

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Код молодости|

Софи Шайн



@facefitnessonline

Запишитесь на курс: <https://iqface-anyclass.com/ru/ta2> Софи Шайн ❤️ Уже 10 лет я помогаю сохранять молодость с помощью гимнастики 😊 60K учеников РКН...

ПОДПИСЧИКИ

106 532

+1739 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

2.0%

за сутки 1.2%

ОХВАТ/ПОСТ

2K

рекл. охват 1.3K/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 106 532 —	👁️ охват поста 1.87% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 2К медиана 2К · 29 дней	📅 постов/нед. 19.9 за период
📈 тренд 7д -19.0% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 12.6 всего 1 067 реакц., 1 317 реп., 107 комм.	📄 длина поста 915 зн. медиана 1000 · 29 дней	★ постов в анализе 85 29 дней
📈 рекл. охват 1.3К среднее за 24ч	💖 отток / месяц +1739 за последний месяц	📄 цитируемость 1 индекс цитирования · 10 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 8 лет 6 месяцев создан 01.03.2018

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Код молодости| Софи Шайн» — 106 532 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2К человек (2% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 20 постов в неделю (~3 в день) — регулярный режим. За неделю 7–13 сентября охваты просели на -19.0% к неделе 31 августа – 6 сентября — 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 85 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (59/85 постов).
- 03 Средняя длина поста — 915 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.1K в среднем у топа vs 1.5K у худших) — среди 85 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

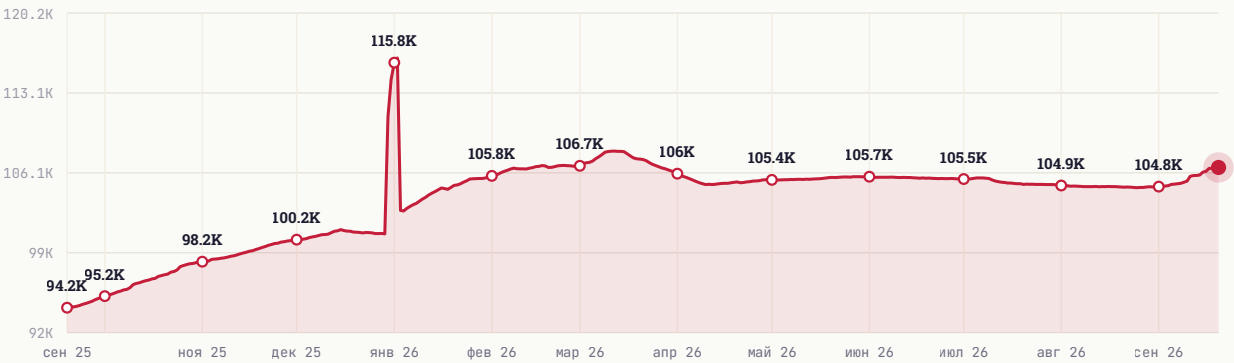
№1 31.08 · 09:43 ВИДЕО КАК УБРАТЬ ДРЯБЛЫЕ ЩЁКИ и не только😄 После 40 многие впервые замечают: лицо будто поехало. Щёки теряют упругость, шея выдаёт возраст, под...	ПРОСМ. 3 471 РЕП. 185	РЕАКЦ. 36 ER 3.3%
№2 31.08 · 07:43 ВИДЕО 😄 «У вас точно филлеры в скулах!» Такой комментарий я читаю регулярно. Кого-то сейчас обрадую, а кого-то, возможно, удивлю... Но нет...	ПРОСМ. 3 078 РЕП. 46	РЕАКЦ. 20 ER 2.9%
№3 30.08 · 10:04 ФОТО В 27 ЛЕТ Я УЖЕ БОЯЛАСЬ ТОГО, КАК БУДУ ВЫГЛЯДЕТЬ ДАЛЬШЕ 😄 Тогда врач-косметолог сказал мне, что лицо уже начинает заметно меняться и...	ПРОСМ. 2 747 РЕП. 3	РЕАКЦ. 15 ER 2.6%

