

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала FreshLife28



@freshlife28_official

ПОДПИСЧИКИ

13 728

-57 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

62.0%

за сутки **22.4%**

ОХВАТ/ПОСТ

8.4K

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 13 728 —	👁️ охват подписчиков 61.56% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 8.4K медиана 8.6K · 28 дней	📅 постов/нед. 4.0 за период
📈 тренд 7д +0.6% vs предыдущая неделя	❤️ реакц./пост — MTProto only	📄 длина поста 164 зн. медиана 92 · 28 дней	☆ постов в анализе 16 28 дней
📈 рекл. охват 3.1K среднее за 24ч	❤️ отток / месяц -57 за последний месяц	📄 цитируемость 0 индекс цитирования · 13 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 1 месяц создан 02.06.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «FreshLife28» — 13 728 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 8.4K человек (62% от подписчиков), это широкий охват для канала такого размера. Публикует 4 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 22–28 июня охваты стабильны (+0.6% к неделе 15–21 июня).

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 16 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (10/16 постов).
- 03 Средняя длина поста — 164 знаков (медиана 92).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (11K в среднем у топа vs 7.2K у худших) — среди 16 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 10.06 · 10:25 ВИДЕО Когда не хватило для пафосного мотивационного ролика своих кадров...пришлось добавить в конце.	ПРОСМ. 11 537 РЕП. 6	РЕАКЦ. — ER 84.0%
№2 10.06 · 06:42 ФОТО Так, амигос. Кто записался на курс "Худеем со спортом", проверяем доступы, если что - стучим в саппорт. Первые уроки уже в кабинете. Кто...	ПРОСМ. 10 897 РЕП. 1	РЕАКЦ. — ER 79.4%
№3 18.06 · 11:37 ВИДЕО В каждой шутке есть доля шутки. 🤔🤔 Забавно, что тенденция к контролю, блокировке итд - ОБЩАЯ В МИРЕ. Но вот, что бы QRкод нужен был, что бы...	ПРОСМ. 10 534 РЕП. 38	РЕАКЦ. — ER 76.7%

№4

25.06 · 06:24

ФОТО

Так блэт. Я к лету готов. А оно ко мне? 🤔 Типа актуалочка. 53года, 92кг, 172 рост, 28см.

ПРОСМ.
10 395

РЕАКЦ.
—

РЕП.
8

ER
75.7%

№5

13.06 · 07:39

ВИДЕО

Еще немного об игнорировании альтернативы 🤔 Кто как думает - от чего зависит то, про что вы подумаете в первую очередь?

ПРОСМ.
10 349

РЕАКЦ.
—

РЕП.
69

ER
75.4%

ХУДШИЕ 3

↓

29.06 · 16:07

ТЕКСТ

https://youtu.be/JP55DdOsoDQ

ПРОСМ.
7 699

РЕАКЦ.
—

РЕП.
8

ER
56.1%

↓

01.07 · 12:13

ВИДЕО

⦿ ВНИМАНИЕ ВОПРОС Ролик, конечно, с юмором, но на самом деле такой вариант псих.защиты "рационализация" часто встречается. ?? Кто попообует...

ПРОСМ.
7 270

РЕАКЦ.
—

РЕП.
27

ER
53.0%

↓

03.07 · 06:33

ВИДЕО

ну как то так. Лизун одипломился, вчера отмечали.

