

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Санаторий Волковой. Летняя смена



@evolkova_for_women

Возвращаю красоту и молодость женщинам 40+ Санаторий
ВКонтакте: <http://vk.ru/im/channels/-235578520> Санаторий в
МАХ: https://max.ru/id440122096345_biz Вопросы можно
задавать сюда...

ПОДПИСЧИКИ	ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)	ОХВАТ/ПОСТ
85 748 25.06.2026 +10334 за месяц	7.0% https://promptpress.com/audit/evolkova_for_women за сутки 3.0%	5K рекл. охват 2.6K/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 85 748 —	👁️ охват подписчиков 5.81% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 5K медиана 4.6K · 29 дней	📅 постов/нед. 48.6 за период
📈 тренд 7д -25.9% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 71.0 всего 14 777 реакц., 2 933 реп., 2 994 комм.	📄 длина поста 851 зн. медиана 1000 · 29 дней	⭐ постов в анализе 208 29 дней
📈 рекл. охват 2.6K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +10334 за последний месяц	📄 цитируемость 20 индекс цитирования · 34 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 7 месяцев создан 16.11.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Санаторий Волковой. Летняя смена» — 85 748 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 5K человек (6% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 49 постов в неделю (~7 в день) — активный режим публикаций. За неделю 8–14 июня охваты просели на -25.9% к неделе 1–7 июня — 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 208 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (133/208 постов).
- 03 Средняя длина поста — 851 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 4 раз больше просмотров, чем самые слабые (11.7K в среднем у топа vs 3.1K у худших) — среди 208 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 29.05 · 11:59 ВИДЕО «Я просыпаюсь с желанием жить и что-то делать». Мы, женщины, существа чувствительные. В напряжении и напролом не подходит нам даже на...	ПРОСМ. 12 158 РЕП. 16	РЕАКЦ. 101 ER 14.2%
№2 27.05 · 11:01 ФОТО Что произойдет, если терпеть, а не лечить менопаузу? «Ну что поделать, возраст... У всех так, придётся потерпеть», — думаем мы про...	ПРОСМ. 11 568 РЕП. 20	РЕАКЦ. 109 ER 13.5%
№3 30.05 · 10:04 ФОТО Истощение организма: первые звоночки и как себе помочь? Приливы, тревожность, раздражительность, бессонница... Мы списываем эти симптомы...	ПРОСМ. 11 447 РЕП. 15	РЕАКЦ. 96 ER 13.3%

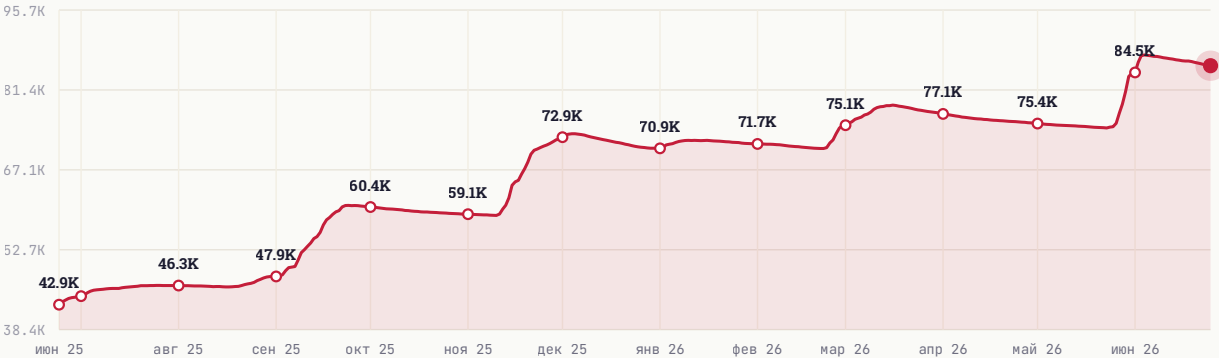
№4 26.05 · 13:01 ФОТО Не пропустите летнюю смену Санатория! Чтобы принять участие, просто оставайтесь на этом канале. С понедельника начнем готовиться. Чтобы...	ПРОСМ. 11 068 РЕП. 9	РЕАКЦ. 120 ER 12.9%
№5 31.05 · 06:03 ФОТО Старт летней смены Санатория: 15 июня. Сейчас идет подготовка. Рассказываю, что взять с собой и как настроиться, чтобы пройти смену до...	ПРОСМ. 10 761 РЕП. 43	РЕАКЦ. 234 ER 12.5%

худшие 3		
↓ 21.06 · 15:24 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 3 102 РЕП. 1	РЕАКЦ. 13 ER 3.6%
↓ 20.06 · 08:59 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 3 092 РЕП. 1	РЕАКЦ. 15 ER 3.6%
↓ 22.06 · 10:59 ФОТО На сколько можно похудеть за неделю? Результаты первой недели летней смены показывают, что через заботу о себе можно похудеть на 1-2 кг...	ПРОСМ. 3 050 РЕП. 2	РЕАКЦ. 46 ER 3.6%

