

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала АБРАМОВЫ life



@family_abramov

Сотрудничество https://t.me/ann_alexandrova Ресурс включён в
перечень Роскомнадзора: [https://gosuslugi.ru/snet/](https://gosuslugi.ru/snet/67a4cb46a16f1b5542983379)
67a4cb46a16f1b5542983379

ПОДПИСЧИКИ

200 626

+15570 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

20.0%

за сутки 25.5%

ОХВАТ/ПОСТ

41.5K

рекл. охват 48.6K/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 «Блоги»

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 200 626 —	👁️ охват подписчиков 20.69% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 41.5K медиана 37.6K · 29 дней	📅 постов/нед. 36.2 за период
📈 тренд 7д +8.1% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 880.8 всего 134 767 реакц., 2 523 реп., 2 156 комм.	📄 длина поста 272 зн. медиана 161 · 29 дней	☆ постов в анализе 153 29 дней
📈 рекл. охват 48.6K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +15570 за последний месяц	📄 цитируемость 11 индекс цитирования · 8 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 4 месяца создан 12.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «АБРАМОВЫ life» — 200 626 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 41.5K человек (21% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 36 постов в неделю (~5 в день) — активный режим публикаций. За неделю 6–12 июля охваты выросли на +8.1% к неделе 29 июня – 5 июля — позитивная динамика.

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 153 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (105/153 постов).
- 03 Средняя длина поста — 272 знаков (медиана 161).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 23:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (59.4К в среднем у топа vs 25.8К у худших) — среди 153 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 14.07 · 14:25 ФОТО Так, что-то у меня сегодня с самочувствием подозрительное 😞 После 13 начало схватывать кишечник. Прямо сильно. Вариант того, что «я что-то...	ПРОСМ. 61 742 РЕП. 34	РЕАКЦ. 1 505 ER 30.8%
№2 14.07 · 14:36 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 58 239 РЕП. 20	РЕАКЦ. 896 ER 29.0%
№3 14.07 · 20:39 ВИДЕО Такие новости	ПРОСМ. 58 217 РЕП. 7	РЕАКЦ. 1 069 ER 29.0%

№4 14.07 · 19:51 ВИДЕО Так, кишечник продолжает схватывать на протяжении всего дня 😞 Я очень надеюсь, что это кишечник. У меня ни разу такого еще не было за 3...	ПРОСМ. 57 571 РЕП. 6 РЕАКЦ. 1 065 ER 28.7%
№5 19.07 · 15:19 ВИДЕО Про наши беременные дни сейчас:	ПРОСМ. 56 443 РЕП. 8 РЕАКЦ. 809 ER 28.1%