ПРОСМ.
6 739

РЕАКЦ.
—

РЕП.
12

ER
49.1%

promptpress.com/audit

Стр. 5 / 13

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

13 712

СЕЙЧАС

13 728

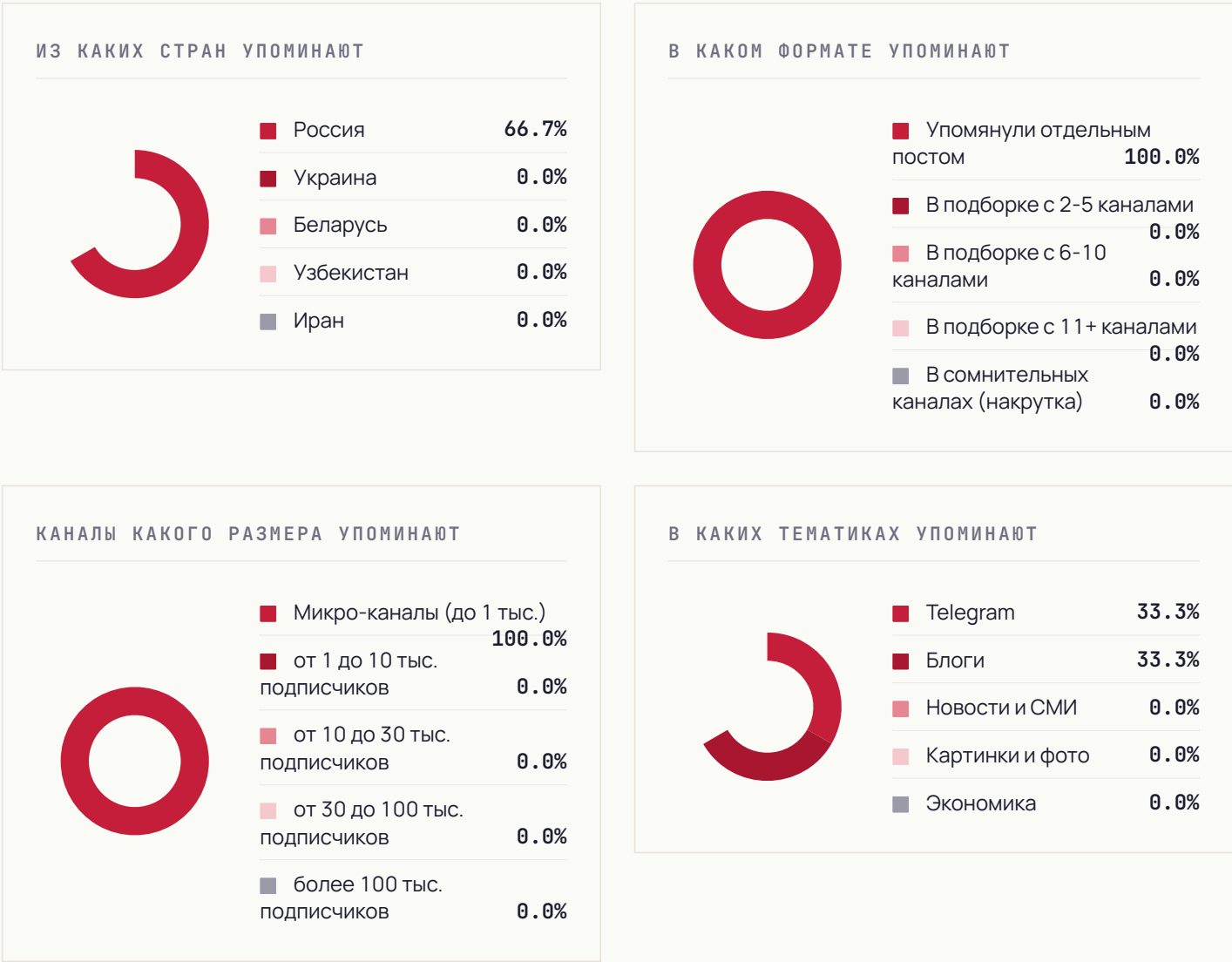
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+16

