

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Фитнес и ЖИЗНЬ - интеграция



@fitnesslifeintegration

🏋️ Занятия в тренажёрном зале для спорта, для здоровья, для жизни 💪. Все о тренировках, питании, добавках. Спорт как дорога к счастливой жизни! PR: @irinaglushkovag По Perfluence писать:...

ПОДПИСЧИКИ	ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)	ОХВАТ/ПОСТ
49 497 08.07.2026 -425 за месяц	70.0% https://promptpress.com/audit/fitnesslifeintegration за сутки 31.3%	34.6K рекл. охват 15.5K/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	Рекламный потенциал Как долго пост приносит охват
05	Конкуренты Соседи по нише · ваше место
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 49 497 —	👁️ охват подписчиков 69.95% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 34.6K медиана 34.6K · —	📅 постов/нед. 1.0 за период
📈 тренд 7д — нет данных за период	💖 реакц./пост 3284.0 всего 3 284 реакц., 305 реп., 0 комм.	📄 длина поста 1 000 зн. медиана 1000 · —	★ постов в анализе 1 —
📈 рекл. охват 15.5K среднее за 24ч	💔 отток / месяц -425 за последний месяц	📄 цитируемость 1 индекс цитирования · 15 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 1 месяц создан 10.05.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Фитнес и жизнь - интеграция 🏋️» — 49 497 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 34.6K человек (70% от подписчиков), это широкий охват для канала такого размера. Публикует 1 постов в неделю (~0 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 1 постам за —.
- 02 Доминирующий формат — Фото (1/1 постов).
- 03 Средняя длина поста — 1000 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 0 раз больше просмотров, чем самые слабые (11.5K в среднем у топа vs 34.6K у худших) — среди 1 постов за —. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-1 ПОСТОВ

№1	11.06 · 09:17	ФОТО	Команда в спорте и команда единомышленников: в чём разница и почему это так важно? 🤔💪 Привет, мои чемпионы! 🙌 Сегодня поговорим о вещи...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
				34 623	3 284
				РЕП.	ER
				305	69.9%

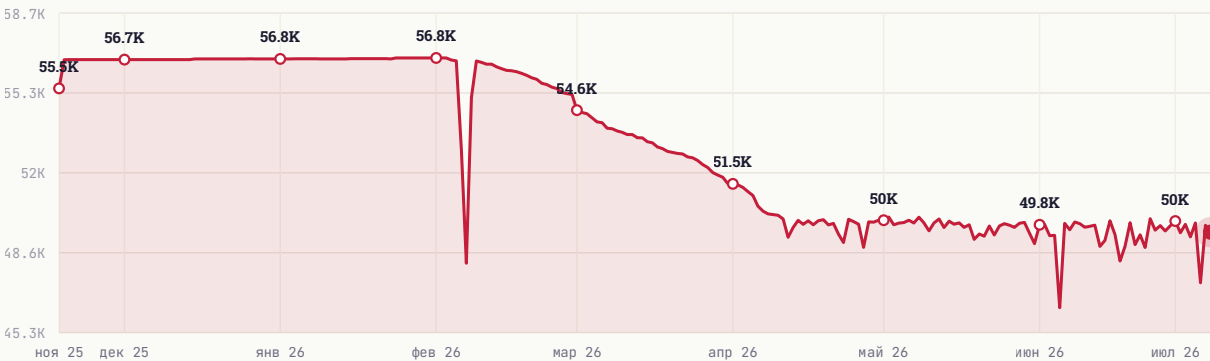
ХУДШИЕ 1

↓	11.06 · 09:17	ФОТО	Команда в спорте и команда единомышленников: в чём разница и почему это так важно? 🤔💪 Привет, мои чемпионы! 🙌 Сегодня поговорим о вещи...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
				34 623	3 284
				РЕП.	ER
				305	69.9%

