

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Панасюк Николай



@getfit_nutrition

Личный и экспертный канал основателя академии нутрициологии GetFit. 3 книги, YouTube 1 млн, 7000 студентов из 43 стран мира за 10 лет. Папа в декрете 🍌 Реклама, спам, консультации — бан без...

ПОДПИСЧИКИ

70 169

-254 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

5.0%

за сутки 1.9%

ОХВАТ/ПОСТ

3.5K

рекл. охват 1.3K/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 70 169 —	👁️ охват подписчиков 4.99% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 3.5K медиана 3.5K · 29 дней	📅 постов/нед. 11.7 за период
📈 тренд 7д -25.1% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 130.8 всего 6 409 реакц., 1 912 реп., 457 комм.	📄 длина поста 660 зн. медиана 933 · 29 дней	★ постов в анализе 49 29 дней
📈 рекл. охват 1.3K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -254 за последний месяц	📄 цитируемость 521 индекс цитирования · 662 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 5 месяцев создан 07.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Панасюк Николай» — 70 169 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3.5K человек (5% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 12 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 29 июня – 5 июля охваты просели на -25.1% к неделе 22–28 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 49 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (25/49 постов).
- 03 Средняя длина поста — 660 знаков (медиана 933).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (5.4К в среднем у топа vs 2.5К у худших) — среди 49 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 15.06 · 18:30 ВИДЕО  Производители безопасной посуды: - Victoria (Беларусь) - De Buyer (Франция) - Fissler Crispy Ceramic White (Германия) - Risoli HardStone...	ПРОСМ. 5 482 РЕП. 324	РЕАКЦ. 167 ER 7.8%
№2 23.06 · 16:27 ФОТО  6 недооцененных добавок в менопаузу для сохранения здоровья, энергии и молодости. 1. Эквол (S-equol) Это метаболит даидзеина, который...	ПРОСМ. 5 415 РЕП. 145	РЕАКЦ. 64 ER 7.7%
№3 14.06 · 09:17 ФОТО  Премьера док фильма про бессмертие. Уже на канале. Рекомендасьон к просмотру 🧐👉Смотреть фильм p.s. И также нужна ваша помощь: после...	ПРОСМ. 5 336 РЕП. 53	РЕАКЦ. 82 ER 7.6%

№4

27.06 · 07:23

ФОТО

Когда есть здоровье — у тебя тысяча проблем. Когда его нет — одна. Чтобы вам было чем занять голову вместо очередного скролла ленты — я...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
5 333	112
РЕП.	ER
137	7.6%

№5

26.06 · 18:21

ВИДЕО

Одна из главных причин вечных болезней по жизни — гребанная стерильность в детстве. Общение в детстве с собаками и другими домашними...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
4 955	147
РЕП.	ER
44	7.1%

ХУДШИЕ 3

↓

08.07 · 11:47

ФОТО

была у меня студентка с убитой печенью, а классические силимарин, артишок и расторопша — никак не помогали. вот что использовали. убила...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
2 581	89
РЕП.	ER
57	3.7%

↓

06.07 · 18:24

ФОТО

Прочитанные через Ж анализы — это судьба. Если бы мне позвонили и спросили: - Николай, как и с чего решать проблемы со здоровьем и/или...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
2 546	93
РЕП.	ER
21	3.6%

