

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Ирина Фаритова | Нутритерапевт CNM | коуч IIN



@faritova_nutrition

Lifestyle Medicine: 7 опор женского здоровья в 40+
5000+стройных и счастливых за 10 лет Веду женщин к качеству
жизни  Программы, книги, клуб: <https://faritovanutrition.ru/>
taplink #9SFXS

ПОДПИСЧИКИ

11 166

-16 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

5.0%

за сутки 3.1%

ОХВАТ/ПОСТ

524

рекл. охват 345/24ч

— 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 «Другое»

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 11 166 —	👁️ охват поста 4.69% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 524 медиана 534 · 29 дней	📅 постов/нед. 17.3 за период
📈 тренд 7д +9.1% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 18.5 всего 1 349 реакц., 325 реп., 28 комм.	📄 длина поста 708 зн. медиана 858 · 29 дней	★ постов в анализе 73 29 дней
📈 рекл. охват 345 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -16 за последний месяц	📄 цитируемость 51 индекс цитирования · 169 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 8 лет 8 месяцев создан 28.12.2017

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Ирина Фаритова | Нутритерапевт 🇬🇧 CNM | коуч 🇺🇸 IIN» — 11 166 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 524 человек (5% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 17 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 31 августа – 6 сентября охваты выросли на +9.1% к неделе 24–30 августа — 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 73 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (42/73 постов).
- 03 Средняя длина поста — 708 знаков (медиана 858).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (726 в среднем у топа vs 391 у худших) — среди 73 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 14.08 · 16:03 ФОТО Съездили с мамой в Мелихово — первое подмосковное имение Чехова, где он прожил семь лет, с 1892 по 1899 год. Мне было интересно здесь...	ПРОСМ. 740 РЕП. 4	РЕАКЦ. 30 ER 6.6%
№2 18.08 · 09:10 ВИДЕО Что я делаю с многочисленными яблоками? Уже несколько лет основной способ сохранить урожай у меня вот такой — делаю что-то вроде яблочного...	ПРОСМ. 722 РЕП. 11	РЕАКЦ. 37 ER 6.5%
№3 17.08 · 12:40 ВИДЕО Картошечку с лисичками уже готовили? Если нет — успевайте, сезон скоро закончится. В этом году первый раз мы с мужем съели сковородочку...	ПРОСМ. 717 РЕП. 9	РЕАКЦ. 33 ER 6.4%

№4 20.08 · 16:19 **ФОТО**

«Ушел вес, отеки, вздутие, наладилась работа ЖКТ с первых же недель», когда уже ничто не помогало — это результат Натальи за 2 месяца...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
708	1
РЕП.	ER
11	6.3%

№5 14.08 · 08:01 **ФОТО**

Инне 59, Алле 56, Татьяне 54, Анастасии 48. В карусели четыре женщины, которые думали, что им уже поздно. Найдите свой возраст и почитайте...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
666	2
РЕП.	ER
1	6.0%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 29.08 · 15:15 **ВИДЕО**

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
409	5
РЕП.	ER
1	3.7%

↓ 26.08 · 09:15 **ТЕКСТ**

Добрый день! Ирина, порекомендуйте местечке, где можно вкусно и сытно покушать , тоже еду в Сортавалу в выходные)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
399	—
РЕП.	ER
—	3.6%

