

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Физикл | Олег Зингилевский



@fiztransform

Физикл Клуб: <https://clck.ru/3U6oKj> Физикл — доказательный проект о похудении, питании, здоровье и устойчивых изменениях образа жизни Результаты: @pro_fizikl Ресурс включён в перечень...

ПОДПИСЧИКИ

153 123

-2287 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

4.0%

за сутки 2.0%

ОХВАТ/ПОСТ

5.4K

рекл. охват 3.1K/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 153 123 —	👁️ охват подписчиков 3.54% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 5.4K медиана 5.5K · 29 дней	📅 постов/нед. 8.7 за период
📈 тренд 7д -5.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 66.3 всего 2 388 реакц., 713 реп., 31 комм.	📄 длина поста 617 зн. медиана 597 · 29 дней	★ постов в анализе 36 29 дней
📈 рекл. охват 3.1K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -2287 за последний месяц	📄 цитируемость 6 078 индекс цитирования · 4 576 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 7 лет 20 дней создан 05.06.2019

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Физикл | Олег Зингилевский» — 153 123 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 5.4K человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 9 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 8–14 июня охваты просели на -5.4% к неделе 1–7 июня — 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 36 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (19/36 постов).
- 03 Средняя длина поста — 617 знаков (медиана 597).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 17:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (7.4K в среднем у топа vs 4.5K у худших) — среди 36 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 04.06 · 14:16 ФОТО Что будет, если есть меньше 1200 ккал? «Категорически нельзя диетить меньше, чем на 1200 ккал. Это уровень базального метаболизма. Если...	ПРОСМ. 8 175 РЕП. 40	РЕАКЦ. 75 ER 5.3%
№2 29.05 · 12:05 ФОТО Инфаркт в 30 всё ещё редкость. Но ты стараешься. Пока молодой(ая) можно работать на износ, мало спать, жить в режиме «потом...	ПРОСМ. 7 132 РЕП. 80	РЕАКЦ. 108 ER 4.7%
№3 09.06 · 06:56 ФОТО Методология Физикла у тебя в кармане Физикл Клуб уже открыт — и сегодня хотим подробнее рассказать, как мы скомпилировали весь опыт и...	ПРОСМ. 6 886 РЕП. 16	РЕАКЦ. 60 ER 4.5%

Nº4 01.06 · 11:48 ФОТО Запускаем Физикл Клуб 😊 Девять лет я говорю одно и то же: главная фича Физикла — куратор. И продолжаю так считать. Но вместе с этим вижу...	ПРОСМ. 6 824 РЕП. 73 РЕАКЦ. 83 ER 4.5%
Nº5 03.06 · 15:58 ФОТО Женщина не расцветает там, где её ломают За время работы с женщинами я увидела одну закономерность: чаще всего дело не в силе воли. Её...	ПРОСМ. 6 704 РЕП. 29 РЕАКЦ. 105 ER 4.4%

