

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала



ЕЛЕНА БАБЫНИНА

нутрициолог



@expert_babynina
Эксперт по метаболическому здоровью @elenababinina

ПОДПИСЧИКИ	ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)	ОХВАТ/ПОСТ
11 744	34.0%	3.9K
+10514 за месяц 24.08.2026	за сутки 10.6%	рекл. охват 1.2K/24ч

HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/EXPERT_BABYNINA

— 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	Рекламный потенциал Как долго пост приносит охват
05	Конкуренты Соседи по нише · ваше место
06	Динамика упоминаний 6 месяцев · ежемесячно
07	Сравнение с нишей Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»
08	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 11 744 —	👁️ охват подписчиков 33.38% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 3.9K медиана 3.9K · 8 дней	📅 постов/нед. 2.6 за период
📈 тренд 7д — нет данных за период	💖 реакц./пост 518.3 всего 1 555 реакц., 260 реп., 215 комм.	📄 длина поста 866 зн. медиана 1000 · 8 дней	⭐ постов в анализе 3 8 дней
📈 рекл. охват 1.2K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +10514 за последний месяц	📄 цитируемость 0 индекс цитирования · 1 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 6 месяцев создан 17.02.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал « ЕЛЕНА БАБЫНИНА нутрициолог» — 11 744 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3.9K человек (33% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 3 постов в неделю (~0 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 3 постам за 8 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (2/3 постов).
- 03 Средняя длина поста — 866 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.9К в среднем у топа vs 3.9К у худших) — среди 3 постов за 8 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-3 ПОСТОВ

Nº1 02.08 · 09:04 ФОТО «Я почти ничего не ем, но вес не уходит...» За годы практики я слышала эту фразу десятки раз. И очень часто проблема оказывается не в силе...	ПРОСМ. 4 878 РЕП. 208	РЕАКЦ. 422 ER 41.5%
Nº2 06.08 · 14:11 ВИДЕО 💗Хочу поделиться с Вами результатом Большие изменения никогда не начинаются с чего-то грандиозного. Они начинаются с маленьких решений...	ПРОСМ. 3 876 РЕП. 22	РЕАКЦ. 544 ER 33.0%
Nº3 10.08 · 13:51 ФОТО Не могла пройти мимо рассуждений моего любимого врача - Герд Алевтины Михайловны @Gerdt_Alevtina Я согласна с ней на все 💗 Вы только...	ПРОСМ. 3 006 РЕП. 30	РЕАКЦ. 589 ER 25.6%

