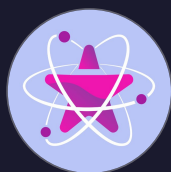


— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала FitStars: Фитнес по науке



@fitstars_media

Подписка на FitStars со скидкой 70%: <https://clck.ru/3RFYcT>
 Научный подход к здоровью простыми словами. Вступайте в наш уютный коммьюнити-чат: https://t.me/+Hv3S5rl_I3NiN2Yy PKH: clck.ru/3N4Pxv

ПОДПИСЧИКИ

18 678

-135 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

11.0%

за сутки 4.9%

ОХВАТ/ПОСТ

2K

рекл. охват 909/24ч

— 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 «Здоровье и Фитнес»
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 18 678 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 10.82% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 2К медиана 2.2К · 28 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 8.2 за период
📈 ТРЕНД 7Д -17.1% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 20.1 всего 664 реакц., 223 реп., 15 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 856 зн. медиана 1000 · 28 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 33 28 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 909 среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -135 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 39 индекс цитирования · 123 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 2 года 8 месяцев создан 20.12.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «FitStars: Фитнес по науке» — 18 678 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2К человек (11% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 8 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 17–23 августа охваты просели на -17.1% к неделе 10–16 августа — 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 33 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (26/33 постов).
- 03 Средняя длина поста — 856 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 07:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.6K в среднем у топа vs 1.4K у худших) — среди 33 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 07.08 · 04:16 ТЕКСТ  Восемь недель практики оказались не слабее антидепрессанта, но без побочных эффектов Учёные из Медицинского центра Джорджтаунского...	ПРОСМ. 2 685 РЕП. 5	РЕАКЦ. 13 ER 14.4%
№2 01.08 · 07:02 ФОТО Правило родилось из статьи 1940-х годов, где не указали, что туда входит и вода из обычной еды, а не только выпитая отдельно...	ПРОСМ. 2 535 РЕП. 2	РЕАКЦ. 21 ER 13.6%
№3 05.08 · 09:45 ТЕКСТ  Что почитать в Журнале про белók  Белок в продуктах: лучшие источники и секреты повышения усвояемости  Как распределять белок в...	ПРОСМ. 2 531 РЕП. 23	РЕАКЦ. 13 ER 13.6%

Nº4 06.08 · 07:03 ФОТО 🍯 Мёд оказался не просто сахаром, учёные нашли в нём реальную пользу для сердца Учёные из Университета Торонто собрали и проанализировали... ПРОСМ. 2 491 РЕАКЦ. 46 РЕП. 15 ER 13.3%
Nº5 13.08 · 06:08 ФОТО 🕒 Регулярный распорядок дня снижает боль и тревожность, даже если сон страдает Учёные из Университета Миссури изучили ответы 67 пожилых... ПРОСМ. 2 463 РЕАКЦ. 17 РЕП. 5 ER 13.2%

|

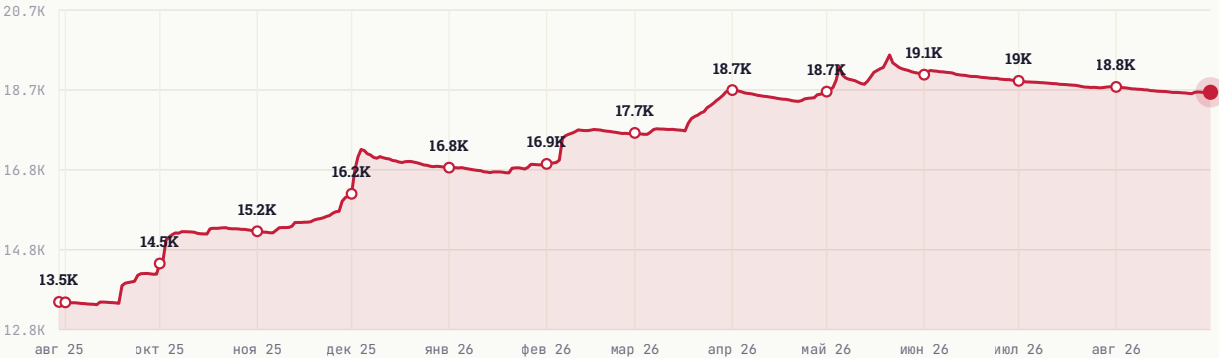
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 23.08 · 13:02 ТЕКСТ 🦊 Если хочется потанцевать с FitStars Собрали для вас танцевальные программы платформы, на любой вкус и уровень. ☒ «Современный танец» —... ПРОСМ. 1 481 РЕАКЦ. 20 РЕП. 12 ER 7.9%
↓ 25.08 · 11:39 ФОТО 🌿 Обычное мятное масло снизило давление за 20 дней Исследователи из Университета Ланкашира провели небольшое плацебо-контролируемое... ПРОСМ. 1 405 РЕАКЦ. 22 РЕП. 5 ER 7.5%
↓ 27.08 · 05:58 ФОТО 🏃 3 минуты спринта перестраивают кровь сильнее, чем 90 минут умеренного кардио Учёные из Рокфеллеровского университета сравнили, что... ПРОСМ. 1 267 РЕАКЦ. 22 РЕП. 6 ER 6.8%

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.