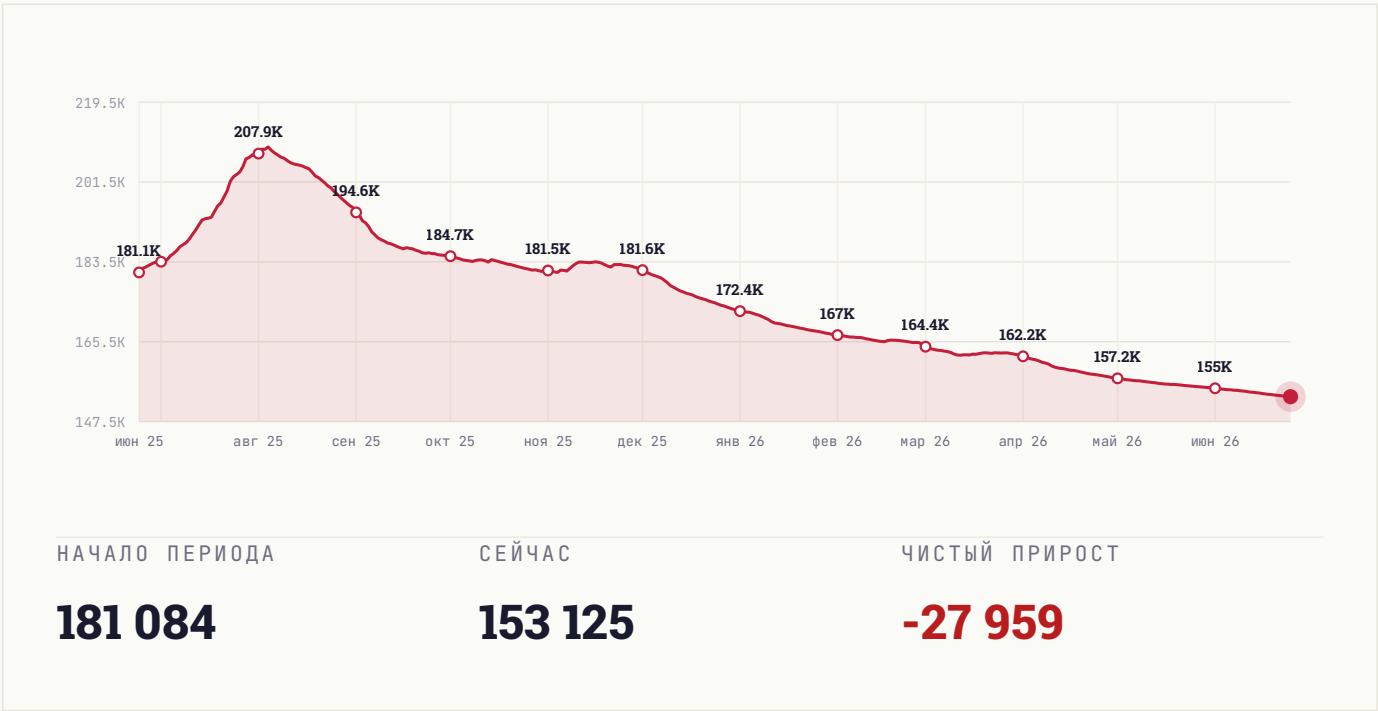
ХУДШИЕ 3

↓ 16.06 · 11:00 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 4 623 РЕП. 3 РЕАКЦ. 21 ER 3.0%
↓ 16.06 · 11:00 ТЕКСТ 🔗 Зайти в Физикл Клуб по ссылке	ПРОСМ. 4 606 РЕП. 1 РЕАКЦ. 9 ER 3.0%
↓ 21.06 · 08:57 ФОТО Идём к вам с любимой рубрикой нашей команды — инсайты участников об Энергии 🔗 Делимся небольшой подборкой за прошедшую неделю 🔗 Спасибо...	ПРОСМ. 4 356 РЕП. 5 РЕАКЦ. 39 ER 2.8%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

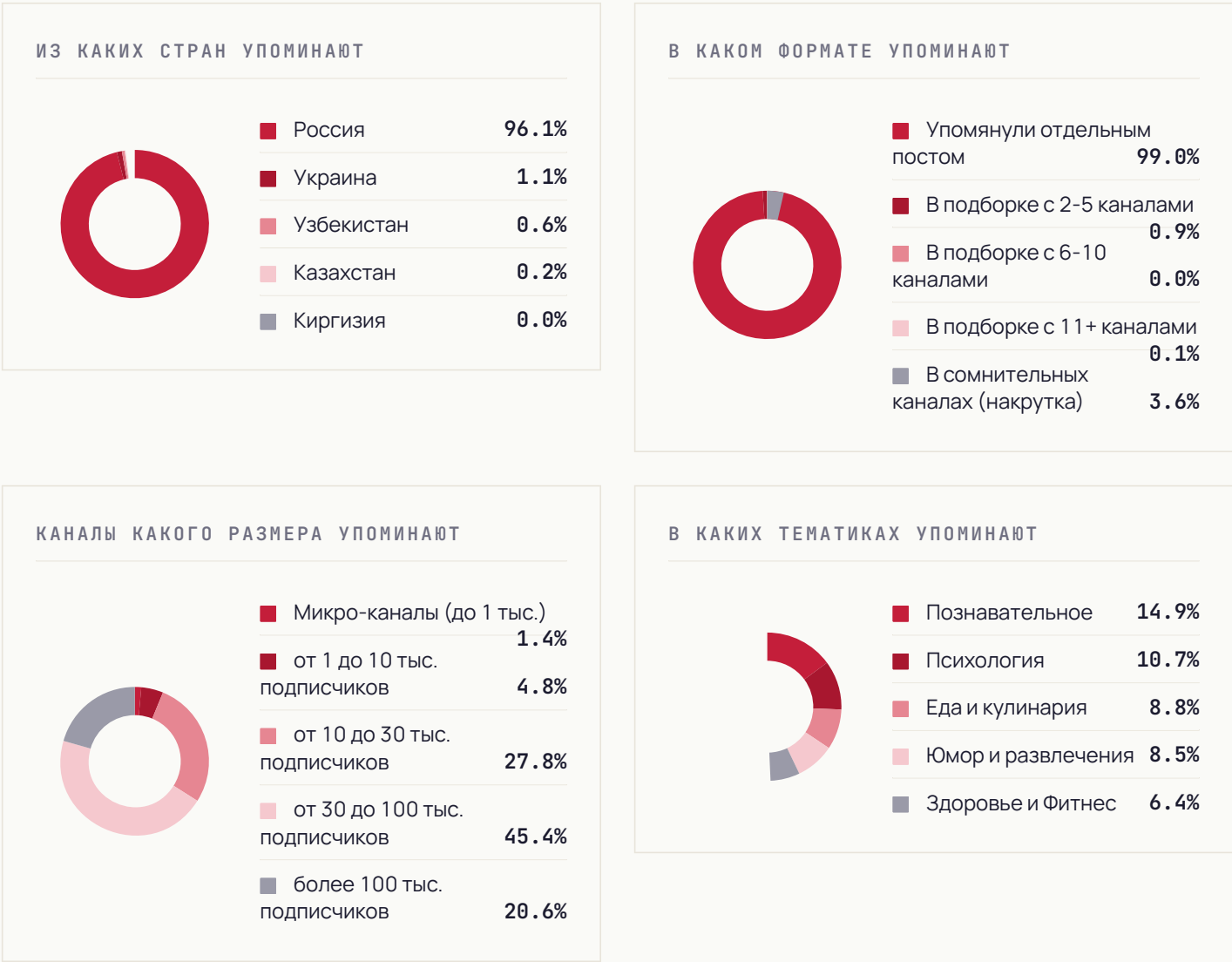
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