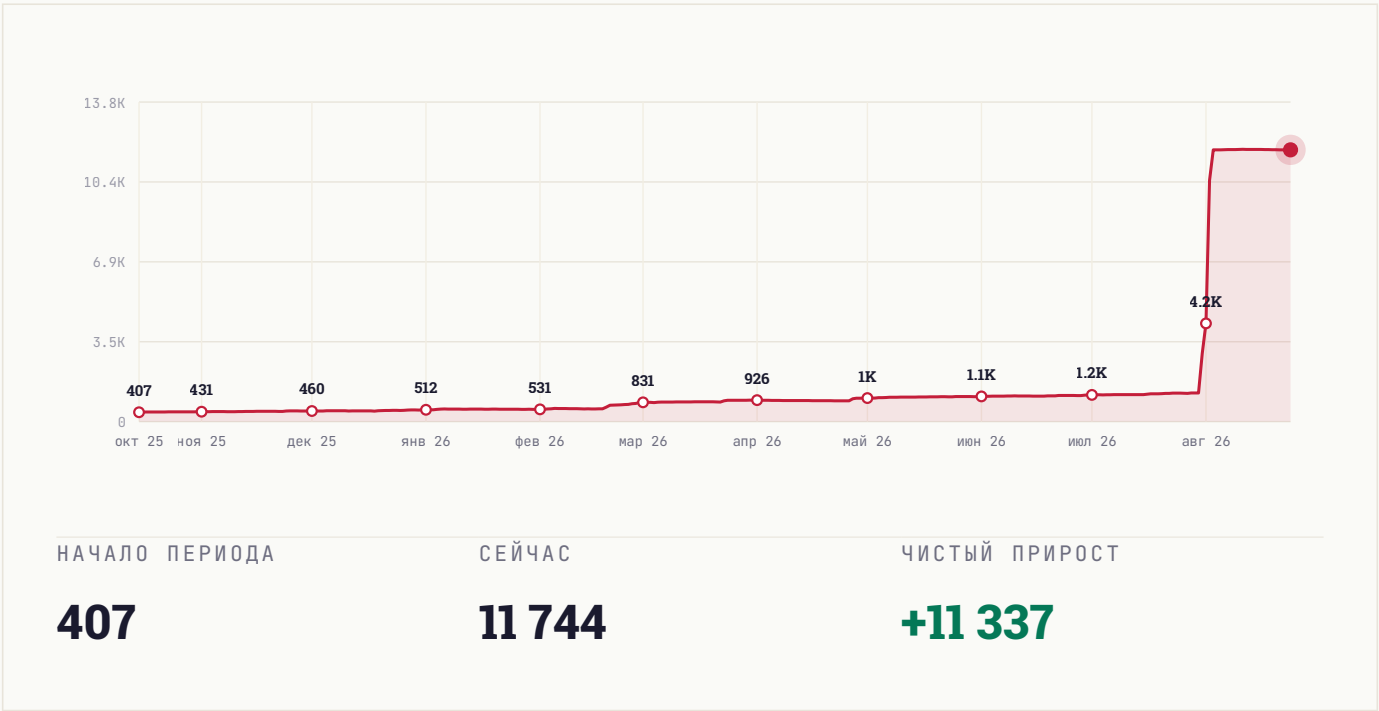
ХУДШИЕ 3

↓ 02.08 · 09:04 ФОТО «Я почти ничего не ем, но вес не уходит...» За годы практики я слышала эту фразу десятки раз. И очень часто проблема оказывается не в силе...	ПРОСМ. 4 878 РЕП. 208	РЕАКЦ. 422 ER 41.5%
↓ 06.08 · 14:11 ВИДЕО 💖Хочу поделиться с Вами результатом Большие изменения никогда не начинаются с чего-то грандиозного. Они начинаются с маленьких решений...	ПРОСМ. 3 876 РЕП. 22	РЕАКЦ. 544 ER 33.0%
↓ 10.08 · 13:51 ФОТО Не могла пройти мимо рассуждений моего любимого врача - Герд Алевтины Михайловны @Gerdt_Alevtina Я согласна с ней на все 💖 Вы только...	ПРОСМ. 3 006 РЕП. 30	РЕАКЦ. 589 ER 25.6%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

