

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Алия

Полякова•Пиявуи

для всех



@gumangirudo

Эксперт по здоровью без белого халата. Освобождаю от аптечного рабства и перевожу с медицинского на живой. 🌐
ученики из 28 стран мира Данная страница действует
официально и включена в перечень...

ПОДПИСЧИКИ	ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)	ОХВАТ/ПОСТ
10 246 12.07.2026 +327 за месяц	9.0% за сутки 4.0%	903 рекл. охват 412/24ч

[HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/GUMANGIRUDO](https://promptpress.com/audit/gumangirudo)

— 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 10 246 —	👁️ охват подписчиков 8.81% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 903 медиана 791 · 26 дней	📅 постов/нед. 25.9 за период
📈 тренд 7д -30.1% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 56.9 всего 5 516 реакц., 324 реп., 276 комм.	📄 длина поста 624 зн. медиана 710 · 26 дней	★ постов в анализе 97 26 дней
📈 рекл. охват 412 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +327 за последний месяц	📄 цитируемость 528 индекс цитирования · 645 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 4 месяца создан 26.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Алия Полякова•Пиявушка для всех» — 10 246 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 903 человек (9% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 26 постов в неделю (~4 в день) — активный режим публикаций. За неделю 29 июня – 5 июля охваты просели на -30.1% 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 97 постам за 26 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (53/97 постов).
- 03 Средняя длина поста — 624 знаков (медиана 710).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 5 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.7K в среднем у топа vs 355 у худших) — среди 97 постов за 26 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 17.06 · 14:53 ФОТО 👉КАК УБРАТЬ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ 👉КАК УБРАТЬ МИГРЕНЬ Гирудопрактика в действии Решает проблемы там, где бессильна медицина и люди годами только...	ПРОСМ. 1 791 РЕП. 21	РЕАКЦ. 119 ER 17.5%
№2 19.06 · 09:20 ФОТО Хочу рассказать вам подробнее о подарках марафона, потому что чего я там только не придумала 😊 Но читаю комментарии знакомства, в закрытом...	ПРОСМ. 1 755 РЕП. 13	РЕАКЦ. 74 ER 17.1%
№3 18.06 · 08:58 ФОТО Дорогие, несу отличные новости 📰 Давайте честно, хороших новостей сейчас вокруг явно недостает, а я очень точно за то, чтобы...	ПРОСМ. 1 638 РЕП. 3	РЕАКЦ. 80 ER 16.0%

№4 15.06 · 10:34 ВИДЕО Доброго летнего дня❤️ Решила, что сейчас самое время порадовать вас чем-то приятным и полезным, поэтому держите 🙌 Рецепт летнего смузи...	ПРОСМ. 1 628 РЕП. 26	РЕАКЦ. 192 ER 15.9%
№5 13.06 · 13:01 ТЕКСТ Добрый день, Алия! Хочу поделиться с вами моими результатами на сегодняшний день. Всё это время я ставила пиявочек как минимум каждую...	ПРОСМ. 1 626 РЕП. 13	РЕАКЦ. 167 ER 15.9%

