

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала будни Fit Family



@fit_family_vibes

Привет от Саши, Тани, Коли и Богдана 🙋 • этот канал про наш life в кайф 😎 • мы строим здоровую семью 🍀 : путешествуем, бегаем, готовим пп-меню, медитируем, любим друг друга и ЗОЖ 🌱 Заряжайся нашими...

ПОДПИСЧИКИ

138 204

+58392 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

68.0%

за сутки 48.3%

ОХВАТ/ПОСТ

91.2K

рекл. охват 67.4K/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	Динамика упоминаний 6 месяцев · ежемесячно
07	Сравнение с нишей Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»
08	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 138 204 —	👁️ охват поста 65.95% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 91.2K медиана 92.5K · 17 дней	📅 постов/нед. 5.7 за период
💖 реакц./пост 1557.4 всего 21 804 реакц., 448 реп., 348 комм.	📄 длина поста 222 зн. медиана 249 · 17 дней	★ постов в анализе 14 17 дней	📈 рекл. охват 67.4K среднее за 24ч
💖 отток / месяц +58392 за последний месяц	📄 цитируемость 46 индекс цитирования · 185 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 2 года 8 месяцев создан 12.01.2024	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «будни Fit Family» — 138 204 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 91.2K человек (66% от подписчиков), это широкий охват для канала такого размера. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации.

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 14 постам за 17 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (8/14 постов).
- 03 Средняя длина поста — 222 знаков (медиана 249).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (105.6K в среднем у топа vs 87.8K у худших) — среди 14 постов за 17 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 23.09 · 10:43 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 109 347 РЕП. 29	РЕАКЦ. 1 709 ER 79.1%
№2 28.09 · 10:05 ФОТО На выходных сходили на сказку про Ивана🎬 Кто уже тоже посмотрел, как вам фильм?! 🍿😊	ПРОСМ. 107 012 РЕП. 41	РЕАКЦ. 1 568 ER 77.4%
№3 30.09 · 10:15 ФОТО Папа... папа дай мясо 🍖😊 Кошки единственные в нашей семье, кто ест мясо 🍌 Раньше мы их кормили сухим кормом и пакетиками, но потом решили...	ПРОСМ. 100 550 РЕП. 53	РЕАКЦ. 1 506 ER 72.8%

№4 25.09 · 10:30 ФОТО С нами тоже случилась осень со всеми её грустинками и это нормально, особенно для людей, который активно проводят лето и с 1 сентября...	ПРОСМ. 98 823 РЕП. 20	РЕАКЦ. 1 660 ER 71.5%
№5 25.09 · 13:00 ВИДЕО У нас во дворе даже белка🐿 в 6🕒 утра на спорте 😊	ПРОСМ. 96 318 РЕП. 31	РЕАКЦ. 1 551 ER 69.7%

