

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Доктор Зимина

В.В.

@doctor_vittoria



@gastroenterologandme

 Гастроэнтеролог Диетолог врач УЗД  Безупречно
настраиваю ваш микробиом Longevity  26 лет врачебной
практики  Запись на приём: https://taplink.cc/doctor_vittoria По
вопросам сотрудничества...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
5 261 14.10.2026 +52 за месяц	10.0% HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/GASTROENTEROLOGANDME за сутки 4.9%	493 рекл. охват 255/24ч

— 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 5 261 —	👁️ охват поста 9.37% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 493 медиана 466 · 29 дней	📅 постов/нед. 12.1 за период
📈 тренд 7д -6.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 21.1 всего 1 053 реакц., 354 реп., 130 комм.	📄 длина поста 719 зн. медиана 847 · 29 дней	★ постов в анализе 50 29 дней
📈 рекл. охват 255 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +52 за последний месяц	📄 цитируемость 5 индекс цитирования · 18 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 7 месяцев создан 27.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Доктор Зимина В.В. 🌿 @doctor_vittoria» — 5 261 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 493 человек (9% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 12 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты просели на -6.2% к неделе 21–27 сентября — 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 50 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (35/50 постов).
- 03 Средняя длина поста — 719 знаков (медиана 847).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 10:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (877 в среднем у топа vs 405 у худших) — среди 50 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 27.09 · 07:27 ФОТО Друзья, у нас с мужем новое увлечение! 📖 На неделе посетили литературный клуб с чудесным филологом Еленой Евгеньевной Калайтан 😍 За почти...	ПРОСМ. 1 331 РЕП. 5	РЕАКЦ. 28 ER 25.3%
№2 20.09 · 06:24 ФОТО Друзья, сегодня предлагаю вам сохранить подборку фильмов, которые прекрасно подойдут под осеннее настроение 🍁 А ещё замечательно дополняют...	ПРОСМ. 676 РЕП. 9	РЕАКЦ. 28 ER 12.8%
№3 19.09 · 07:54 ФОТО Субботний интерактив: печем полезный Цветаевский пирог вместе! 🍏🥞 Друзья, суббота — идеальный день, чтобы порадовать себя и близких...	ПРОСМ. 626 РЕП. 29	РЕАКЦ. 38 ER 11.9%

№4 18.09 · 06:47 ФОТО Молочная продукция и отёки: продолжаем разбирать молочные мифы Феномен утренней пастозности и отечности лица после употребления молочных...	ПРОСМ. 602 РЕП. 14	РЕАКЦ. 31 ER 11.4%
№5 16.09 · 06:20 ФОТО Молоко и системное воспаление: миф или реальность? Вижу ваши плюсики под прошлым постом, поняла, что тема интересная 🙌...	ПРОСМ. 589 РЕП. 16	РЕАКЦ. 32 ER 11.2%