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

42 858

СЕЙЧАС

85 756

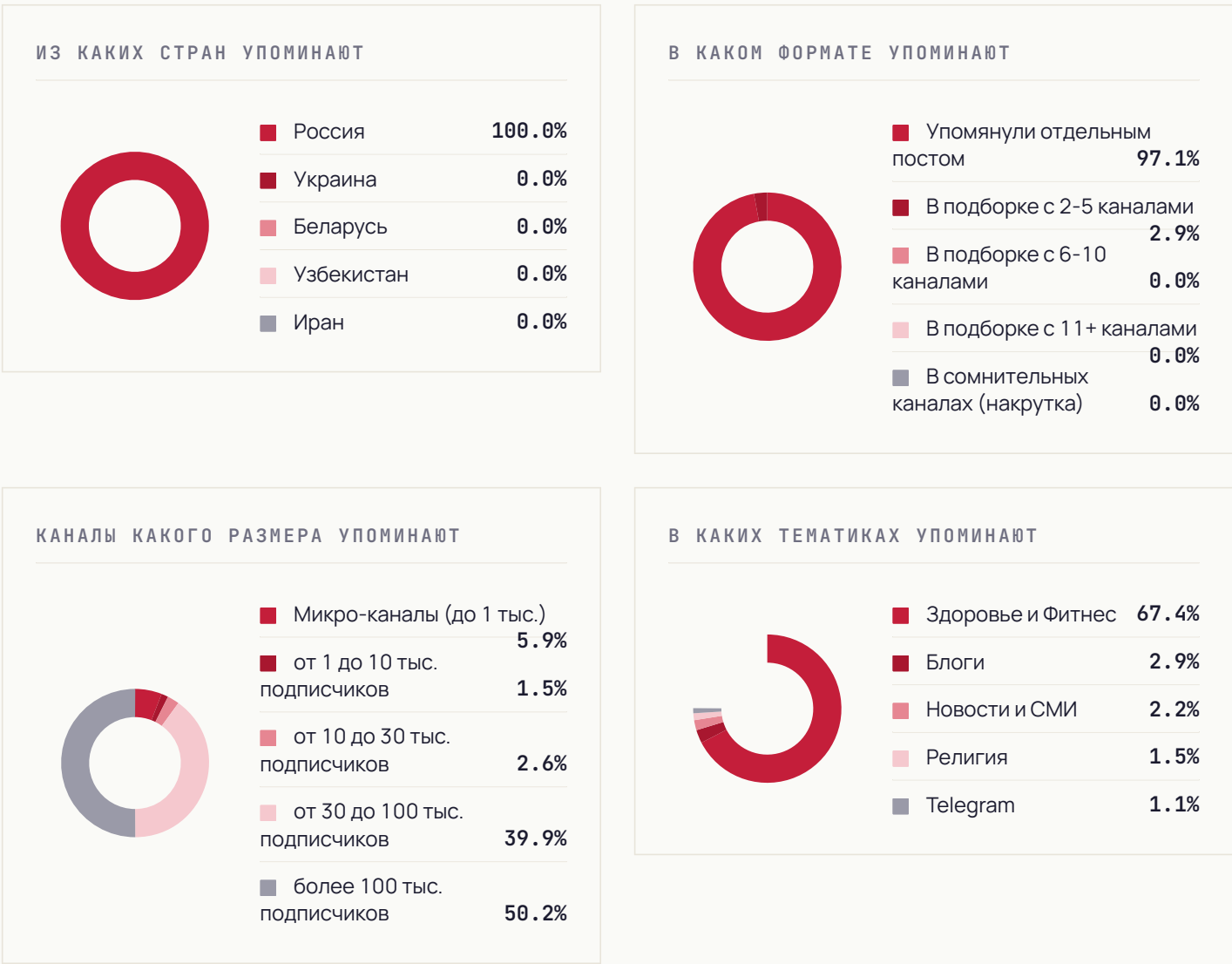
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+42 898