|

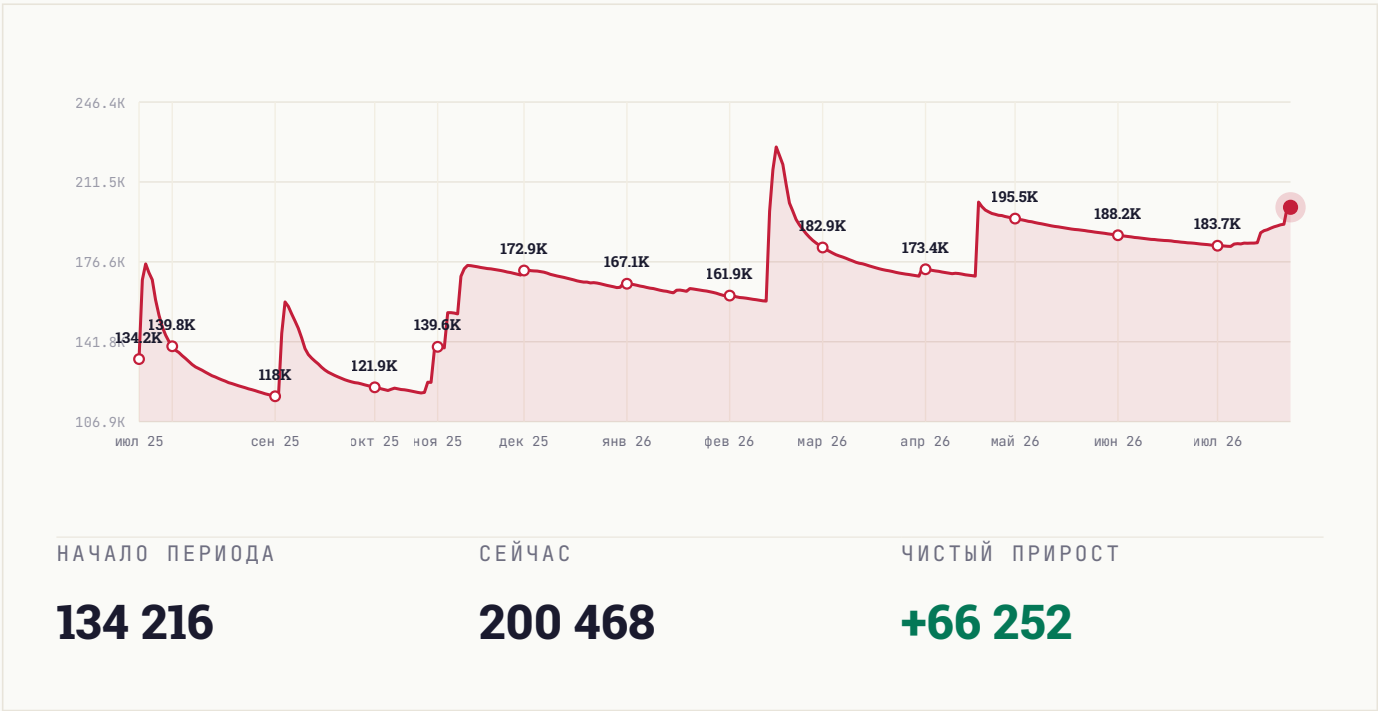
ХУДШИЕ 3

↓ 06.07 · 14:44 ВИДЕО ну что, НАЧАЛОСЬ 😄 скоро стооооолько распаковок будет 😊	ПРОСМ. 27 916 РЕП. 3 РЕАКЦ. 600 ER 13.9%
↓ 06.07 · 13:24 ФОТО И вы только посмотрите на этих двух моделек 😊 Заходите посмотреть фотки на сайт 🙌	ПРОСМ. 25 185 РЕП. 3 РЕАКЦ. 535 ER 12.6%
↓ 06.07 · 13:17 ВИДЕО А еще коллекции мы всегда продумываем так, чтобы все вещи внутри коллекции идеально сочетались друг с другом 🙌 весь низ подходил ко всему...	ПРОСМ. 24 344 РЕП. 1 РЕАКЦ. 301 ER 12.1%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