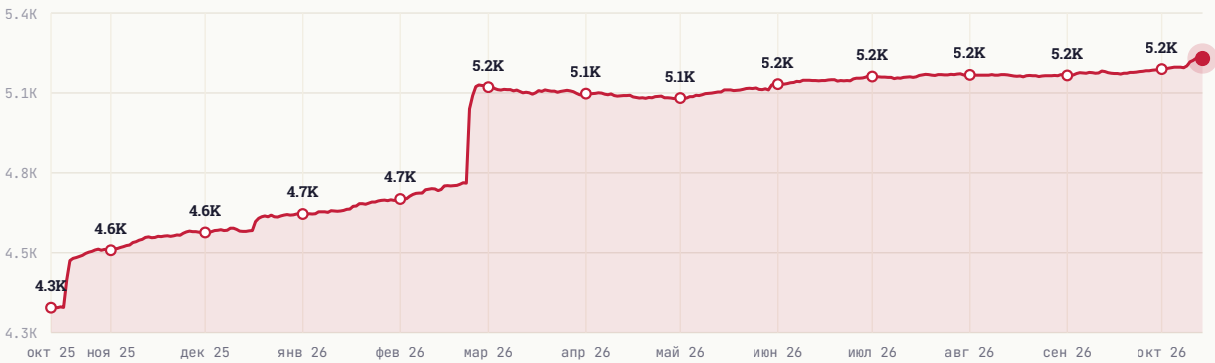
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 10.10 · 06:27 ФОТО Делай раз и делай два 😊🥑👁️ Доброе субботнее утро, делюсь с вами своей эстетикой супер простого и красивого завтрака) Жду ваши завтраки в...	ПРОСМ. 412 РЕП. 3	РЕАКЦ. 34 ER 7.8%
↓ 27.09 · 08:05 ТЕКСТ И раз мы сегодня о чтении, хочу еще раз поделиться нашим интервью с главным редактором журнала "Кальций" Юлией Бордовских, как раз...	ПРОСМ. 411 РЕП. —	РЕАКЦ. 13 ER 7.8%
↓ 08.10 · 06:20 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 394 РЕП. 3	РЕАКЦ. 15 ER 7.5%

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.