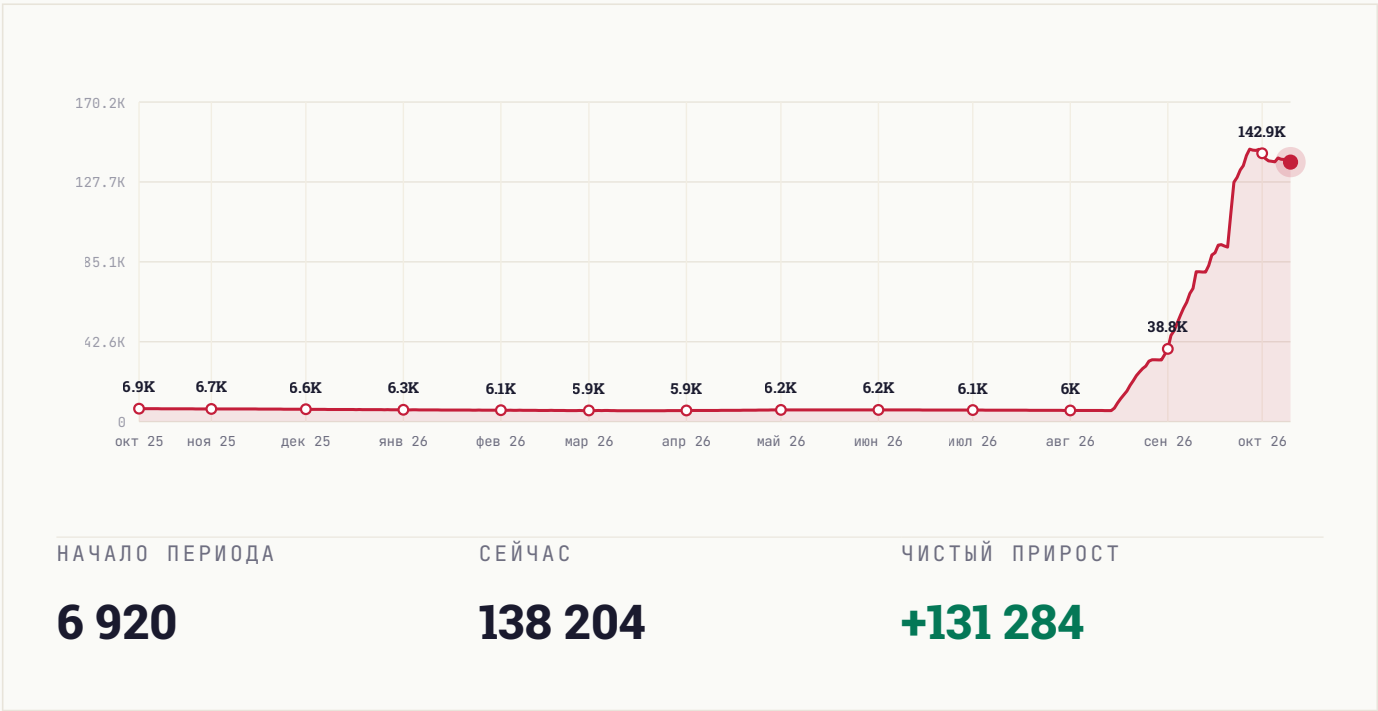
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 22.09 · 11:27 ВИДЕО ЗОЖ-привычки 🌿 Как говорится: Не воспитывайте детей - воспитывайте себя 😊 они всё равно будут похожи на Вас! 😊🍷 Стараемся постепенно...	ПРОСМ. 89 524 РЕП. 13	РЕАКЦ. 1 736 ER 64.8%
↓ 06.10 · 12:12 ВИДЕО Мы те люди, которые заказали специально 5 кг корма, чтобы ходить и кормить уточек 🦆 на пруд 😊 Такой осенний утиный релакс 😊	ПРОСМ. 87 984 РЕП. 32	РЕАКЦ. 1 436 ER 63.7%
↓ 22.09 · 11:49 ФОТО Мы немного беганутые 😊 И один из наших постоянных и наверное любимых забегов - это «Северная столица» в Питере 🏃 Это такой кайф 😊 бежать...	ПРОСМ. 85 868 РЕП. 60	РЕАКЦ. 1 557 ER 62.1%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

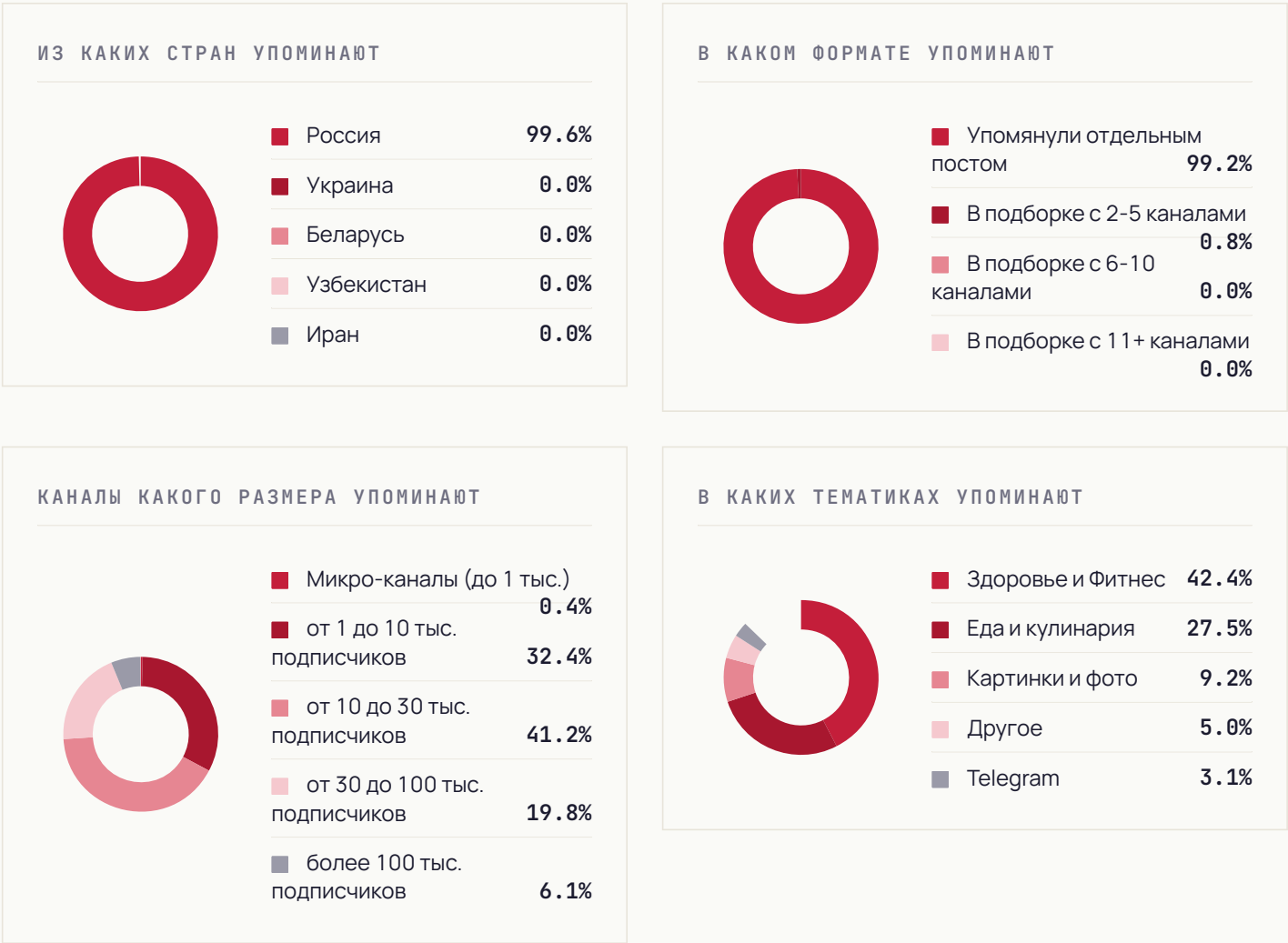
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

