

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Надя Пахирко | Похудей с диетологом



@expert_po_figure_pahirko

Как вкусно и безопасно снизить вес без голода, запретов и мучительного спорта в любом возрасте? 🔥 35000 похudevших
👉 https://t.me/results_expert_po_figure 🔥 Отзывы учениц 👉...

ПОДПИСЧИКИ	ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)	ОХВАТ/ПОСТ
58 142	4.0%	2.1K
13.07.2026 ^{-79 за месяц}	HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/EXPERT_PO_FIGURE_PAHIRKO ^{рекл. охват 1.1K/24ч} за сутки ^{1.9%}	

— 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 58 142 —	👁️ охват подписчиков 3.56% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 2.1K медиана 2K · 29 дней	📅 постов/нед. 18.9 за период
📈 тренд 7д -31.9% vs предыдущая неделя	❤️ реакц./пост 16.5 всего 1 320 реакц., 1 156 реп., 241 комм.	📄 длина поста 815 зн. медиана 999 · 29 дней	☆ постов в анализе 80 29 дней
📈 рекл. охват 1.1K среднее за 24ч	❤️ отток / месяц -79 за последний месяц	📄 цитируемость 450 индекс цитирования · 446 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 4 месяца создан 13.03.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Надя Пахирко | Похудей с диетологом» — 58 142 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.1K человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 19 постов в неделю (~3 в день) — регулярный режим. За неделю 29 июня – 5 июля охваты просели на -31.9% к неделе 22–28 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 80 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (29/80 постов).
- 03 Средняя длина поста — 815 знаков (медиана 999).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 07:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.6K в среднем у топа vs 1.5K у худших) — среди 80 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 22.06 · 04:01 ТЕКСТ ДЛЯ НОВИЧКОВ! НАВИГАЦИЯ И ПОДАРОК! ❤️ Привет, меня зовут Надежда Пахирко, я диетолог-консультант с международным дипломом, работаю только...	ПРОСМ. 3 821 РЕП. 32	РЕАКЦ. 37 ER 6.6%
№2 23.06 · 04:06 ФОТО Жара: ем мало, а вес стоит или растет. Куда уходят летние калории? 👀 Девчонки, летом калории умеют маскироваться и незаметно запрыгивать в...	ПРОСМ. 3 442 РЕП. 55	РЕАКЦ. 37 ER 5.9%
№3 19.06 · 04:02 ФОТО КАК СЭКОНОМИТЬ НА ЖИРЕ Девчонки, знаю, что каждая из вас мечтает стать стройной и навсегда забыть о висящем животе, тяжести и одышке. 💸 Но...	ПРОСМ. 3 397 РЕП. 1	РЕАКЦ. 6 ER 5.8%

№4 21.06 · 04:02 **ВИДЕО**

ЧТО Я ЕМ КАК ДИЕТОЛОГ, ЧТОБЫ ДОБРАТЬ КЛЕТЧАТКУ
Девчонки, хотите легко снижать вес, хорошо выглядеть
и прекрасно себя чувствовать? Тогда не...

ПРОСМ.
3 235

РЕАКЦ.
52

РЕП.
24

ER
5.6%

№5 26.06 · 04:01 **ФОТО**

ПОЛКИЛО КЛУБНИКИ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ Девчонки, кто
может летом устоять перед чашкой ароматной
клубники со сметанкой и сахаром? А посмотреть...

ПРОСМ.
3 101

РЕАКЦ.
44

РЕП.
19

ER
5.3%

ХУДШИЕ 3

↓ 16.06 · 15:04 **ВИДЕО**

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.
1 603

РЕАКЦ.
4

РЕП.
2

ER
2.8%

↓ 01.07 · 15:02 **ВИДЕО**

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.
1 455

РЕАКЦ.
—

РЕП.
—

ER
2.5%

↓ 03.07 · 15:00 **ВИДЕО**

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.
1 400

РЕАКЦ.
6

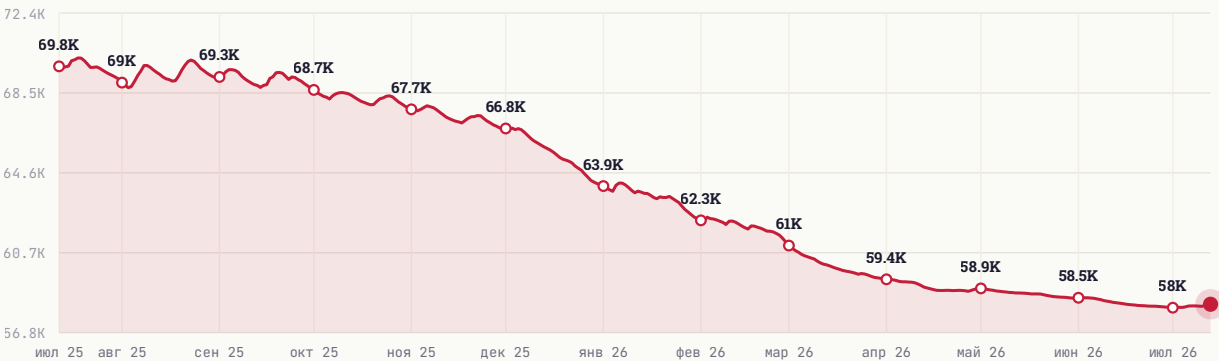
РЕП.
1

ER
2.4%

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.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