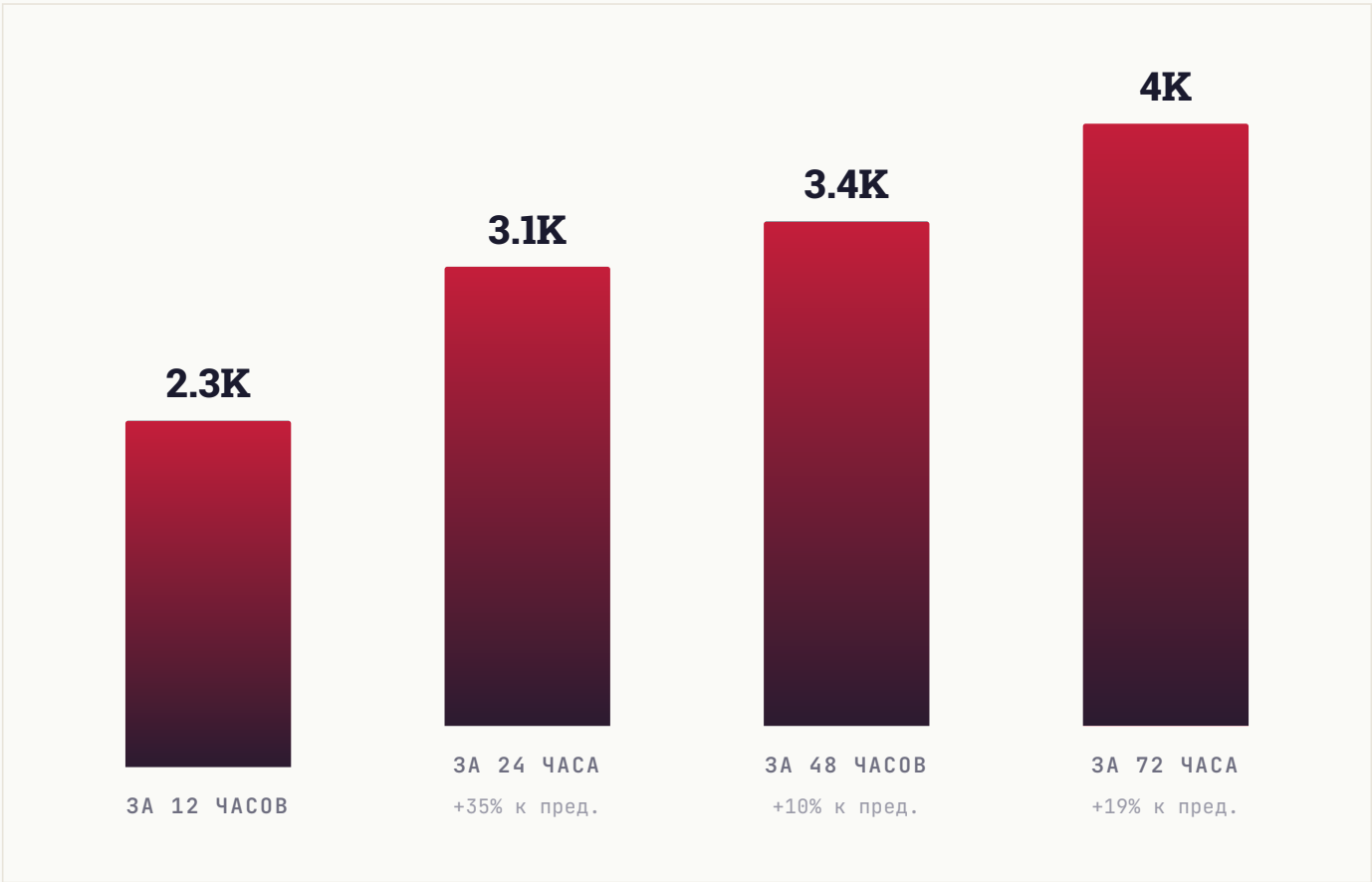
Индекс цитирования **6 078** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **4 576** разных каналов.