№4 04.09 • 13:03 ВИДЕО ПОЧЕМУ Я ВЫБИРАЮ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ЛИЦА, А НЕ ИНЪЕКЦИИ? 🌿 Меня часто об этом спрашивают, поэтому поделюсь своим личным взглядом. Для меня...	ПРОСМ. 2 740 РЕП. 2 РЕАКЦ. 10 ER 2.6%
№5 05.09 • 05:05 ФОТО ☹️ «ДА ЭТО ПРОСТО СВЕТ... ФИЛЬТР... УДАЧНЫЙ РАКУРС» Девчонки, такие комментарии я вижу под результатами постоянно 😊 Но когда на фото...	ПРОСМ. 2 733 РЕП. 1 РЕАКЦ. 14 ER 2.6%
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3	
↓ 17.09 • 05:04 ВИДЕО МОИ ЛЮБИМЫЕ ИГРУШКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ 😊 кое-что, возможно, уже есть у вас дома 🗣️ 👉 Начну с фитнес-мяча. Обычно его покупают для тренировок...	ПРОСМ. 1 561 РЕП. 9 РЕАКЦ. 12 ER 1.5%
↓ 25.08 • 12:02 ВИДЕО А теперь честно: какой свой «недостаток» вы замечаете первым? 🙄 На видео я говорю фразу, в которую очень верю: большинство наших...	ПРОСМ. 1 483 РЕП. 5 РЕАКЦ. 7 ER 1.4%
↓ 15.09 • 21:00 ФОТО 🔥 ДА, Я ОТКРЫЛА ЭТОТ ТАРИФ. ДОСТУП НАВСЕГДА – ПО ЦЕНЕ ГОДА. Без спешки. Без «успеть пройти за месяц». Без мысли, что через год доступ...	ПРОСМ. 1 480 РЕП. 1 РЕАКЦ. — ER 1.4%

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
94 156	106 529	+12 373

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

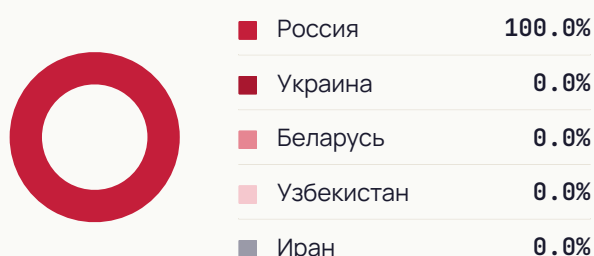
Индекс цитирования 1 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний.

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 10 разных каналов.

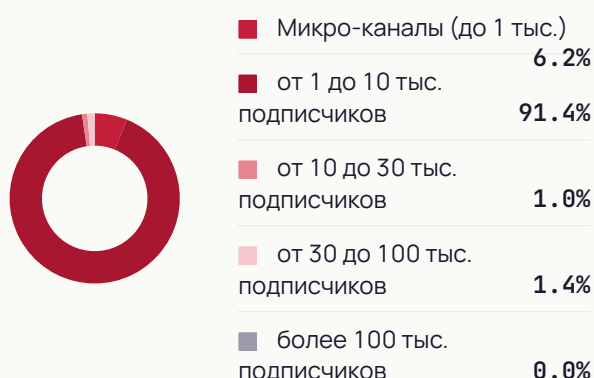
ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



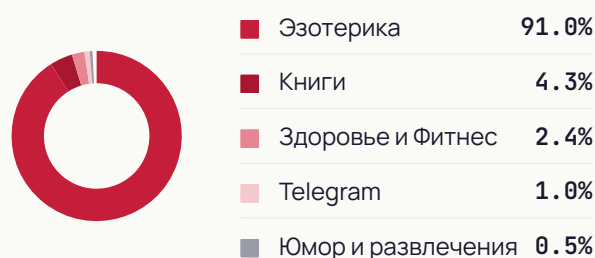
В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