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

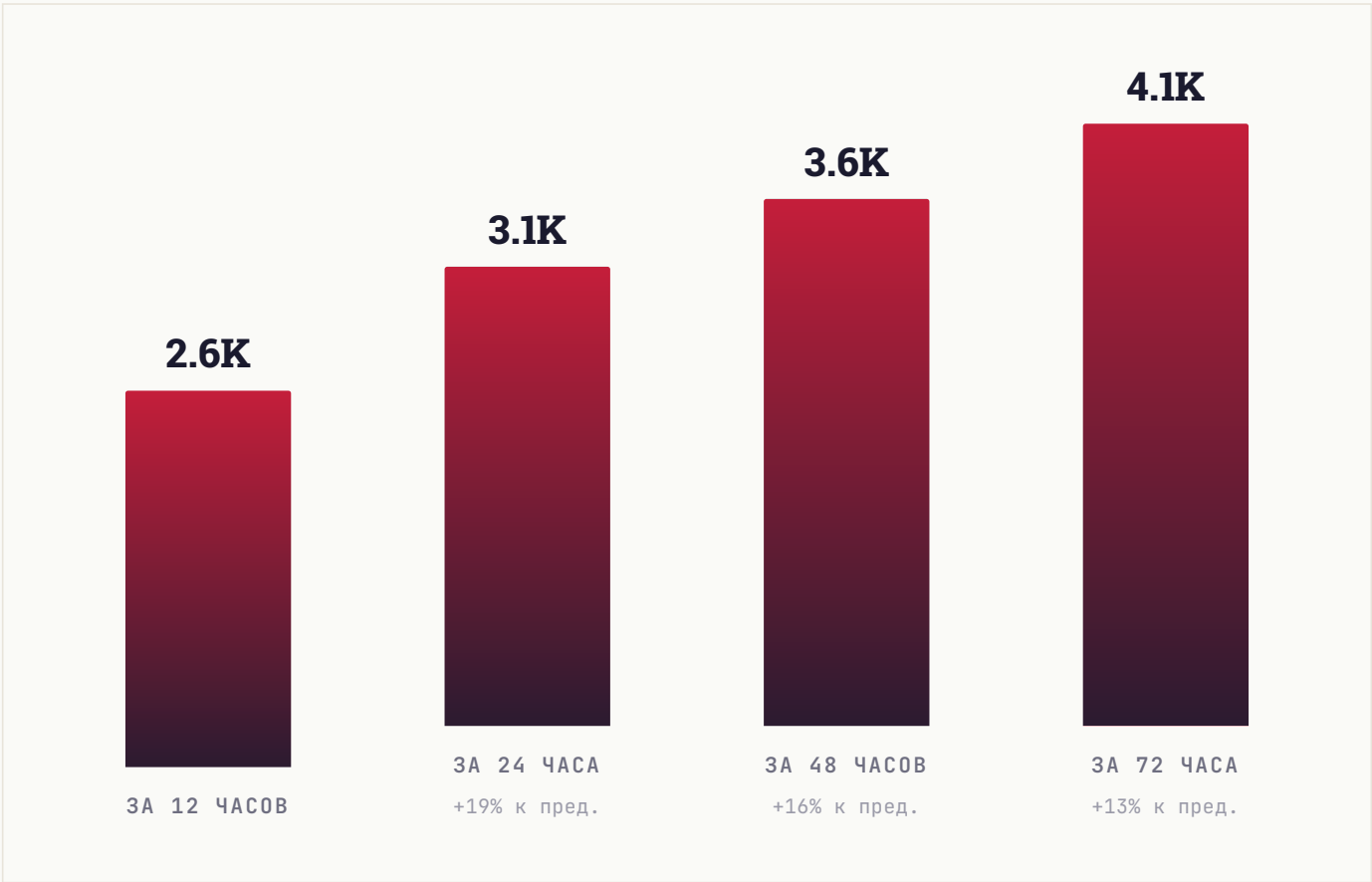
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 13 разных каналов.



— 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	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
fr FreshLife28 вы	13.7K

| 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 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 **0**, они привели **396** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	0	0	120
Декабрь 2025	0	0	40
Ноябрь 2025	0	0	30
Октябрь 2025	0	0	30
Сентябрь 2025	0	0	58
Август 2025	0	0	118

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
0	6	396

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.



— 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 4.0 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в среда

В этот день и в 13:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

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