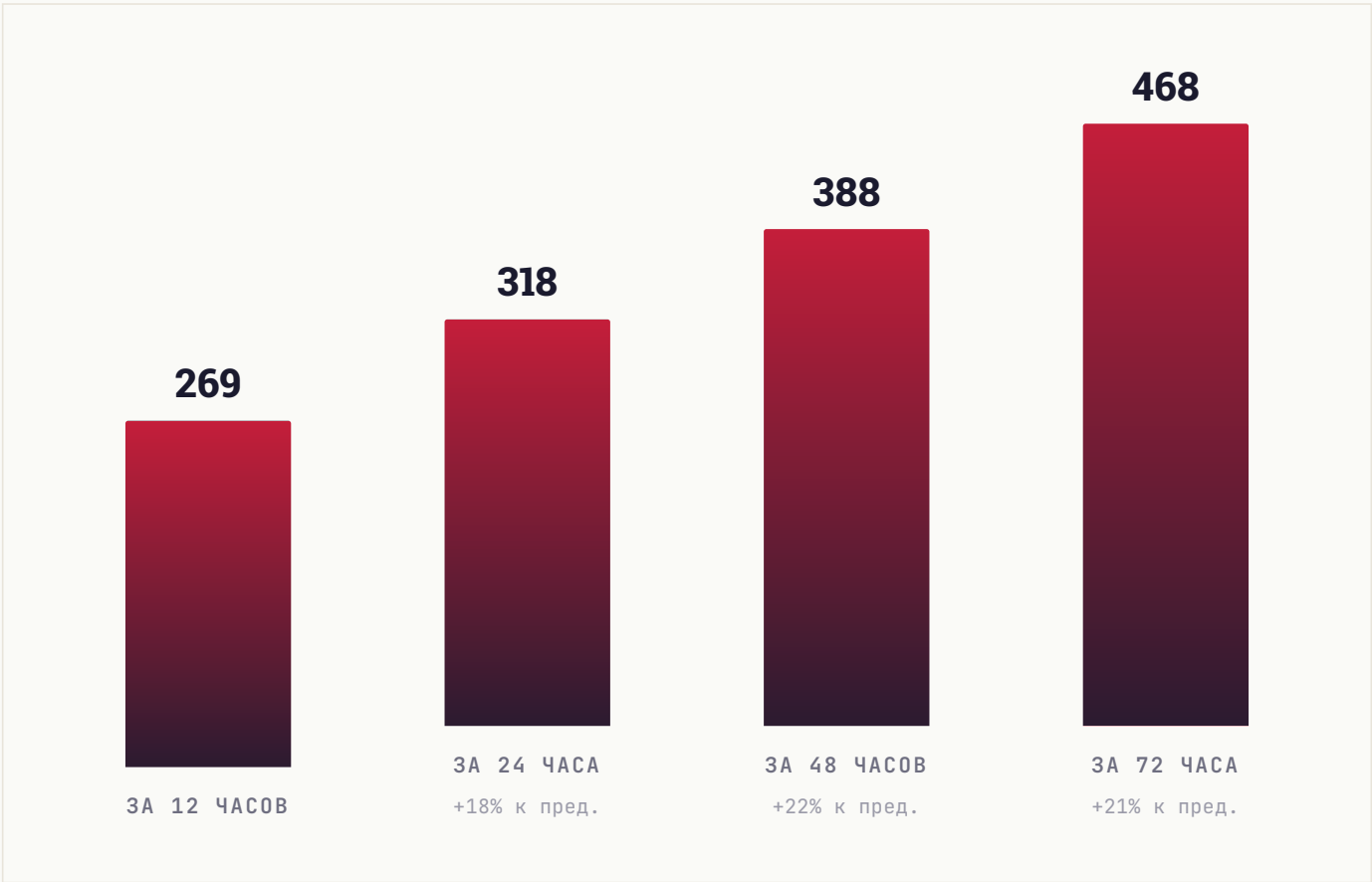
Индекс цитирования 4 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 17 разных каналов.



— 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
кн Клуб нутрициологов	49.4K
да Доктор Анна Читанава	33.9K
зв Здравомыслие в еде	31.2K
вн Высшее нутрициологическое вы	12.3K
ну НутриМама	11.6K
ан АНКЗ💚	9.5K
мз Матрица здоровья УОМ	9.5K
хл Хелс-коуч Легран ваш нутрициолог	4.6K
ул УОМ Just do eat	3.2K
ок Открытый канал Международного клуба нутрициологов (МКН)	2.3K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 10). 3 канала крупнее, 6 — 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 **5**, а канал за это время прибавил **912** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц	
Февраль 2026	1	1	149	
Январь 2026	0	0	121	
Декабрь 2025	0	0	97	
Ноябрь 2025	2	2	183	
Октябрь 2025	2	1	257	
Сентябрь 2025	0	0	105	

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
5	6	912

Где канал в своей лиге

ПОДПИСЧИКИ

ниже своей группы

медиана 78.6K

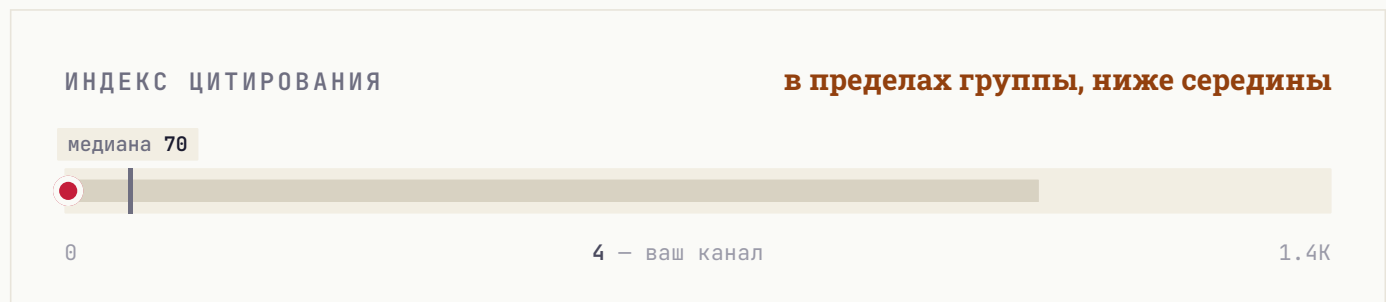
24.9K

12 290 — ваш канал

261.9K

Detailed description: A horizontal bar chart comparing the subscriber count of a channel to a group median. The chart has a light beige background. A dark beige bar represents the range of the group, with a vertical line indicating the median at 78.6K. The channel's subscriber count is represented by a red dot at 12,290, which is significantly below the median. The values 24.9K, 12 290, and 261.9K are marked along the bottom axis.

Category	Value
Медиана группы	78.6K
Ваш канал	12 290
Нижняя граница группы	24.9K
Верхняя граница группы	261.9K



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 среда

В этот день и в 10:00 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

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