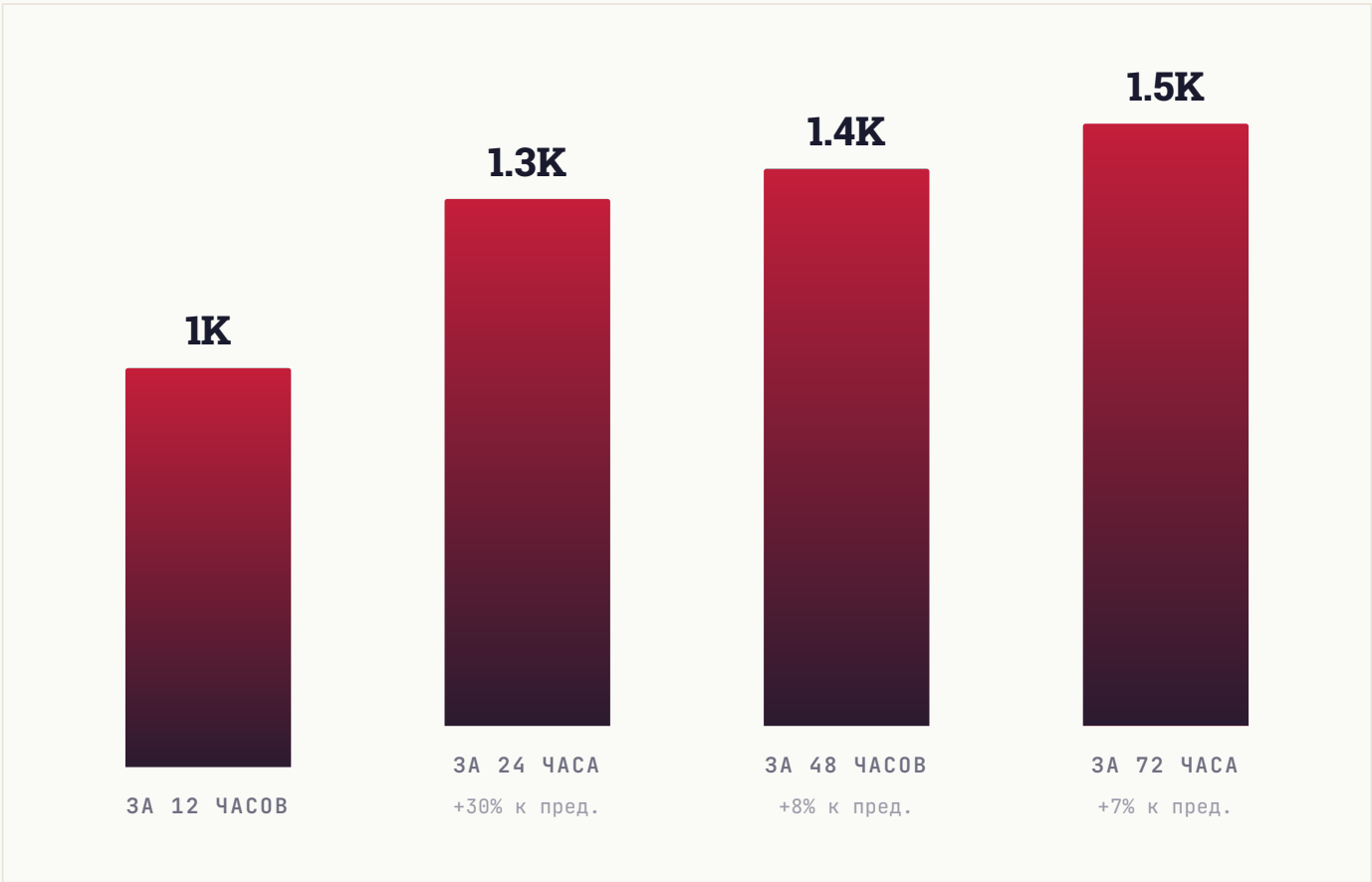
В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ