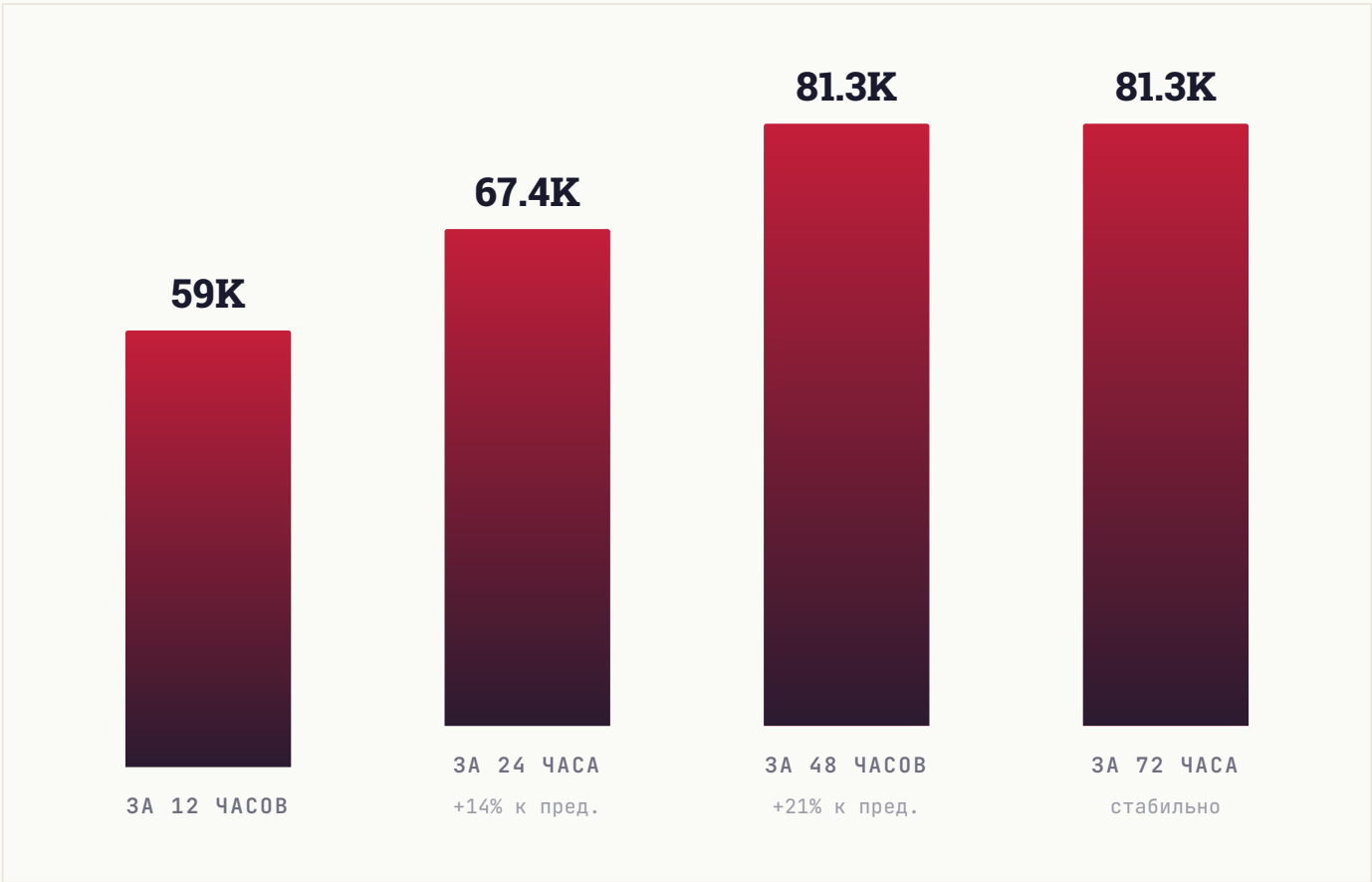
Индекс цитирования **46** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **185** разных каналов.