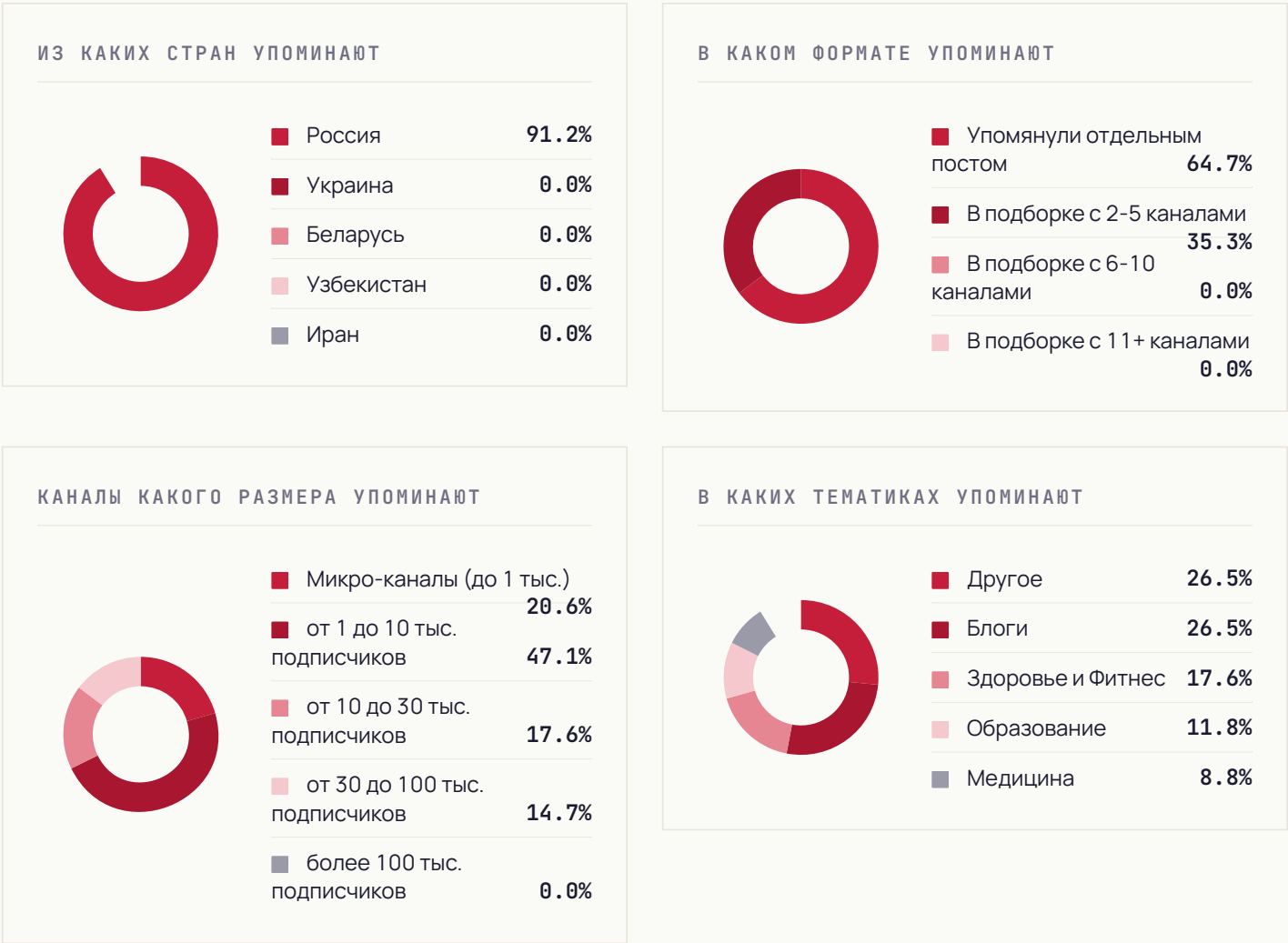


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
4 344	5 259	+915

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

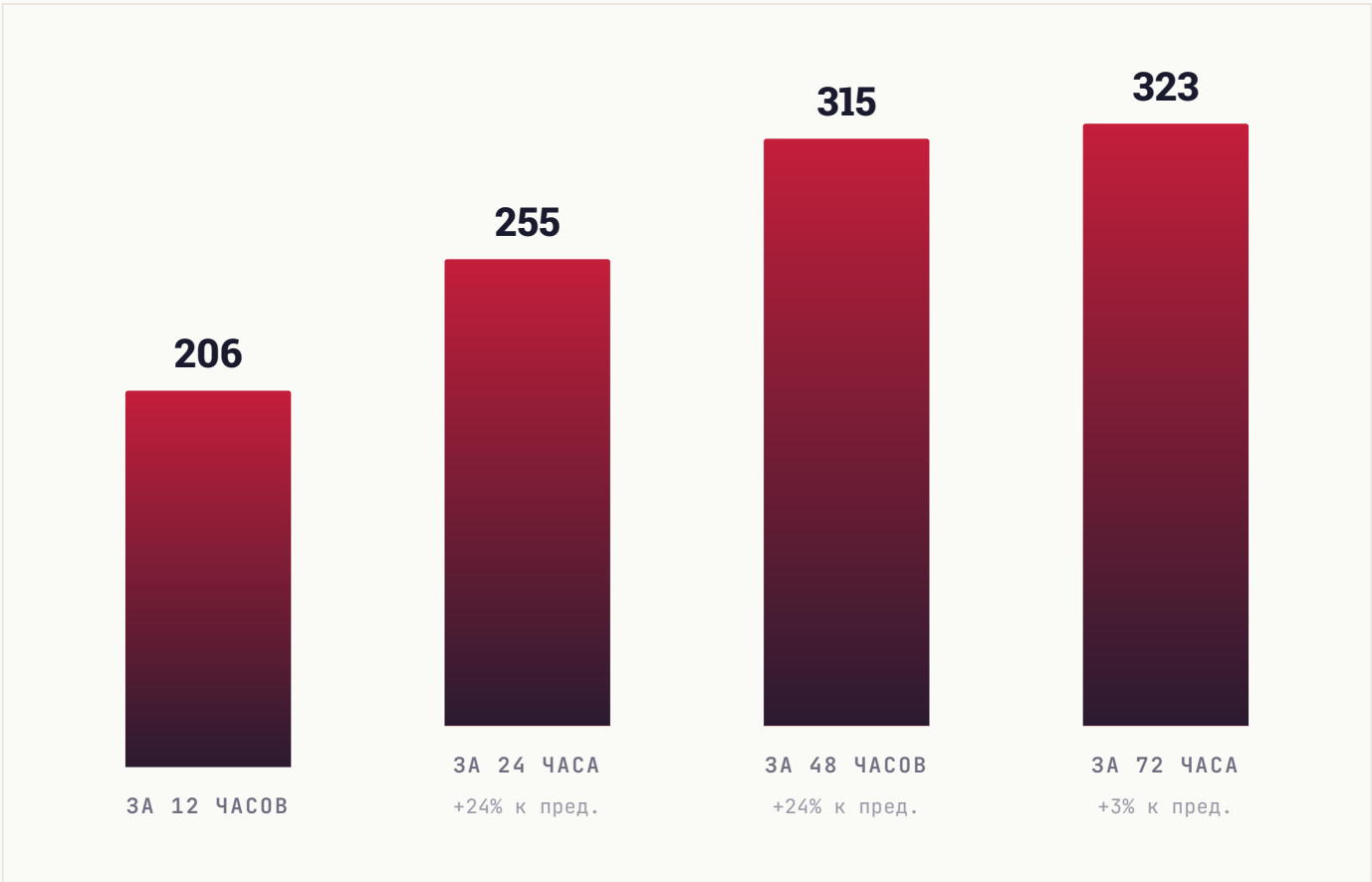
Индекс цитирования 5 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **18** разных каналов.