— 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
гд Гимнастика для лица	469.1K
ау Алесь Улищенко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	465.2K
мв Masha Blinova. Маша Блинова. Фитнес	280.5K
лй Лёгкая йога	170.8K
лт Личный тренер в вашем телефоне	113.4K
км Код молодости Софи Шайн вы	106.5K
нн Наталья Наконечная Молодость лица и тела	92.1K
уф УМНЫЙ ФИТНЕС	24.1K
ек Елена Каркукли Омоложение Стройность	22.1K
мм Магия молодости с Василисой Егоровой	11.9K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 10). 5 каналов крупнее, 4 — 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 **0**, а канал за это время прибавил **27 282** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	1 302
Февраль 2026	0	0	1 312
Январь 2026	0	0	5 038
Декабрь 2025	0	0	14 626
Ноябрь 2025	0	0	1 951
Октябрь 2025	0	0	3 053

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
0	6	27 282

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **145 каналов** категории «**Мода и красота**» от 35 тыс. до 320 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#56 /145

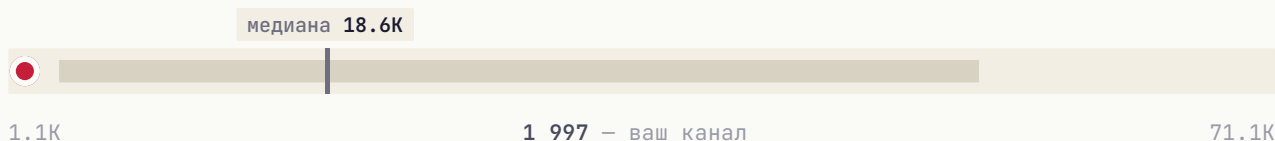
ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 56 из 145 каналов сопоставимого размера

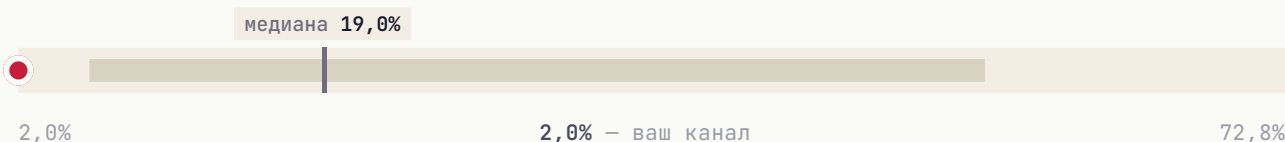
ПОДПИСЧИКИ

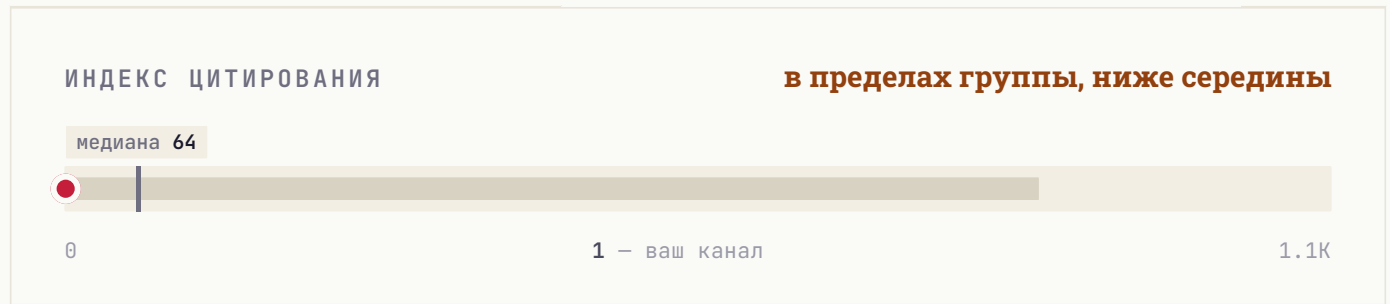
выше середины группы


СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

ниже своей группы


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 понедельник

В этот день и в 12:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 1.87% против нормы 5.5%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+3.6пп 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 мы сделали 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
----	-------------------------------	---