↓

09.07 · 19:14

ФОТО

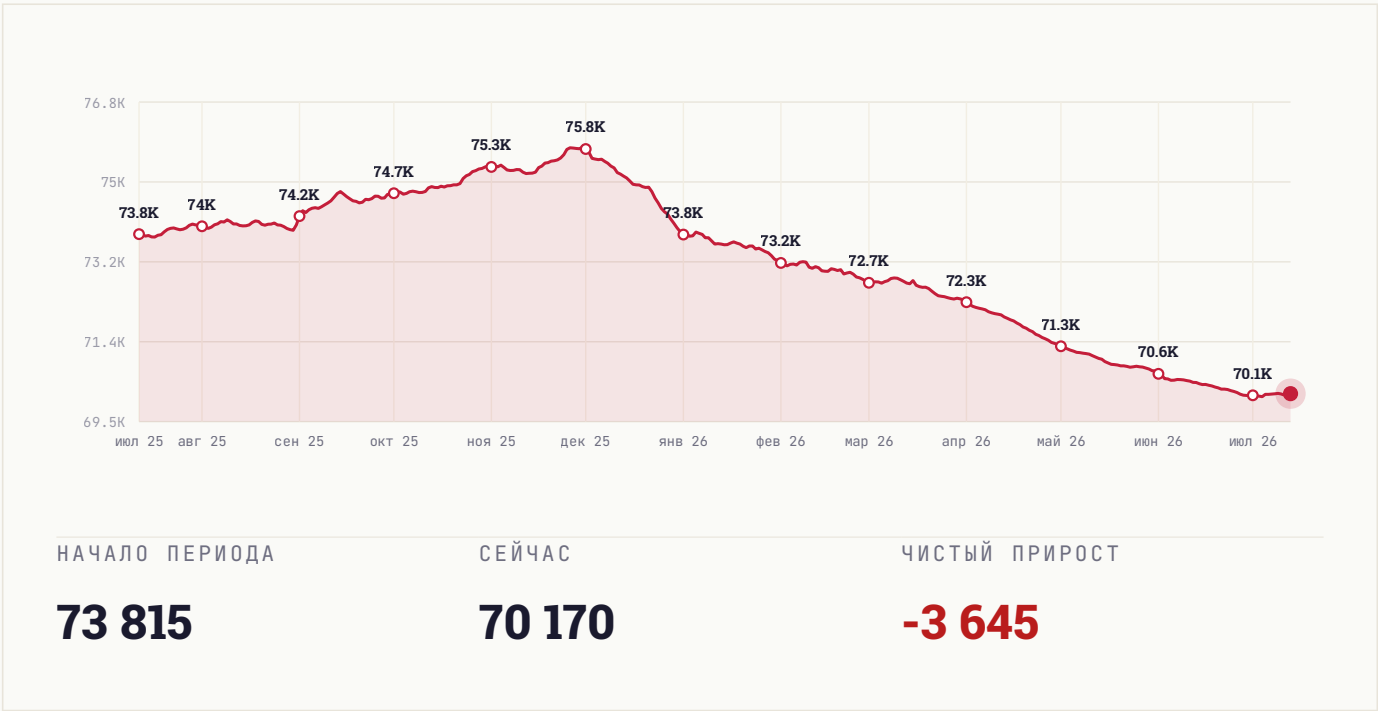
5 минут назад я чуть не разбил себе голову, открывая холодильник. Поужинал. Че то не хватило. Решил себе сделать йогурт с бетулином. На...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
2 336	205
РЕП.	ER
4	3.3%