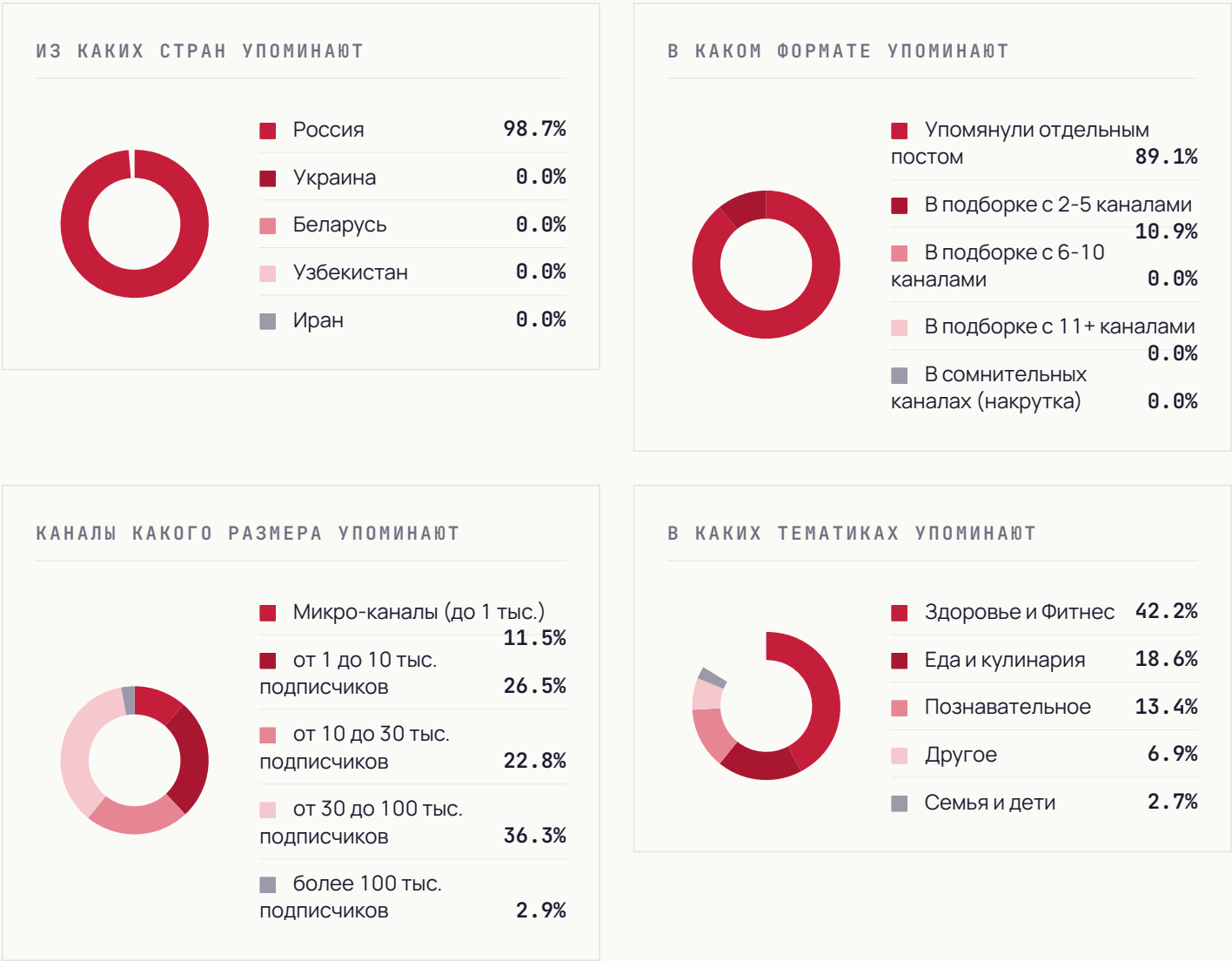


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
13 506	18 678	+5 172

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

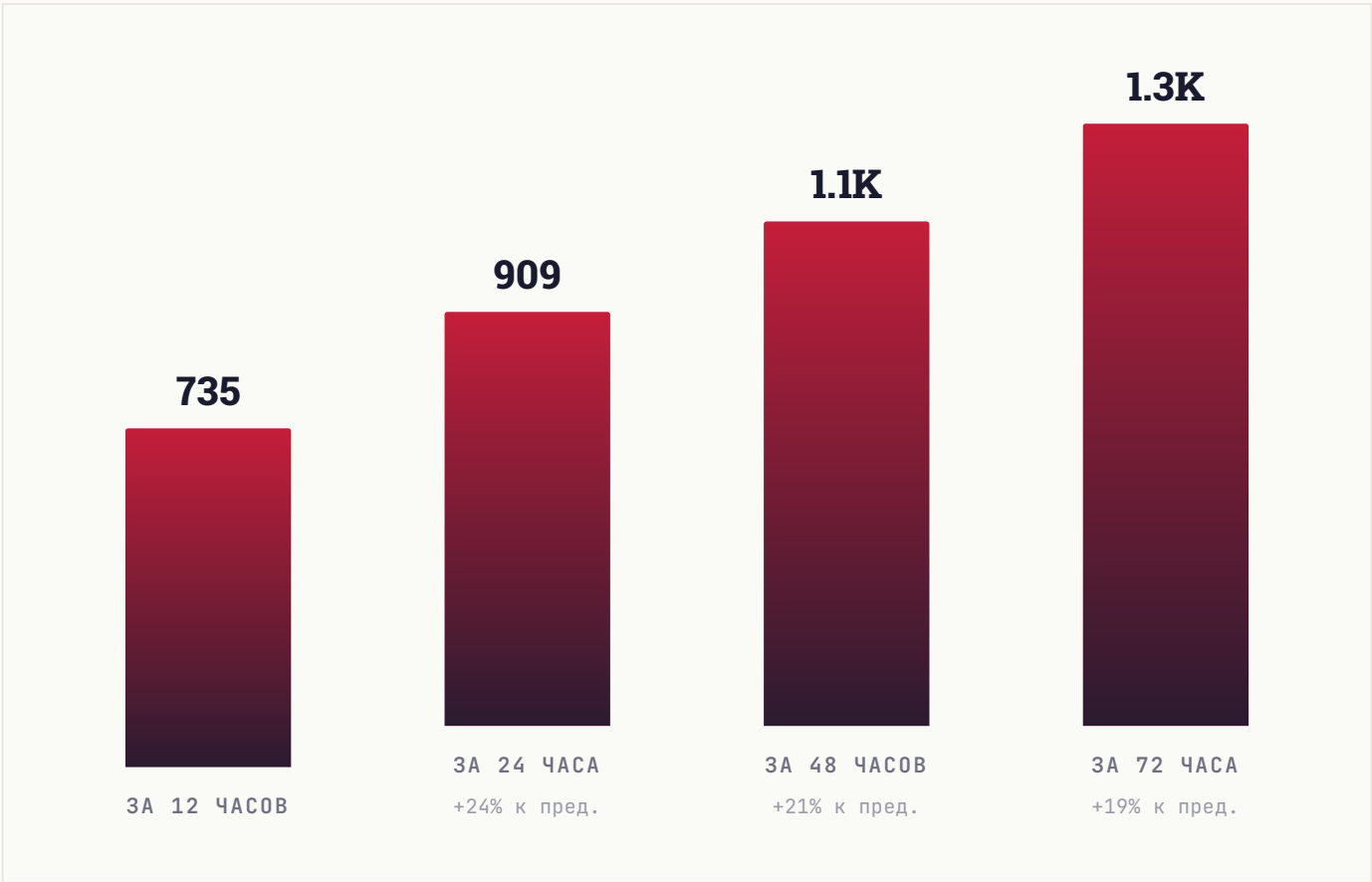
Индекс цитирования **39** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **123** разных каналов.



— 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

8 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
FD FitStars 🏋️ домашние тренировки	104.2K
FF FitStars: Фитнес по науке ВЫ	18.7K
SP С пустой тарелкой	7.7K
DN Детокс не предлагать	7.1K
KP Карсаков про инфлюенсер-маркетинг	6K
DI Dietology.live 🍏	3.1K
MZ Московское здоровье 🍎	2.2K
ZS Записки СМО Анна Старчихина	2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 8, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: FitStars 🏋️ домашние тренировки, 104.2K), мельче — 6 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— 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 **27**, а канал за это время прибавил **5 321** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Февраль 2026	7	3	882
Январь 2026	2	2	279
Декабрь 2025	3	2	1 228
Ноябрь 2025	5	4	904
Октябрь 2025	9	6	1 218
Сентябрь 2025	1	1	810

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
27	6	5 321

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **56 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 6 тыс. до 56 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#38 /56

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 38 из 56 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. 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 пятницу

В этот день и в 07:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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**

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