— 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
КЗ Контрольная закупка	772.4K
БИ Биохакеры	585.5K
БИ Биохакинг	535.2K
SL Sport Life	526.8K
ВН Вечность на Тибете	495.9K
НТ Наше тело	482.9K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	479.3K
БЗ Будем здоровы	449.1K
ЗЕ Здоровая еда	418.9K
ДЗ Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	414.2K
Ф Физикл Олег Зингилевский Вы	153.1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#52 из 96). Медиана ниши — 153.3K подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: Контрольная закупка (772.4K).

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 **307**, они привели **31 378** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	8	8	0
Ноябрь 2025	41	34	3 383
Октябрь 2025	17	16	1 340
Сентябрь 2025	29	29	429
Август 2025	13	12	2 014
Июль 2025	199	190	24 212

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
307	6	31 378

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

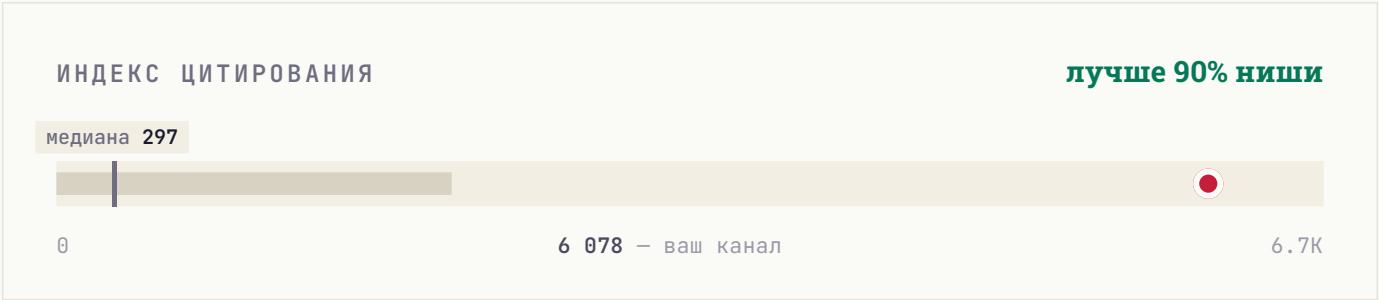
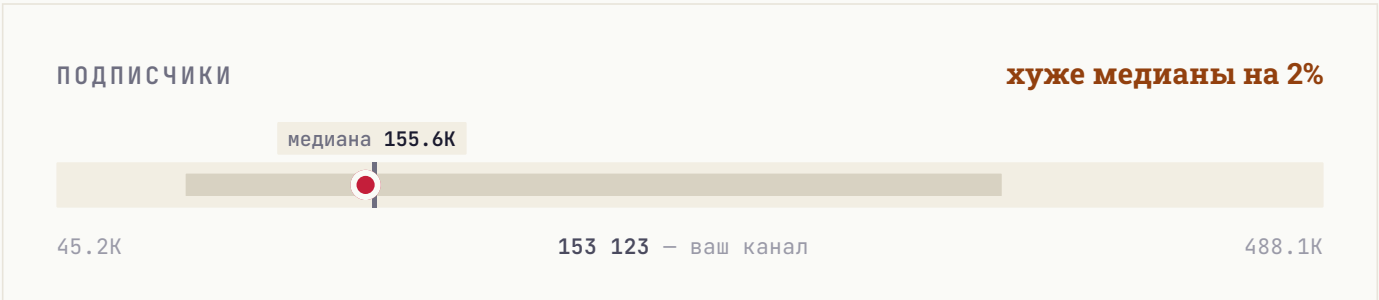
Где канал в своей лиге

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.

#52 /100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в нижней половине рейтинга



— 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 четверг

В этот день и в 17:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.54% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+3.5пп 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

**+1000-3000
подп.**

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