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

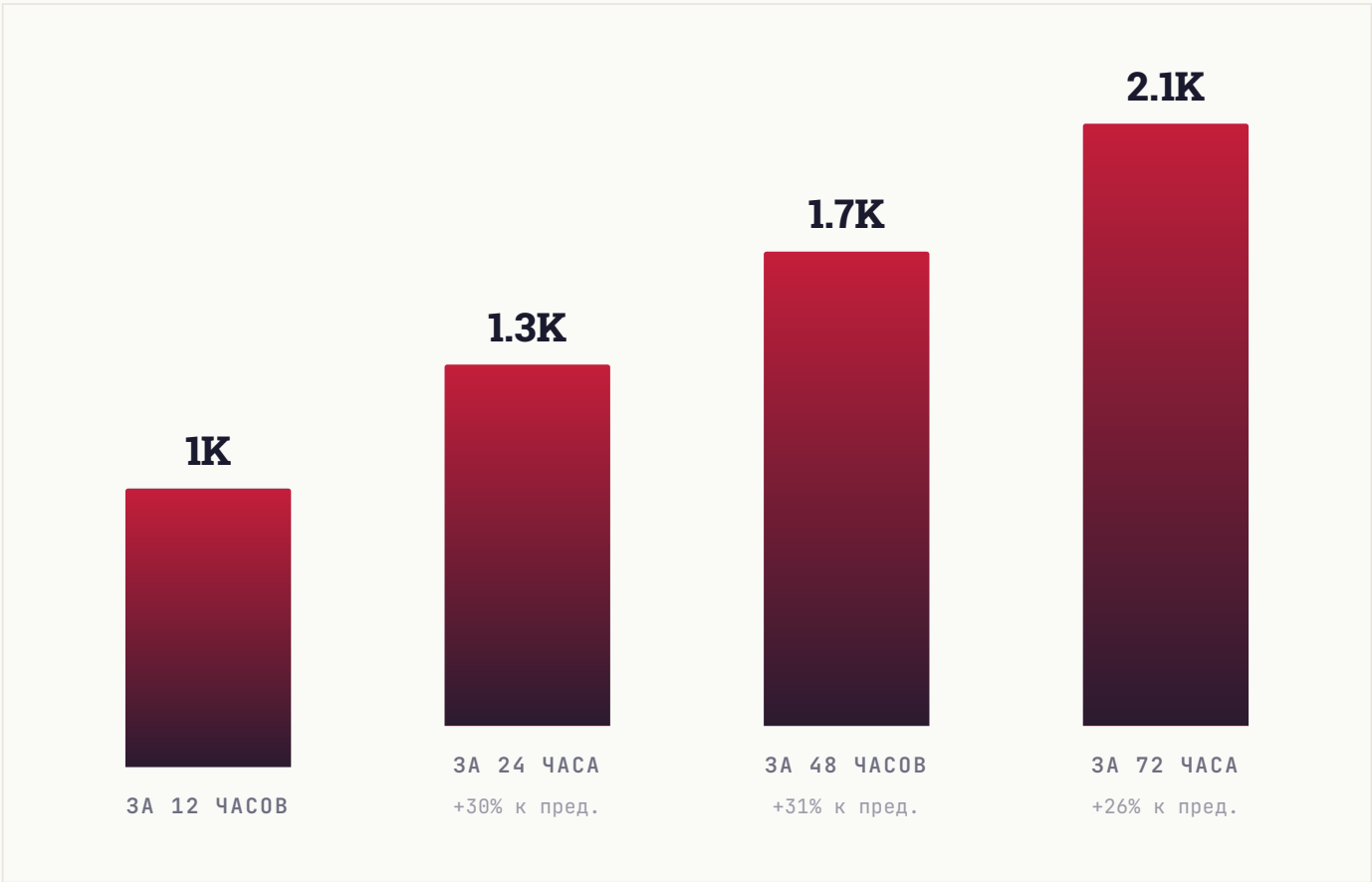
Индекс цитирования **521** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **662** разных каналов.



— 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
DD DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY	1.2M
K3 Контрольная закупка	764.4K
БИ Биохакеры	580.7K
GS GymDeals- Supplements & Whey Protein Offers	536.2K
БИ Биохакинг	531.8K
SL Sport Life	523.4K
ВН Вечность на Тибете	492.3K
НТ Наше тело	480.2K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	476.4K
БЗ Будем здоровы	447.3K
ПН Панасюк Николай Вы	70.2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY (1.2M), медиана топ-97: 166.3K. 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 **5**, они привели **3 319** новых подписчиков.

