

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Gourmanistic



@gourmanistic

ПОДПИСЧИКИ

4 892

+50 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

23.0%

за сутки 9.5%

ОХВАТ/ПОСТ

1.1K

рекл. охват 466/24ч

— 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 «Другое»

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 4 892 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 22.78% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 1.1К медиана 1.2К · 26 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 3.4 за период
💖 РЕАКЦ./ПОСТ 67.0 всего 871 реакц., 192 реп., 41 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 646 зн. медиана 620 · 26 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 13 26 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 466 среднее за 24ч
💖 ОТТОК / МЕСЯЦ +50 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 0 индекс цитирования · 26 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 5 лет 7 месяцев создан 16.02.2021	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Gourmanistic» — 4 892 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.1К человек (23% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 3 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации.

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 13 постам за 26 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (5/13 постов).
- 03 Средняя длина поста — 646 знаков (медиана 620).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.4К в среднем у топа vs 1К у худших) — среди 13 постов за 26 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 02.09 · 16:10 ФОТО Большинство из вас проголосовали на книгу о женском здоровье. Значит, книге быть! 🌻 Я разрешаю себе написать такую книгу 🌻 А пока книга...	ПРОСМ. 1 415 РЕП. 9	РЕАКЦ. 44 ER 28.9%
№2 13.09 · 11:22 ФОТО 🌻 Видео про приготовление масла Гхи https://youtu.be/XRVwPpCZHsk?si=v1PlwiQaDBDms7Ox 🌻 Рецепты масла Гхи со специями: Смотрите фотографию к...	ПРОСМ. 1 403 РЕП. 47	РЕАКЦ. 66 ER 28.7%
№3 03.09 · 07:23 ВИДЕО Кто здесь со мной давно (или перешел из другой сети) - вы помните эту малышку совсем малышкой, новорожденной. Но сегодня... нет, у нее не...	ПРОСМ. 1 371 РЕП. 1	РЕАКЦ. 156 ER 28.0%

№4 04.09 · 16:18 ВИДЕО Сегодня вышел свеженький и по-осеннему уютный подкаст. Не смотря на название, обсудили мы много интересного, не только вопросы...	ПРОСМ. 1 289 РЕП. 10	РЕАКЦ. 67 ER 26.3%
№5 01.09 · 17:57 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 1 249 РЕП. —	РЕАКЦ. 23 ER 25.5%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 12.09 · 08:09 ТЕКСТ 🌻Всем доброго осеннего утра🌻 Сегодня я топлю масло - делаю масло Гхи. В сентябре в этом для меня есть особое удовольствие - совсем скоро...	ПРОСМ. 1 150 РЕП. 3	РЕАКЦ. 65 ER 23.5%
↓ 22.09 · 19:35 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 955 РЕП. 6	РЕАКЦ. 60 ER 19.5%
↓ 12.09 · 08:03 ФОТО (пост без подписи — фото)	ПРОСМ. 918 РЕП. 1	РЕАКЦ. 12 ER 18.8%

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.