↓ 28.08 · 13:56 **ВИДЕО**

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
366	2
РЕП.	ER
2	3.3%

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

10 860

СЕЙЧАС

11 166

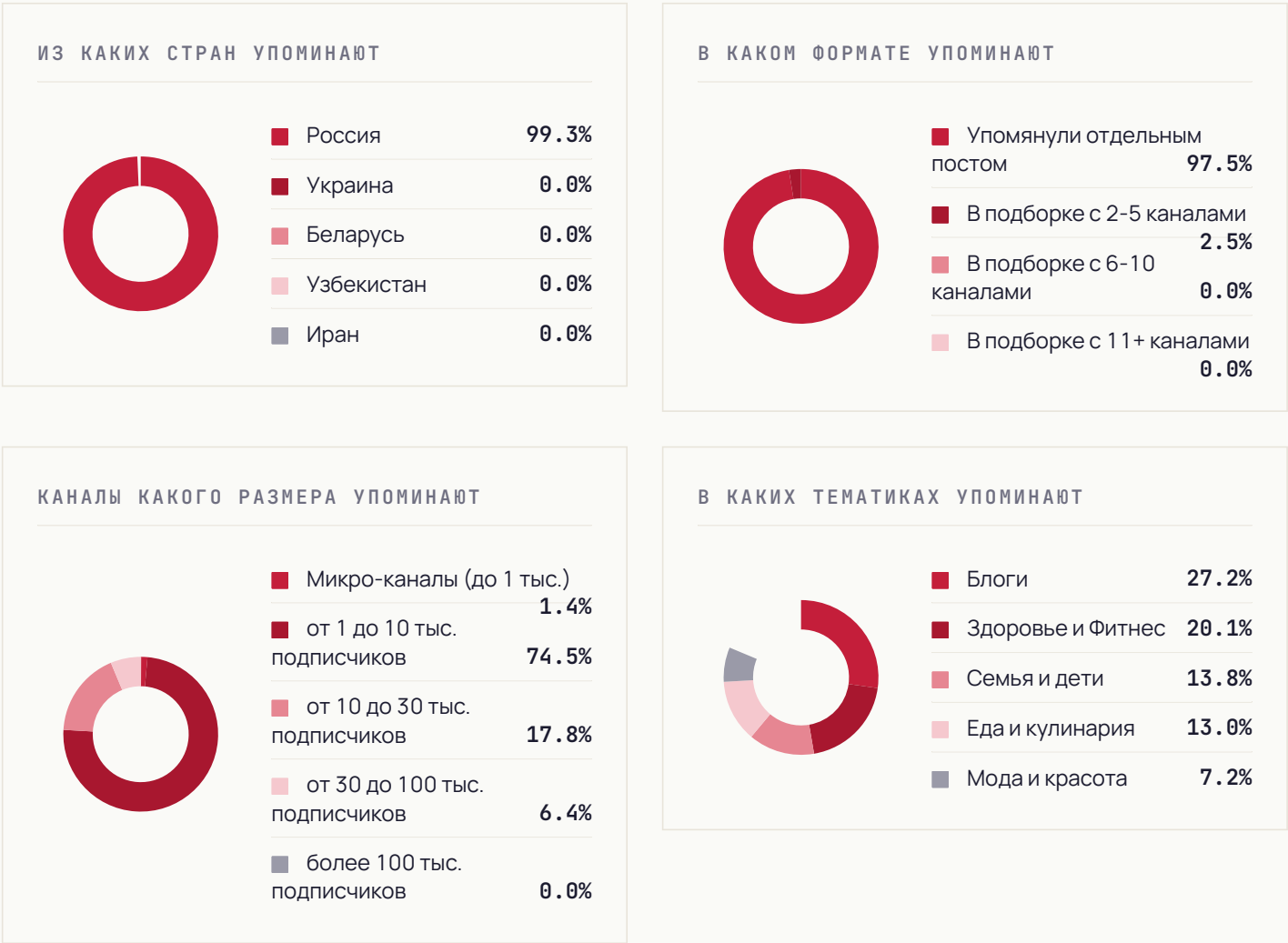
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+306

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

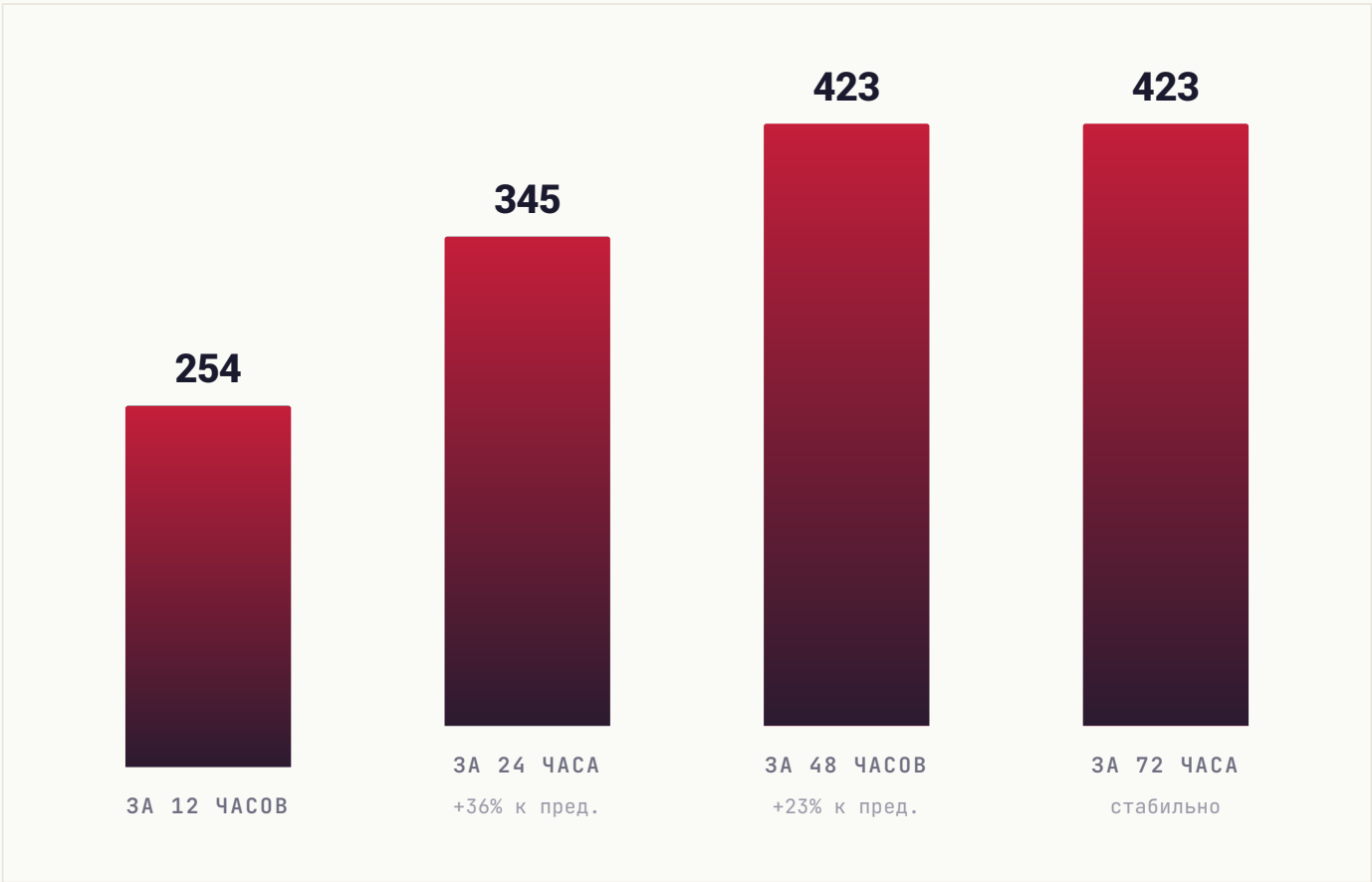
Индекс цитирования **51** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **169** разных каналов.