69 811

СЕЙЧАС

58 142

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-11 669

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

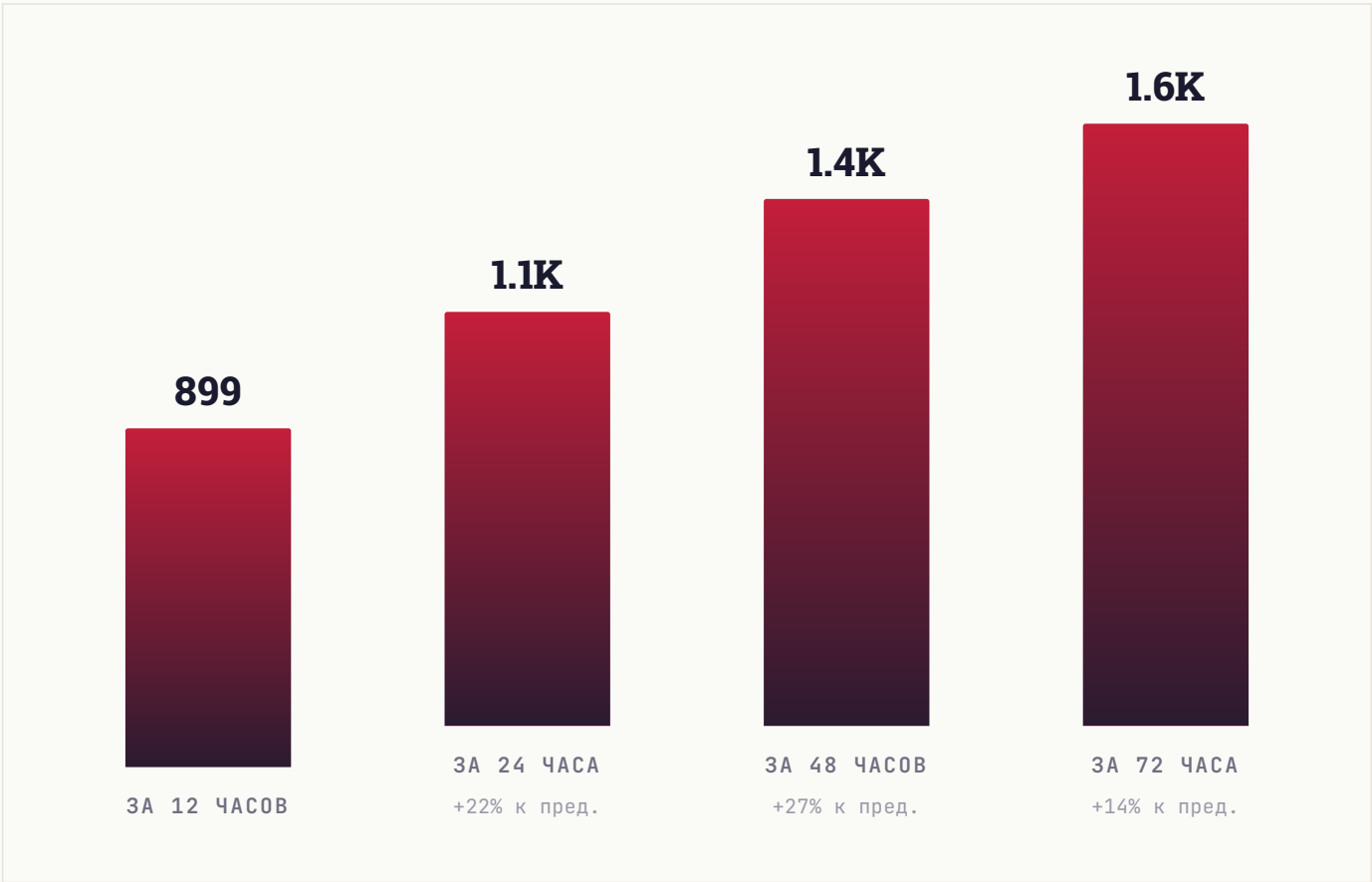
Индекс цитирования **450** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **446** разных каналов.



— 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
НП Надя Пахирко Похудей с диетологом ВЫ	58.1K

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 **39**, они привели **5 542** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	1	1	638
Декабрь 2025	3	1	181
Ноябрь 2025	8	2	608
Октябрь 2025	10	1	758
Сентябрь 2025	8	1	1 238
Август 2025	9	1	2 119

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
39	6	5 542

Где канал в своей лиге

ПОДПИСЧИКИ

хуже медианы на 66%

медиана 170.4K

53.2K

58 142 — ваш канал

545.2K

СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

хуже медианы на 81%

медиана 10.7K

498

2 071 — ваш канал

44.2K

ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ

лучше 54% ниши

медиана 220

0

450 — ваш канал

2.7K

— 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 07:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.56% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+3.4пп ER

03

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromtPress 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
----	-------------------------------	---