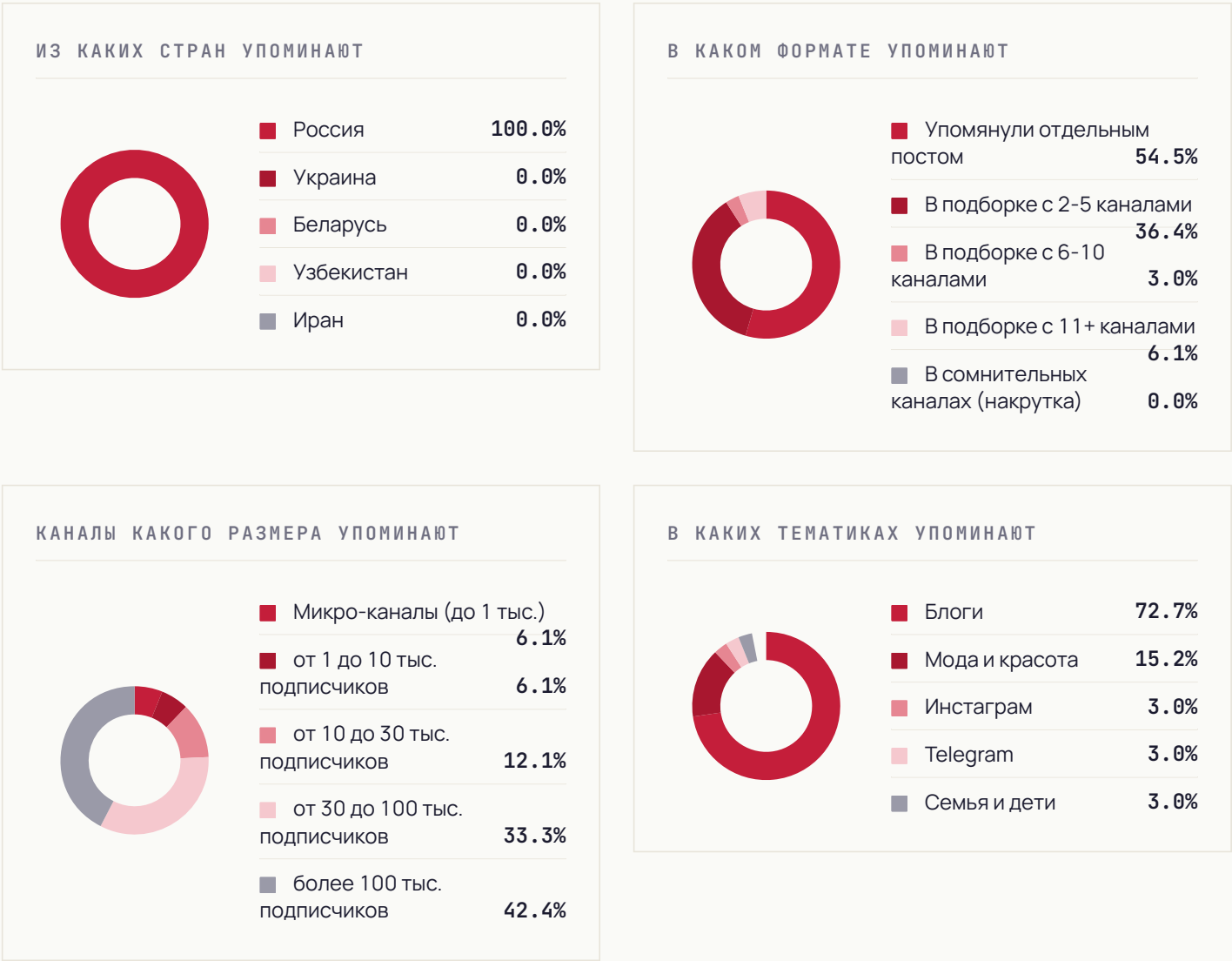
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

