

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

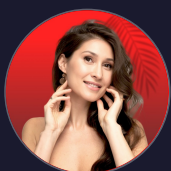
Аудит канала

Наталья

Наконецная |

Молодость

лица и тела



@face_gymnastics_nakonechnaya

Учу женщин расцветать с возрастом ❤️ Естественное омоложение лица и тела ✨ Осанка • лицо • здоровье • энергия • молодость
Запись на занятия: https://nakonechna.club/telonamillion?utm_source=tg

ПОДПИСЧИКИ

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

ОХВАТ/ПОСТ

92 634

-923 за месяц

6.0%

за сутки 2.7%

5.1K

рекл. охват 2.5K/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 «Мода и красота»
- 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 92 634 —	👁️ охват поста 5.46% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 5.1K медиана 5.4K · 29 дней	📅 постов/нед. 9.8 за период
❤️ реакц./пост 91.1 всего 3 827 реакц., 769 реп., 264 комм.	📄 длина поста 516 зн. медиана 370 · 29 дней	★ постов в анализе 42 29 дней	📈 рекл. охват 2.5K среднее за 24ч
❤️ отток / месяц -923 за последний месяц	📄 цитируемость 23 индекс цитирования · 98 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 9 месяцев создан 27.11.2020	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Наталья Наконечная | Молодость лица и тела» — 92 634 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 5.1K человек (5% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 10 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим.

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 42 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (14/42 постов).
- 03 Средняя длина поста — 516 знаков (медиана 370).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 18:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (8.7K в среднем у топа vs 3.3K у худших) — среди 42 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 16.08 · 15:04 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 9 119 РЕП. 1	РЕАКЦ. 248 ER 9.8%
№2 15.08 · 16:16 ТЕКСТ Вы видели такое? 🙌🙌🙌 И это все после комплекса из 10 упражнений, которым я делилась с вами в видео «Пока готовится завтрак». А вы его...	ПРОСМ. 8 532 РЕП. 8	РЕАКЦ. 102 ER 9.2%
№3 16.08 · 15:04 ФОТО Инстаграм вот так проголосовал, а вы что выберете? 🙌	ПРОСМ. 8 475 РЕП. 1	РЕАКЦ. 59 ER 9.1%

№4 10.08 · 13:15 ТЕКСТ Спасибо большое, я занимаюсь с июня, зашла по акции лета, мне очень нравится, особенно, тренировки августа. Вчера делала тренировку про...	ПРОСМ. 8 469 РЕП. —	РЕАКЦ. 71 ER 9.1%
№5 09.08 · 11:22 ФОТО Приятно! Новая программа для живота и малого таза очень нравится участницам 😊 Неделя позади! Только вперед с заботой и любовью к себе!	ПРОСМ. 8 193 РЕП. 1	РЕАКЦ. 106 ER 8.8%

|

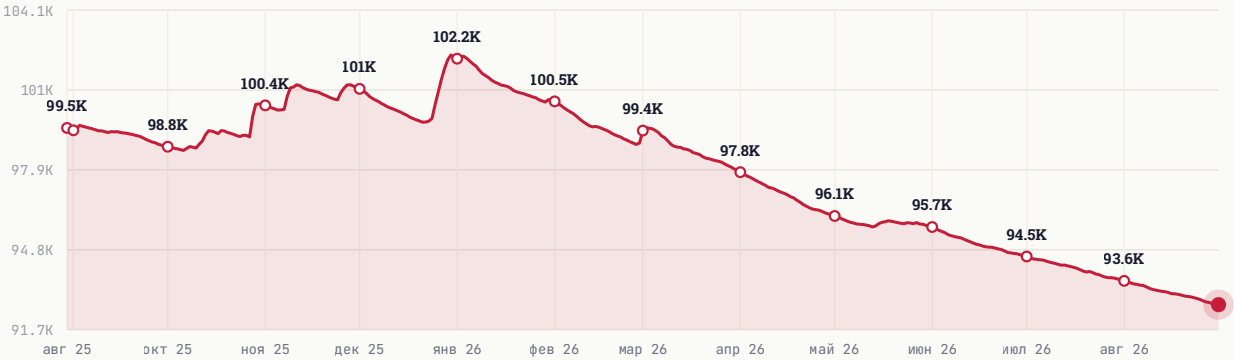
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 26.08 · 15:37 ФОТО (пост без подписи — фото)	ПРОСМ. 3 320 РЕП. 1	РЕАКЦ. — ER 3.6%
↓ 27.08 · 16:09 ВИДЕО если не грузится, жмите сюда	ПРОСМ. 3 292 РЕП. 9	РЕАКЦ. 79 ER 3.6%
↓ 27.08 · 04:16 ФОТО Всего ТРИ ЗАНЯТИЯ 🔥 и спина больше не сутулится	ПРОСМ. 3 174 РЕП. 1	РЕАКЦ. 23 ER 3.4%