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

55 519

СЕЙЧАС

49 497

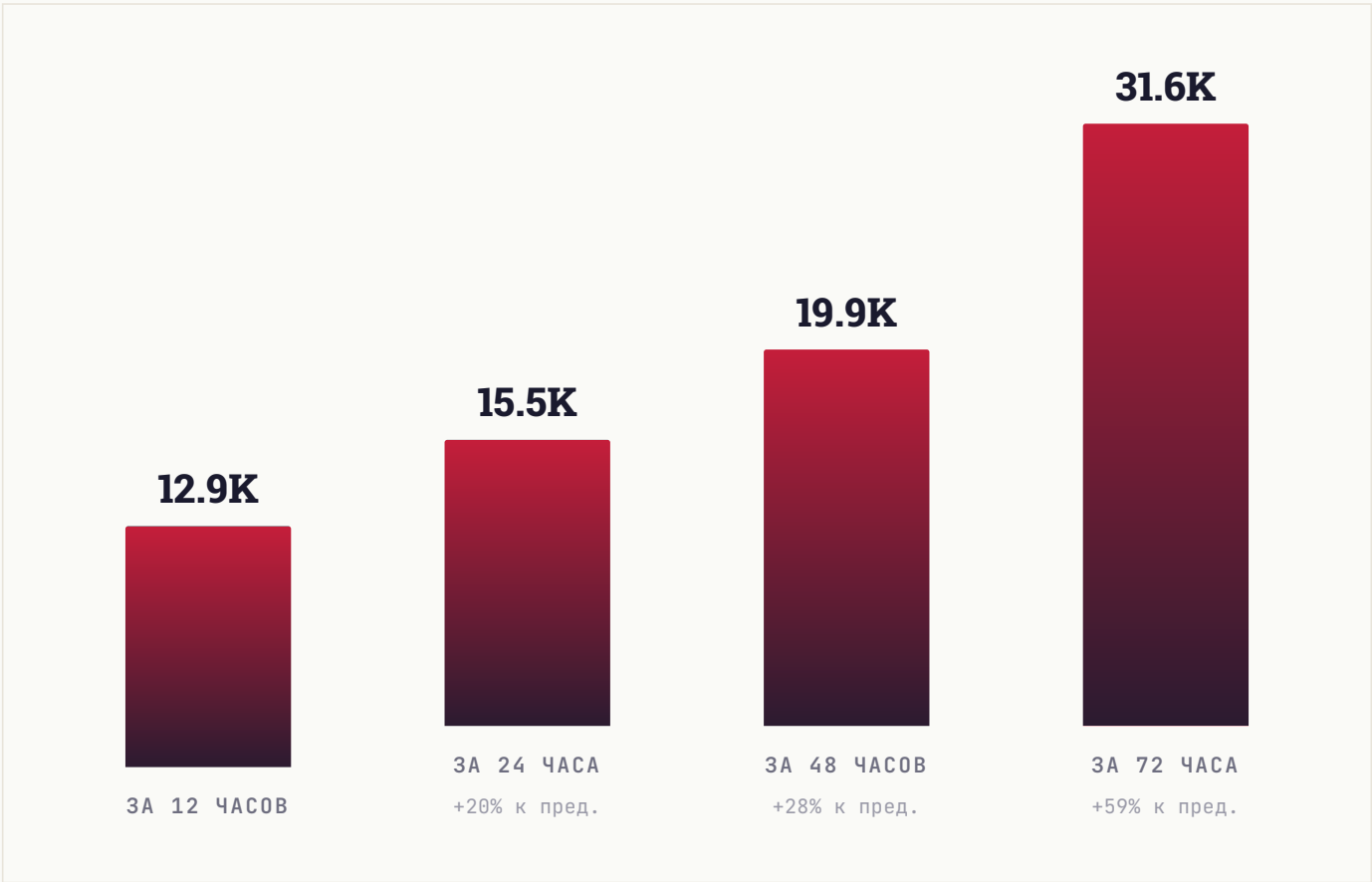
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-6 022

— РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 05 · 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
кз Контрольная закупка	766.3K
би Биохамеры	581.9K
би Биохакинг	532.6K
sl Sport Life	524.2K
вн Вечность на Тибете	493.1K
нт Наше тело	480.9K
ау Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	477K
бз Будем здоровы	447.7K
зе Здоровая еда	416.8K
дз Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	413.5K
фи Фитнес и жизнь - интеграция💪 вы	49.5K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Контрольная закупка (766.3K), медиана топ-97: 154.7K. Первая цель — войти в топ-97 через системную работу с трафиком и контентом.

— РАЗДЕЛ 06 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

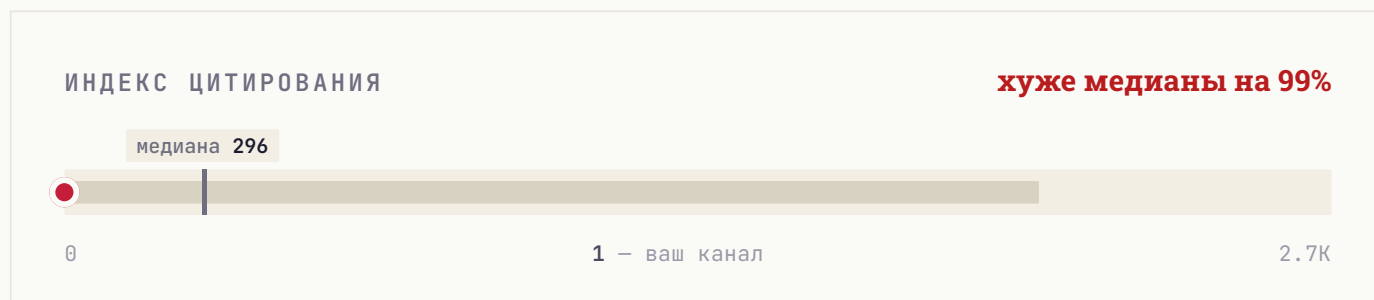
Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **13**, они привели **1 299** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	0	0	50
Декабрь 2025	0	0	35
Ноябрь 2025	13	13	1 214
Октябрь 2025	0	0	0
Сентябрь 2025	0	0	0
Август 2025	0	0	0

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
13	6	1 299

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.



— 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 1.0 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в четверг

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

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

04

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.**

05

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

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