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

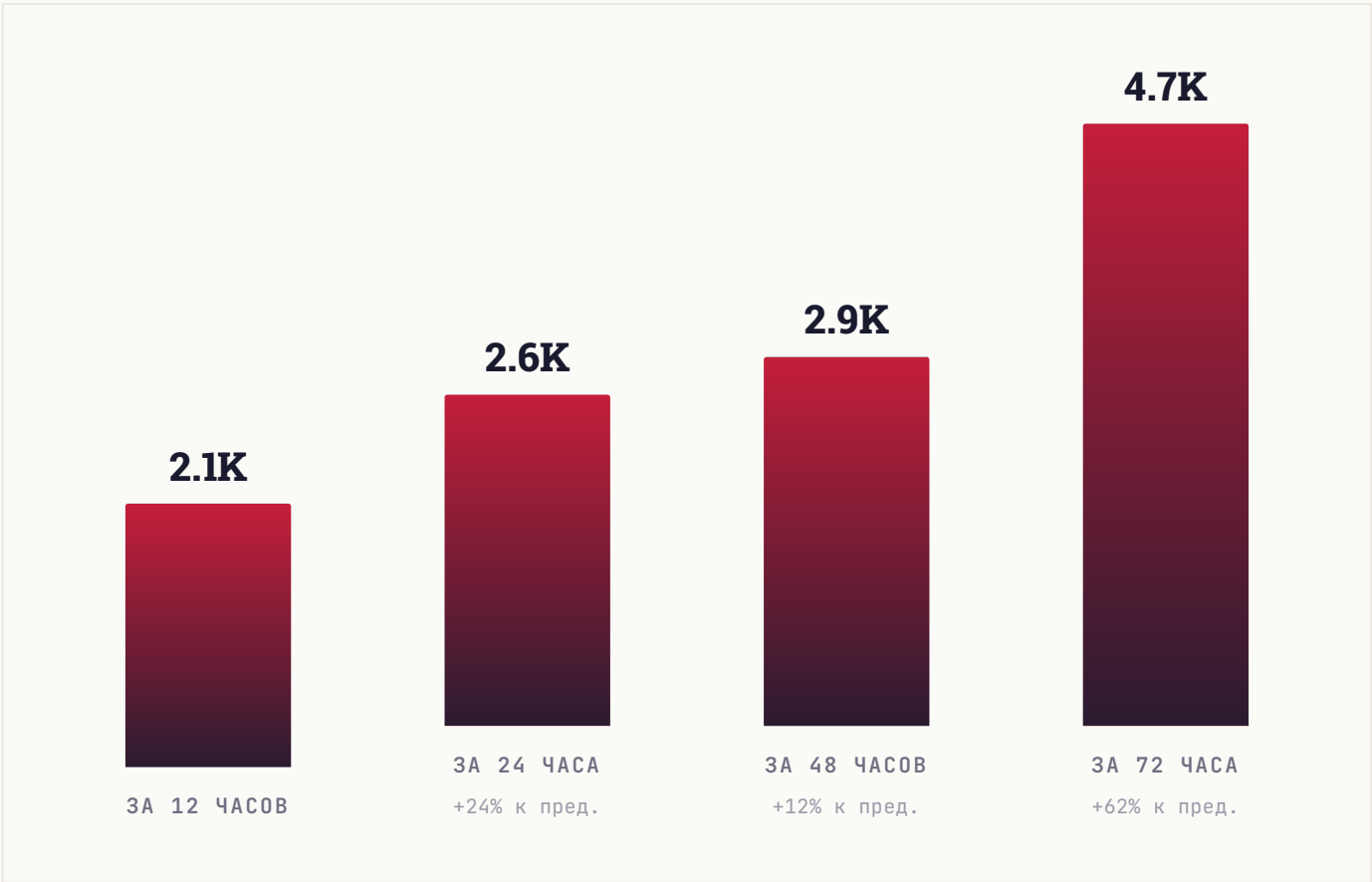
Индекс цитирования **20** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **34** разных каналов.



— 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
КЗ Контрольная закупка	772.4K
БИ Биохамеры	585.5K
БИ Биохакинг	535.2K
SL Sport Life	526.8K
ВН Вечность на Тибете	495.9K
НТ Наше тело	482.9K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	479.3K
БЗ Будем здоровы	449.1K
ЗЕ Здоровая еда	418.9K
ДЗ Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	414.2K
СВ Санаторий Волковой. Летняя смена ВЫ	85.7K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#95 из 96). Медиана ниши — 153.3K подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: Контрольная закупка (772.4K).

— 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 **75**, они привели **31 440** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	15	2	958
Ноябрь 2025	23	3	13 713
Октябрь 2025	1	1	0
Сентябрь 2025	24	3	12 801
Август 2025	5	1	1 891
Июль 2025	7	2	2 077

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
75	6	31 440

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

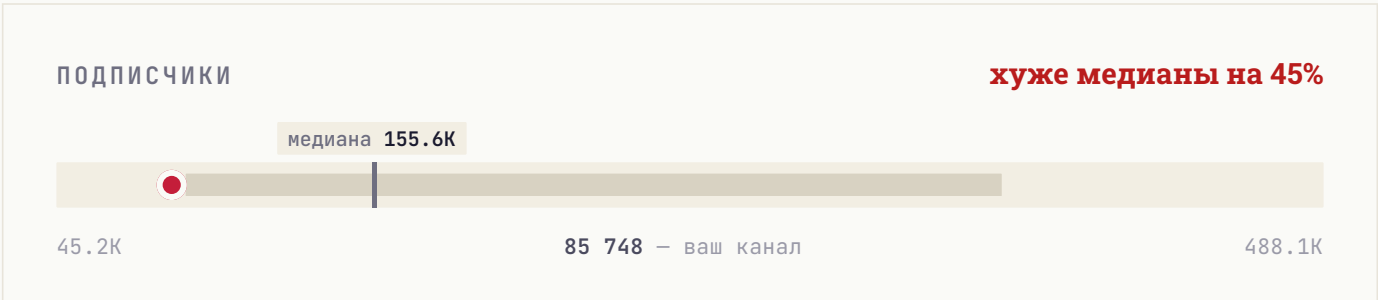
Где канал в своей лиге

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.

#95/100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в нижней половине рейтинга



— 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 пятницу

В этот день и в 14:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 5.81% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+1.2пп ER

03

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.**

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
----	-------------------------------	---