— 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
ДА Доктор Анна Читанава	33.8K
ДО Doclana.mornatural	31.7K
ДБ Доктор Блюм / Doktor_Blum	15.2K
МО Mornatural_store	15K
ИФ Ирина Фаритова Нутритерапевт CNM коуч IIN	11.2K
НД Нутрициология, диетология и Аюрведа с Dr.Robertovna	10K
АН АНКЗ	9.5K
ИЗ Институт здоровья Марии Волковой	8K
БЗ Биохимия здоровья Анастасия Бакирова	6.3K
СН CNM	5.9K
ЕГ Елена Гордиенко MY FOODIE	5.5K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 11). 4 канала крупнее, 6 — 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 **3**, а канал за это время прибавил **836** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	80
Февраль 2026	0	0	40
Январь 2026	0	0	133
Декабрь 2025	1	1	112
Ноябрь 2025	0	0	1
Октябрь 2025	2	2	470

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
3	6	836

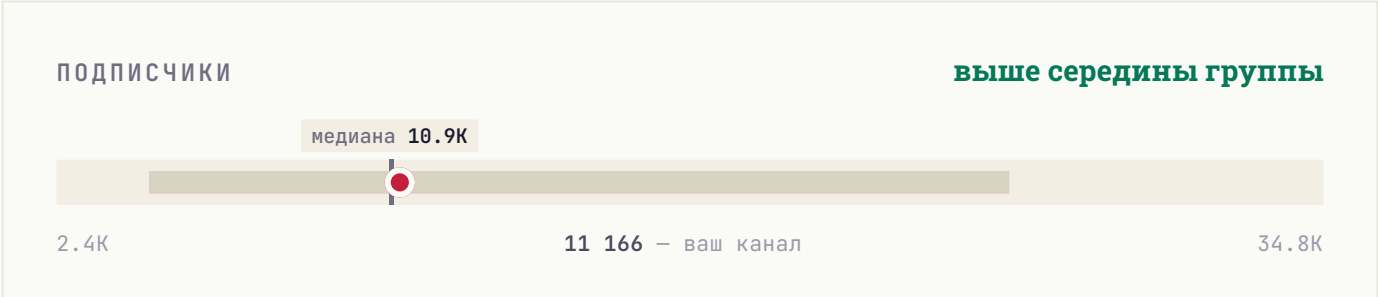
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

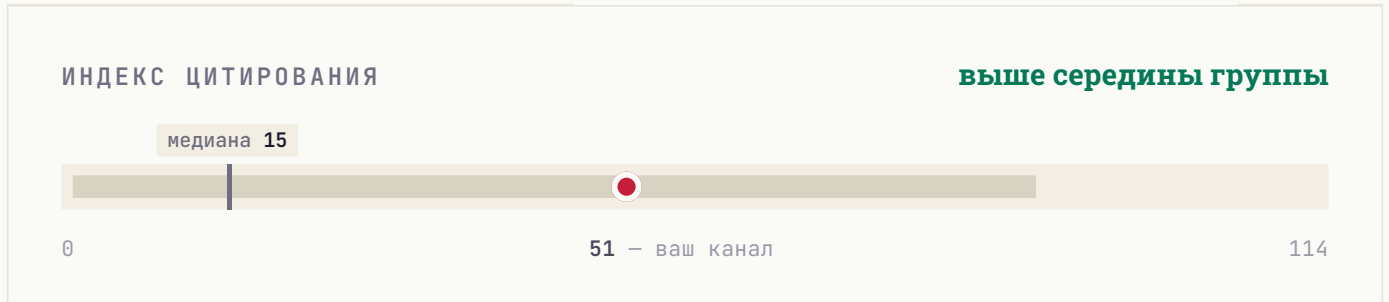
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **41 канал** категории «Другое» от 4 тыс. до 33 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#19 / 41

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 19 из 41 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:
подписчики и индекс цитирования.

— 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 12:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.69% против нормы 5.5%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+0.8пп 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
----	-------------------------------	---