— 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
ПР Превентэйдж	13.4K
MD МИКРОБИОМ Dr_Sevastenkova	9.7K
МЗ Матрица здоровья УОМ	9.3K
PR PreventEra	8.7K
ДК Доктор Королёв	7.6K
ДЗ Доктор Зимина В.В. 🌿 @doctor_vittoria ВЫ	5.3K
GO Gourmanistic	4.9K
У УОМ Микробиом	4.2K
ЭП Эра превентивной медицины	3.5K
ГЛ Гинеколог Лукинцова Виктория О гормонах	3.3K
У УОМ Just do eat	3.2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 11). 5 каналов крупнее, 5 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— 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 **7**, а канал за это время прибавил **733** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	1	1	25
Март 2026	1	1	36
Февраль 2026	1	1	435
Январь 2026	0	0	63
Декабрь 2025	2	2	97
Ноябрь 2025	2	1	77

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
7	6	733

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

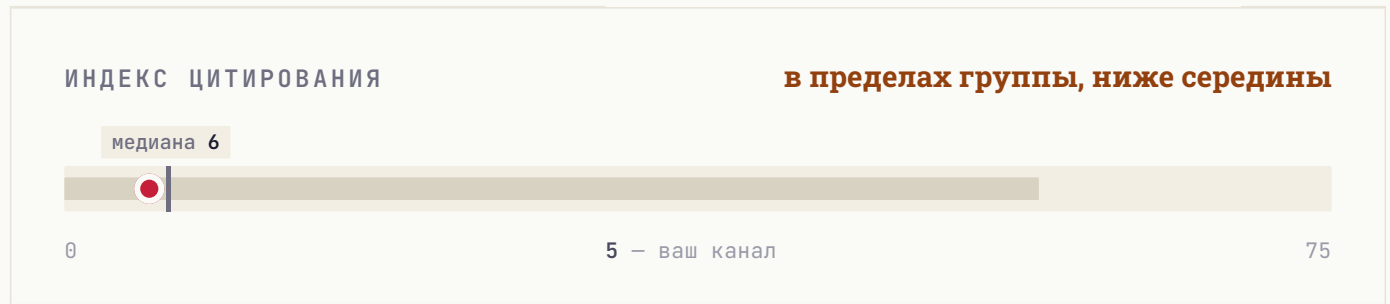
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **135 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 2 тыс. до 16 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#92/135

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 92 из 135 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— 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 воскресенье

В этот день и в 10:00 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 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
----	-------------------------------	---