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	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
99 490	92 638	-6 852

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

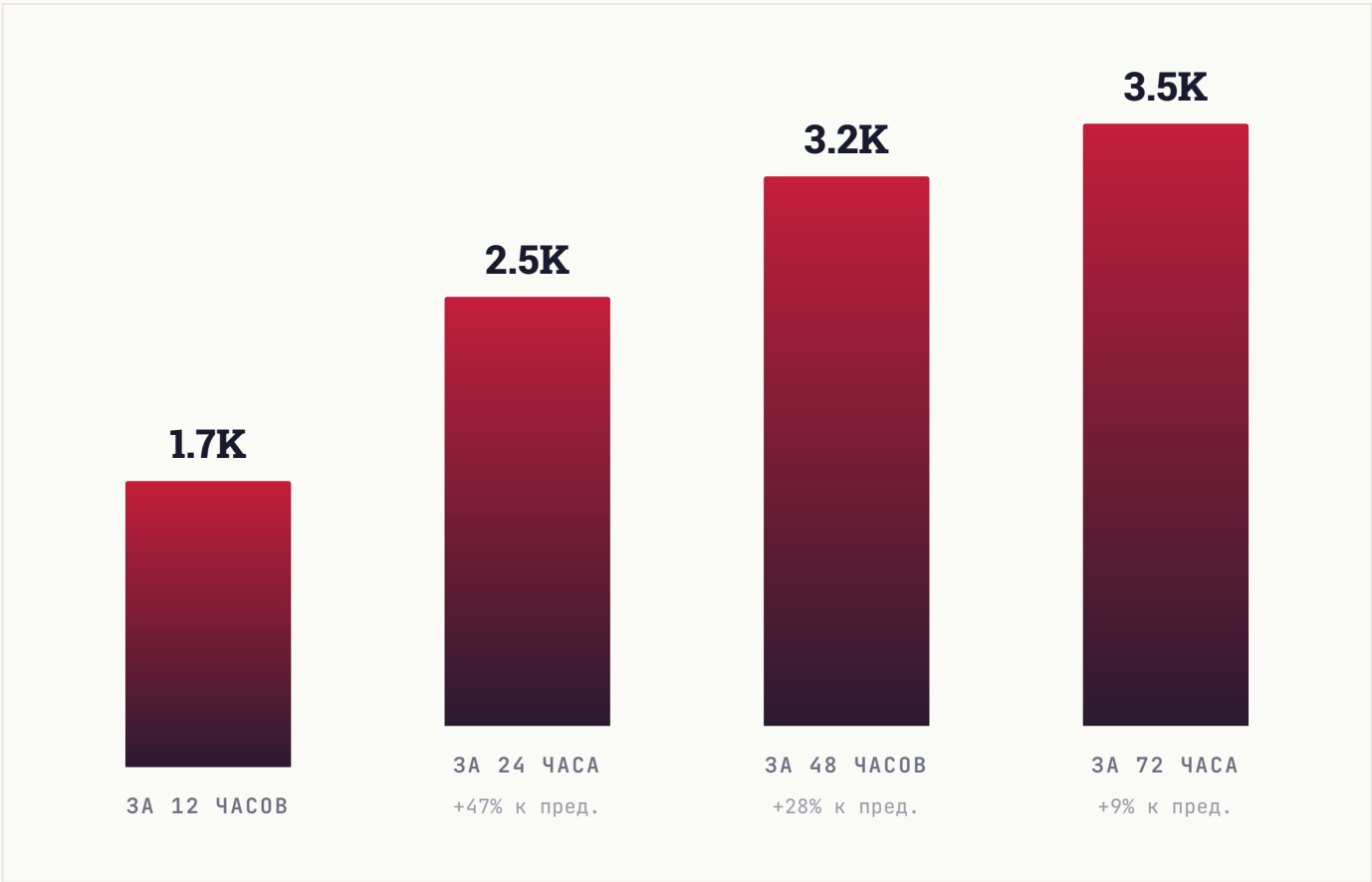
Индекс цитирования **23** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **98** разных каналов.