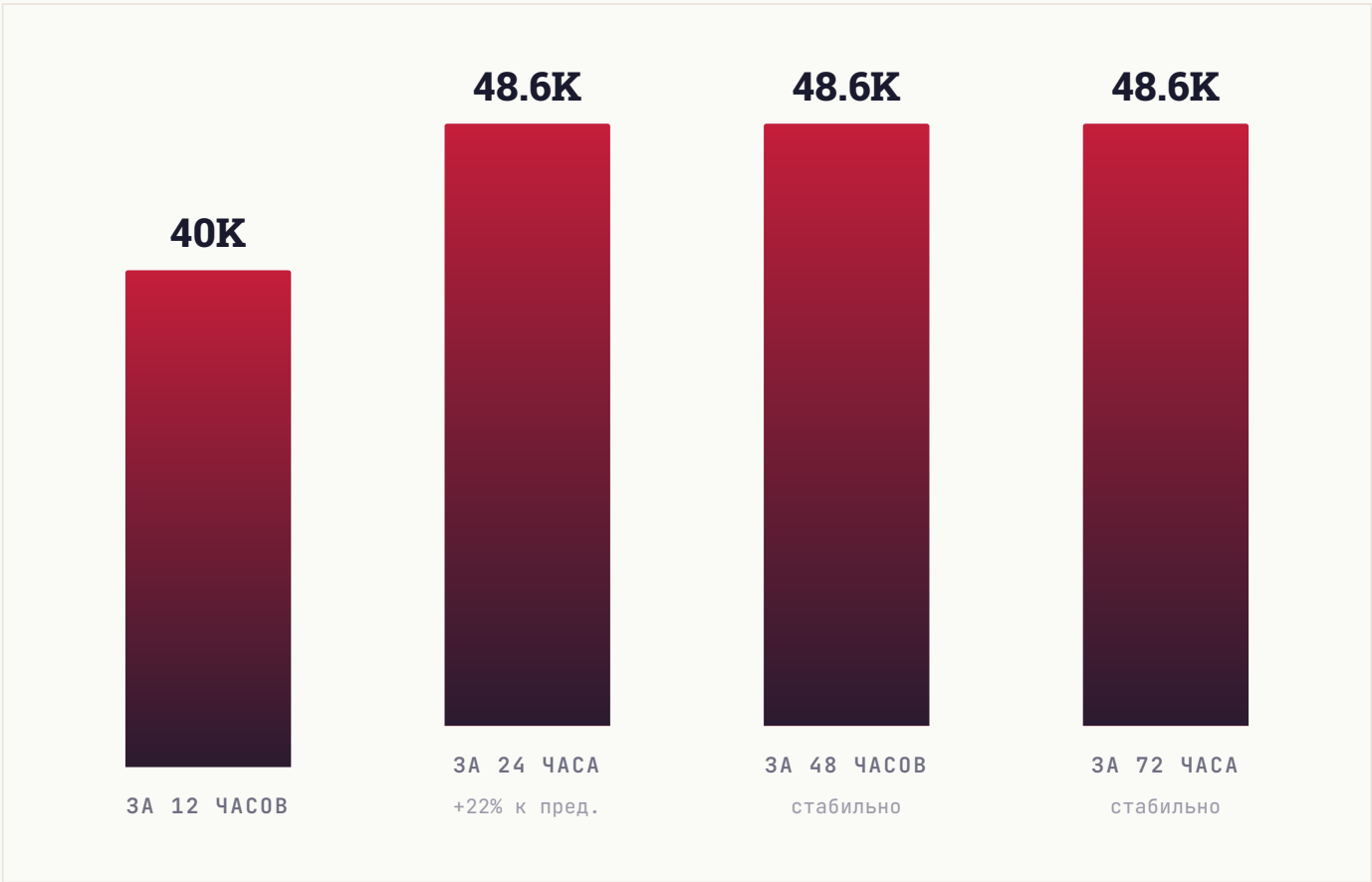
Индекс цитирования **11** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **8** разных каналов.



— 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
ДМ Дима Масленников	2.2М
RR Ranbir Roy (VSG)	2.1М
ЛИ ЛИТВИН	1.6М
ЕХ Exile	1.4М
АЗ Александр Зубарев	1.3М
Б🍄 Бустер 🍄	1.2М
КБ Кровавая барыня	1.2М
Е1 EVELONE 192	1.1М
АБ Анастасия Брагина	1.1М
ЗЖ здесь живет броен	1.1М
AL АБРАМОВЫ life ВЫ	200.6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-100 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Дима Масленников (2.2М), медиана топ-100: 495.5К. Первая цель — войти в топ-100 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 **2**, они привели **70 633** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	0	0	2 378
Декабрь 2025	0	0	4 443
Ноябрь 2025	0	0	21 201
Октябрь 2025	1	1	1 282
Сентябрь 2025	1	1	41 329
Август 2025	0	0	0

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
2	6	70 633

Где канал в своей лиге

ПОДПИСЧИКИ

хуже медианы на 60%

медиана 499.9K

175.6K

200 626 — ваш канал

1.4M

СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

хуже медианы на 72%

медиана 147K

6K

41 506 — ваш канал

533.4K

ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ

хуже медианы на 93%

медиана 166

0

11 — ваш канал

2.1K

Метрика	Медиана	Ваш канал	Отклонение от медианы
Подписчики	499.9K	200 626	хуже медианы на 60%
Средний охват / пост	147K	41 506	хуже медианы на 72%
Индекс цитирования	166	11	хуже медианы на 93%

— 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 вторник

В этот день и в 23:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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.**

03

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

04

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**

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник
органического
трафика**

★ 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
----	-------------------------------	---