— 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 · 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**, а канал за это время прибавил **1 086** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	334
Март 2026	0	0	206
Февраль 2026	0	0	255
Январь 2026	0	0	171
Декабрь 2025	0	0	94
Ноябрь 2025	2	2	26

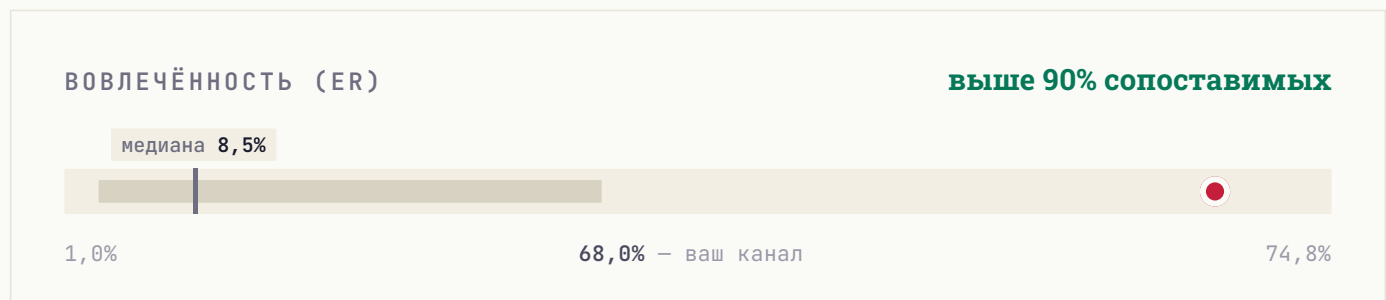
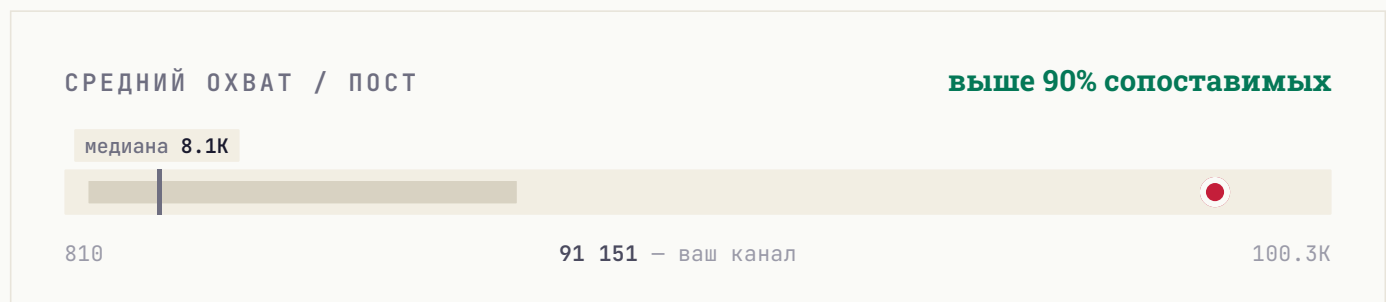
всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
2	6	1 086

Где канал в своей лиге

#28 /98

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 28 из 98 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:
подписчики, средний охват / пост и вовлечённость.

— РАЗДЕЛ 08 · 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 13:00 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

**объём под
задачу**

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 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
----	-------------------------------	---