— 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

7 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
МВ Masha Blinova. Маша Блинова. Фитнес	279.3K
ЛТ Личный тренер в вашем телефоне	113.9K
Н Newyorkfitspo Школа здорового фитнеса	110K
ДП DIVA про лицо, осанку и не только 😊	108.7K
МЕ Melannett	108.6K
НН Наталья Наконечная Молодость лица и тела ВЫ	92.6K
ОМ Ольга Мелякова / Умный фитнес и омоложение	20.7K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 7). Крупнее — 5 каналов (лидер: Masha Blinova. Маша Блинова. Фитнес, 279.3K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 1 канал, для них вы уже партнёр-лидер.

— 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 **1**, а канал за это время прибавил **6 941** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Февраль 2026	0	0	80
Январь 2026	1	1	186
Декабрь 2025	0	0	2 604
Ноябрь 2025	0	0	1 573
Октябрь 2025	0	0	2 273
Сентябрь 2025	0	0	225

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
1	6	6 941

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **142 канала** категории «**Мода и красота**» от 31 тыс. до 278 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

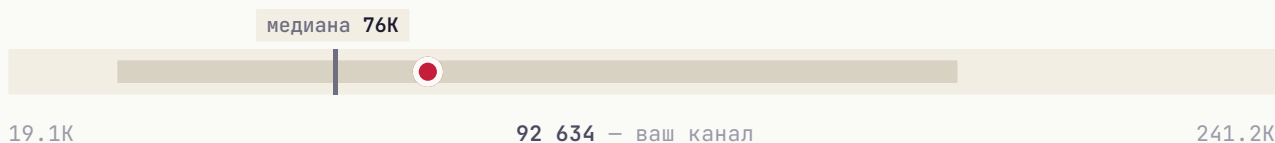
#65 /142

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 65 из 142 каналов сопоставимого размера

ПОДПИСЧИКИ

выше середины группы



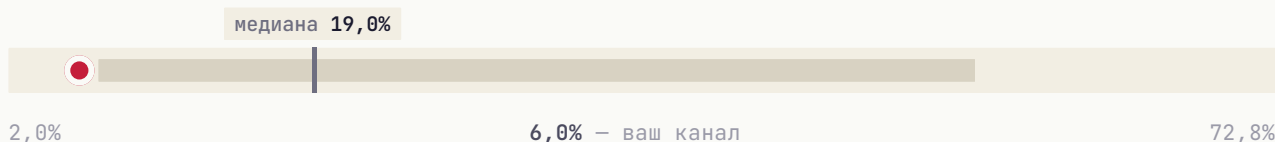
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

в пределах группы, ниже середины



ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

ниже своей группы





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — подписчики. Это то, на чём стоит строить рост.

— 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 воскресенье

В этот день и в 18:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 5.46% против нормы 5.5%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+0.0пп 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

**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
----	-------------------------------	---