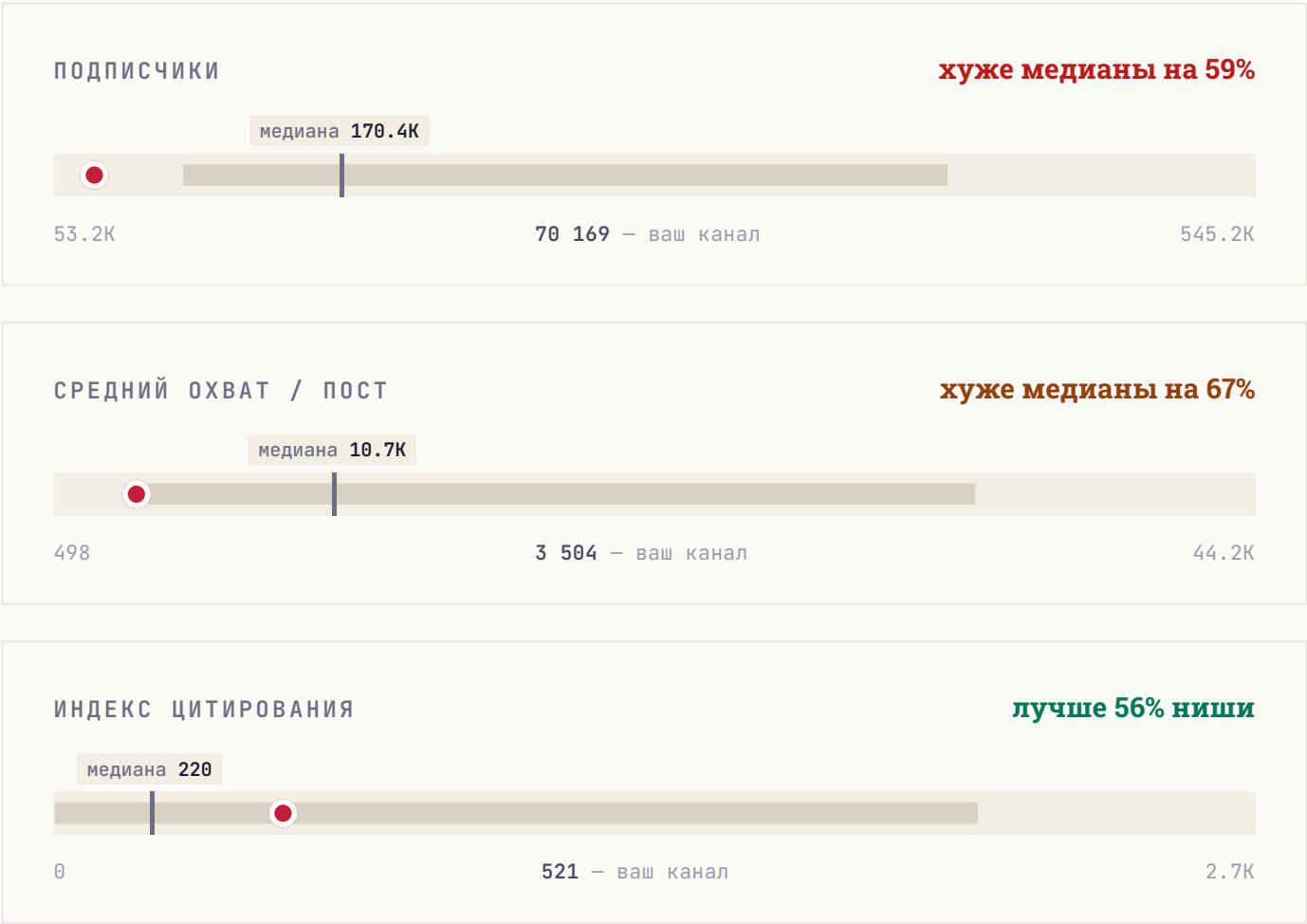
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	2	2	232
Декабрь 2025	0	0	16
Ноябрь 2025	2	2	707
Октябрь 2025	0	0	799
Сентябрь 2025	0	0	1 071
Август 2025	1	1	494

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
5	6	3 319

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

Главный пост недели — в вторник

В этот день и в 19:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.99% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.0пп 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
----	-------------------------------	---