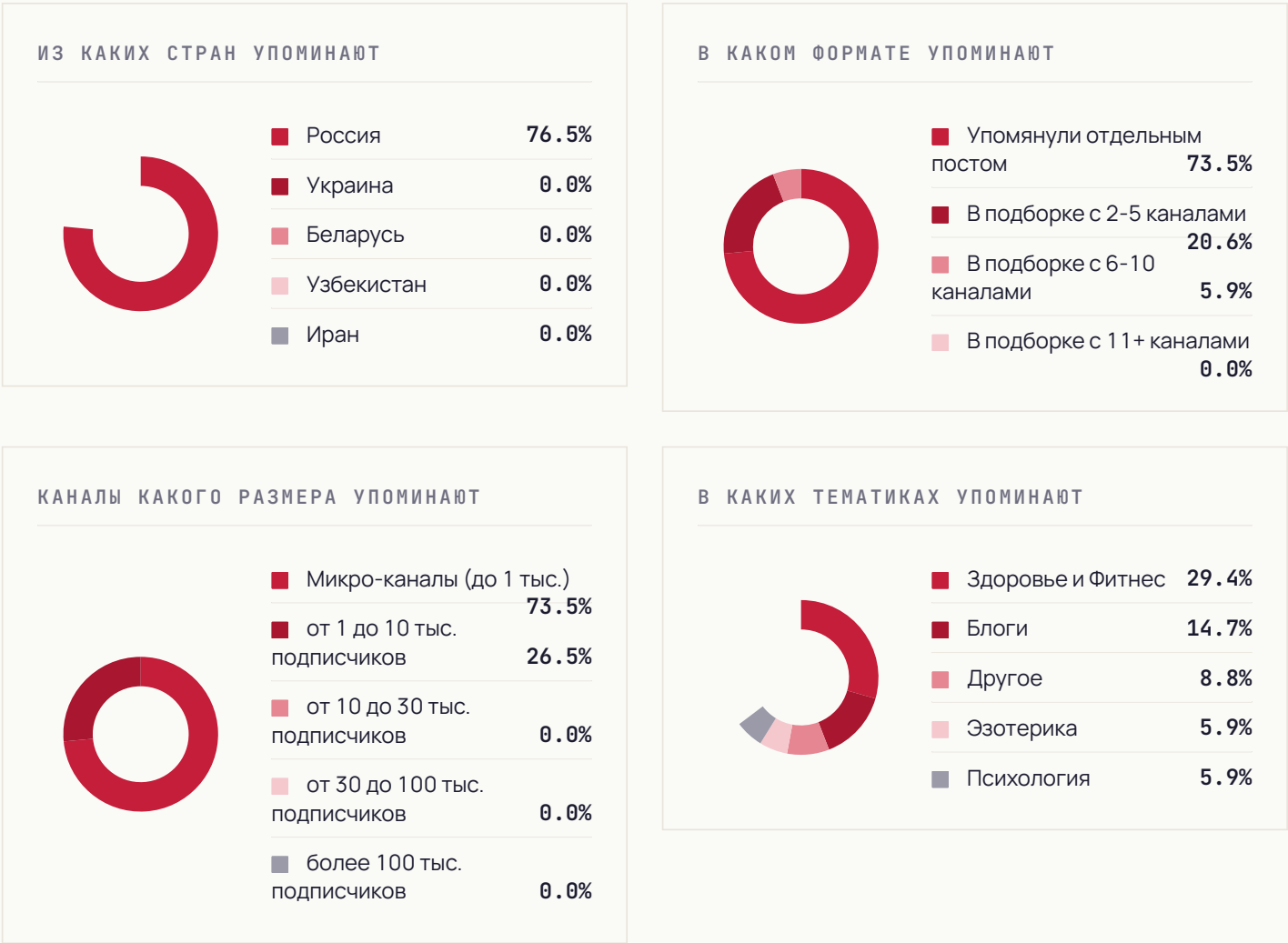


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
4 364	4 892	+528

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

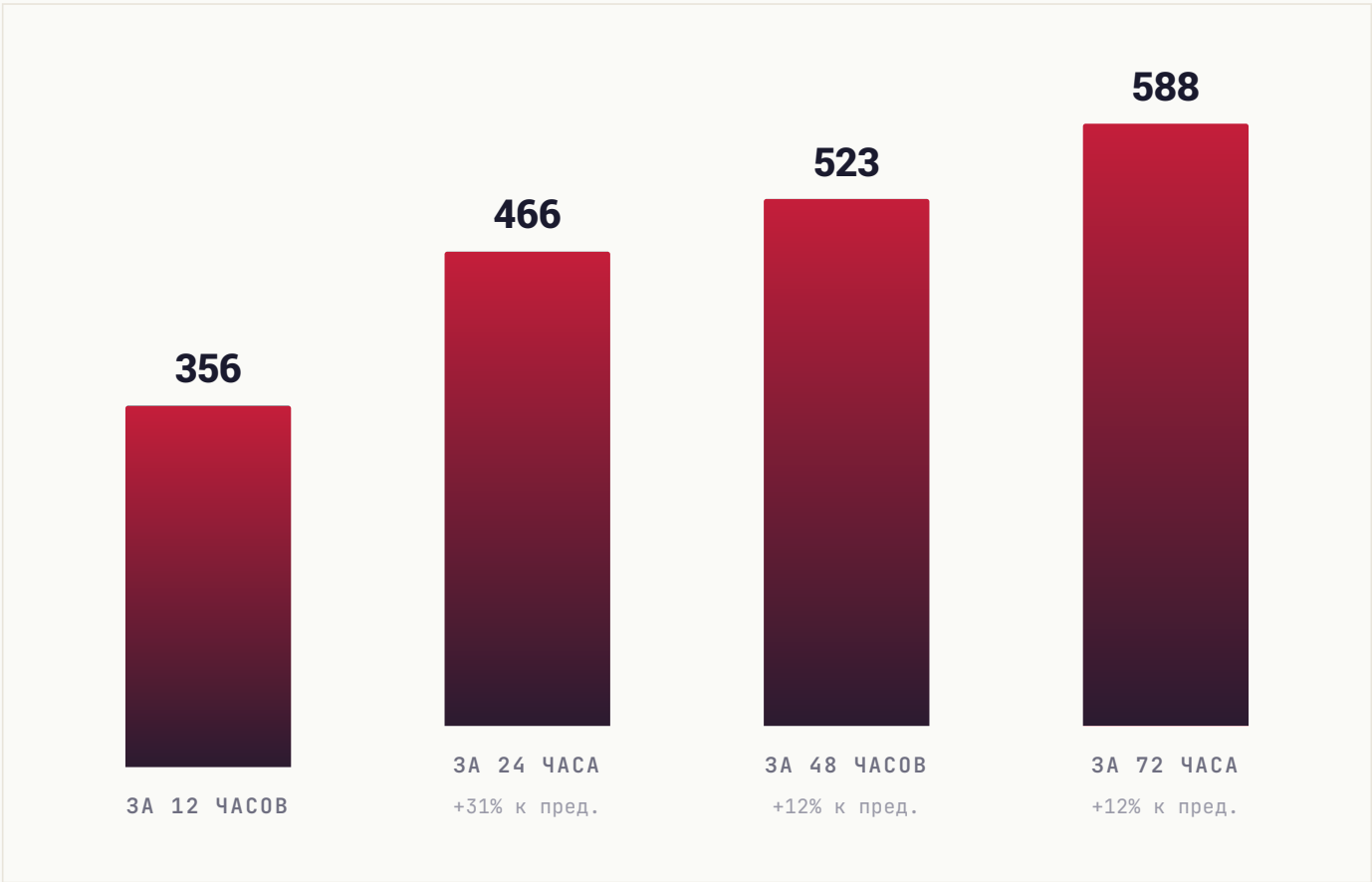
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 26 разных каналов.



— 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
нд Нутрициология, диетология и Аюрведа с Dr.Robertovna	10.1K
мз Матрица здоровья УОМ	9.3K
пр PreventEra	8.7K
я– Я — health-коуч УОМ	7.8K
дк Доктор Королёв	7.6K
go Gourmanistic вы	4.9K
ул УОМ Микробиом	4.2K
эп Эра превентивной медицины	3.5K
ул УОМ Just do eat	3.2K
ул УОМ Детское здоровье	2.8K
мл МАПОМ Канал	1.3K

| 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 **2**, а канал за это время прибавил **351** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	2	2	40