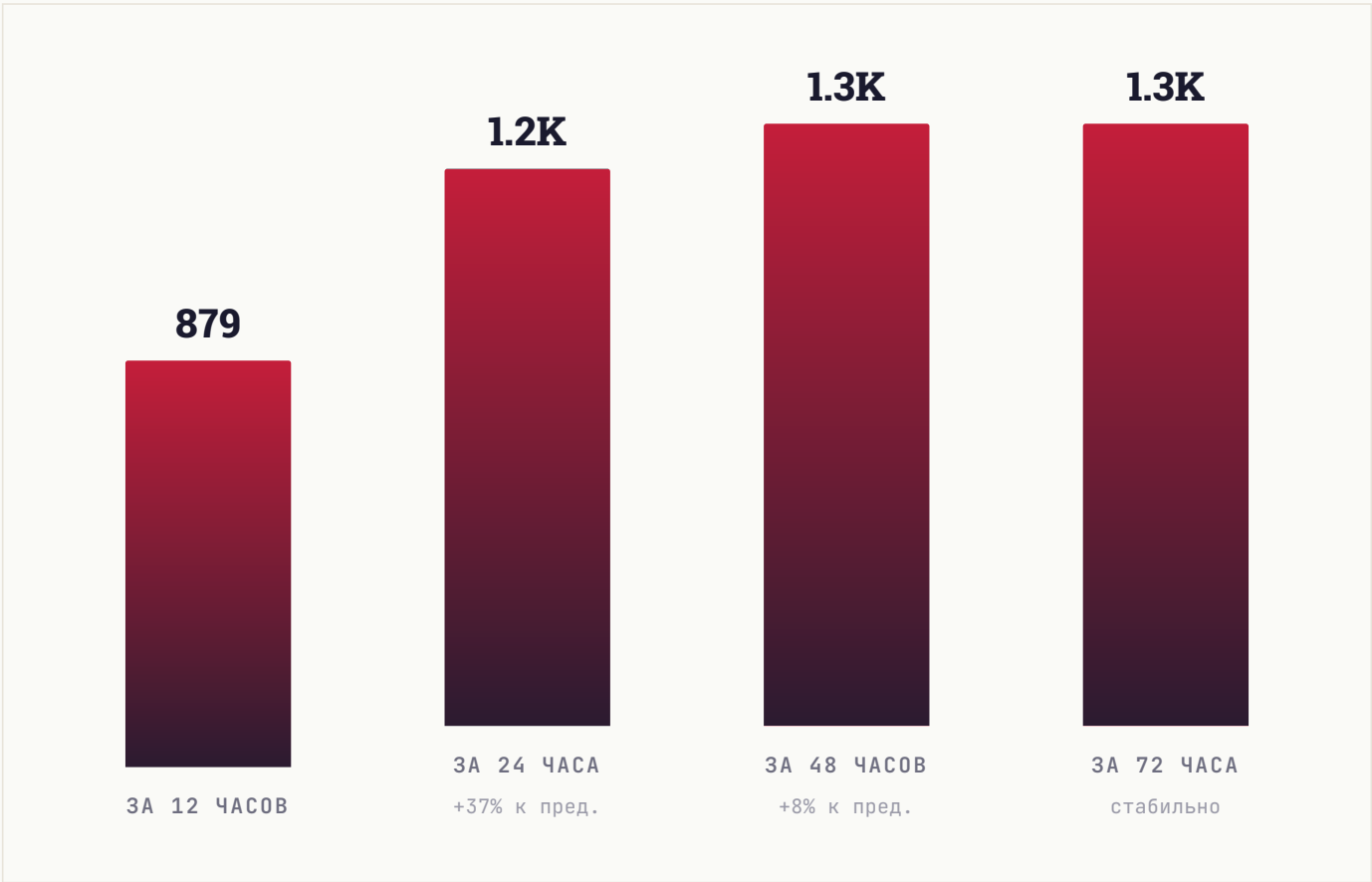
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 05 · 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	749.3K
би Биохамеры	568.9K
би Биохакинг	524.3K
sl Sport Life	516K
вн Вечность на Тибете	485K
нт Наше тело	475K
ау Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	469.3K
бз Будем здоровы	443.4K
зе Здоровая еда	410.5K
дз Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	406K
зб ЕЛЕНА БАБЫНИНА нутрициолог Вы	11.7K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-96 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Контрольная закупка (749.3K), медиана топ-96: 150K. Первая цель — войти в топ-96 через системную работу с трафиком и контентом.

— РАЗДЕЛ 06 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

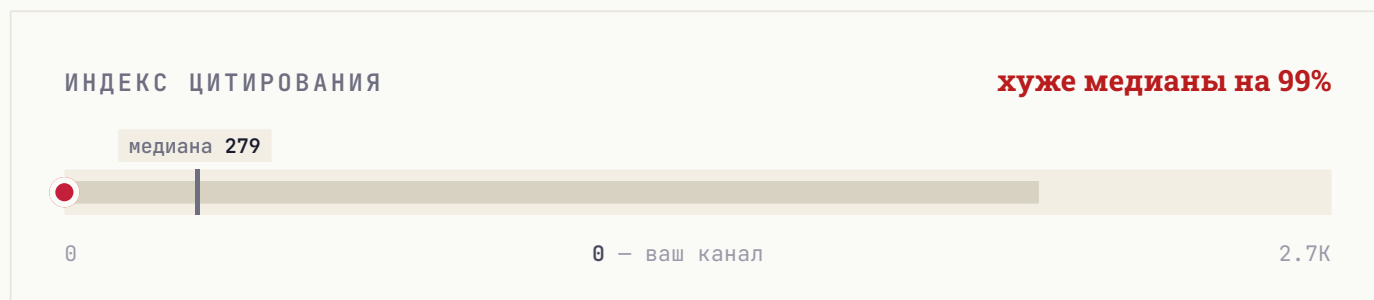
Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **0**, они привели **520** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Февраль 2026	0	0	316
Январь 2026	0	0	51
Декабрь 2025	0	0	83
Ноябрь 2025	0	0	43
Октябрь 2025	0	0	27
Сентябрь 2025	0	0	0

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
0	6	520

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 08 · 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 2.6 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в воскресенье

В этот день и в 12:00 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

**+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
----	-------------------------------	---