Март 2026	0	0	25
Февраль 2026	0	0	41
Январь 2026	0	0	51
Декабрь 2025	0	0	54
Ноябрь 2025	0	0	140

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
2	6	351

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

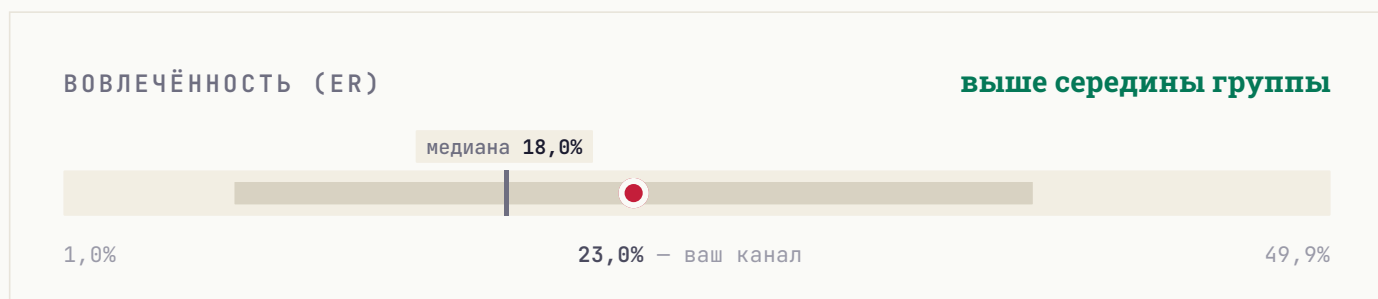
Сравниваем с каналами вашего размера: **87 каналов** категории «Другое» от 2 тыс. до 15 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#68

/87

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 68 из 87 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **вовлечённость**. 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 3.4 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 19:00 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

**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
----	-------------------------------	---