|

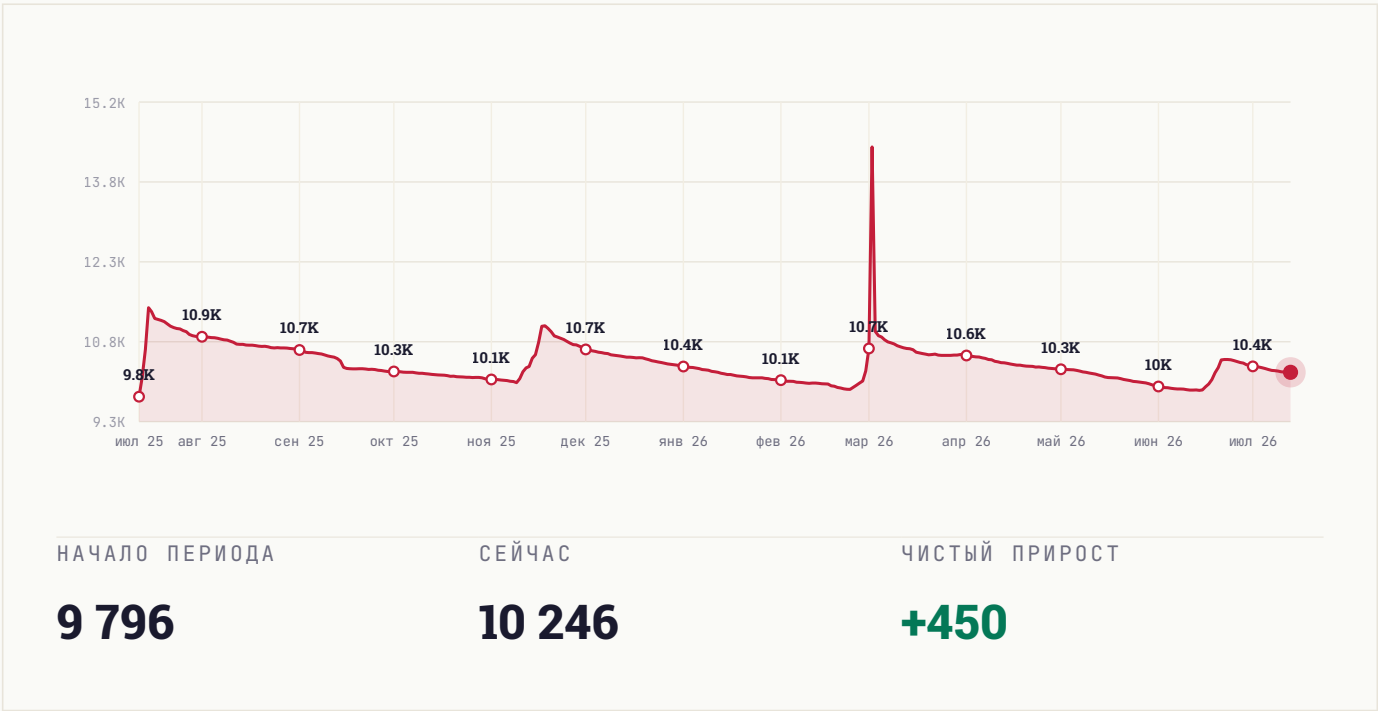
ХУДШИЕ 3

↓ 08.07 · 11:35 ВИДЕО Ладно, ещё одним кусочком поделюсь😋 Просто не могу держать у себя Сегодня день Семьи, Любви и Верности❤️ И я с огромной любовью...	ПРОСМ. 371 РЕП. 1	РЕАКЦ. 44 ER 3.6%
↓ 08.07 · 10:00 ФОТО А что с вашим желанием жить? Здоровье - это здоровое желание жить! Это каждый раз искать решения, когда есть проблема. Это брать на...	ПРОСМ. 360 РЕП. 1	РЕАКЦ. 20 ER 3.5%
↓ 08.07 · 10:15 ТЕКСТ Хочу добавить к комментариям выше -кто ещё не готов - не думайте, что постановка пиявочек действует как внушение, что типа если ты себе...	ПРОСМ. 336 РЕП. —	РЕАКЦ. 14 ER 3.3%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

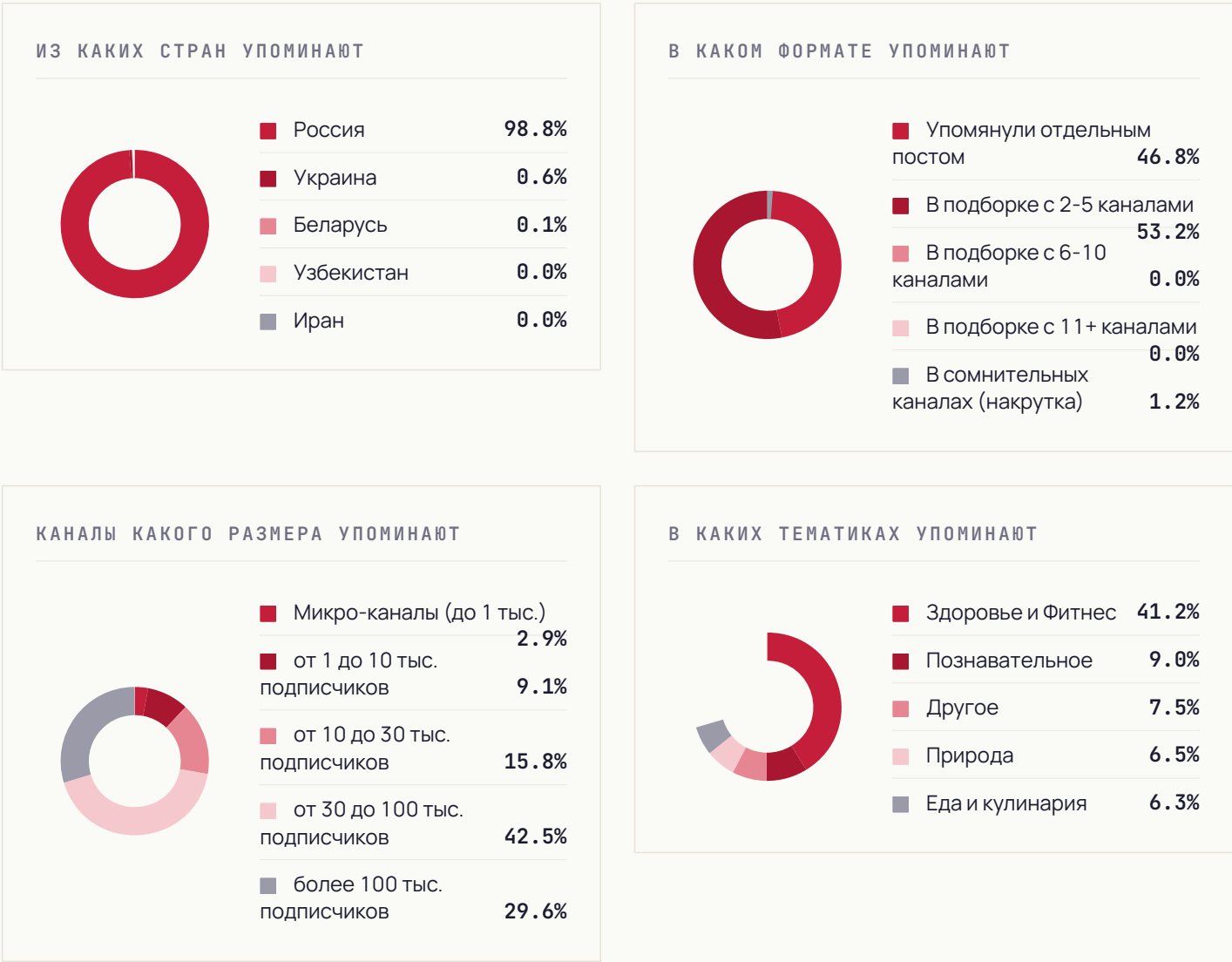
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

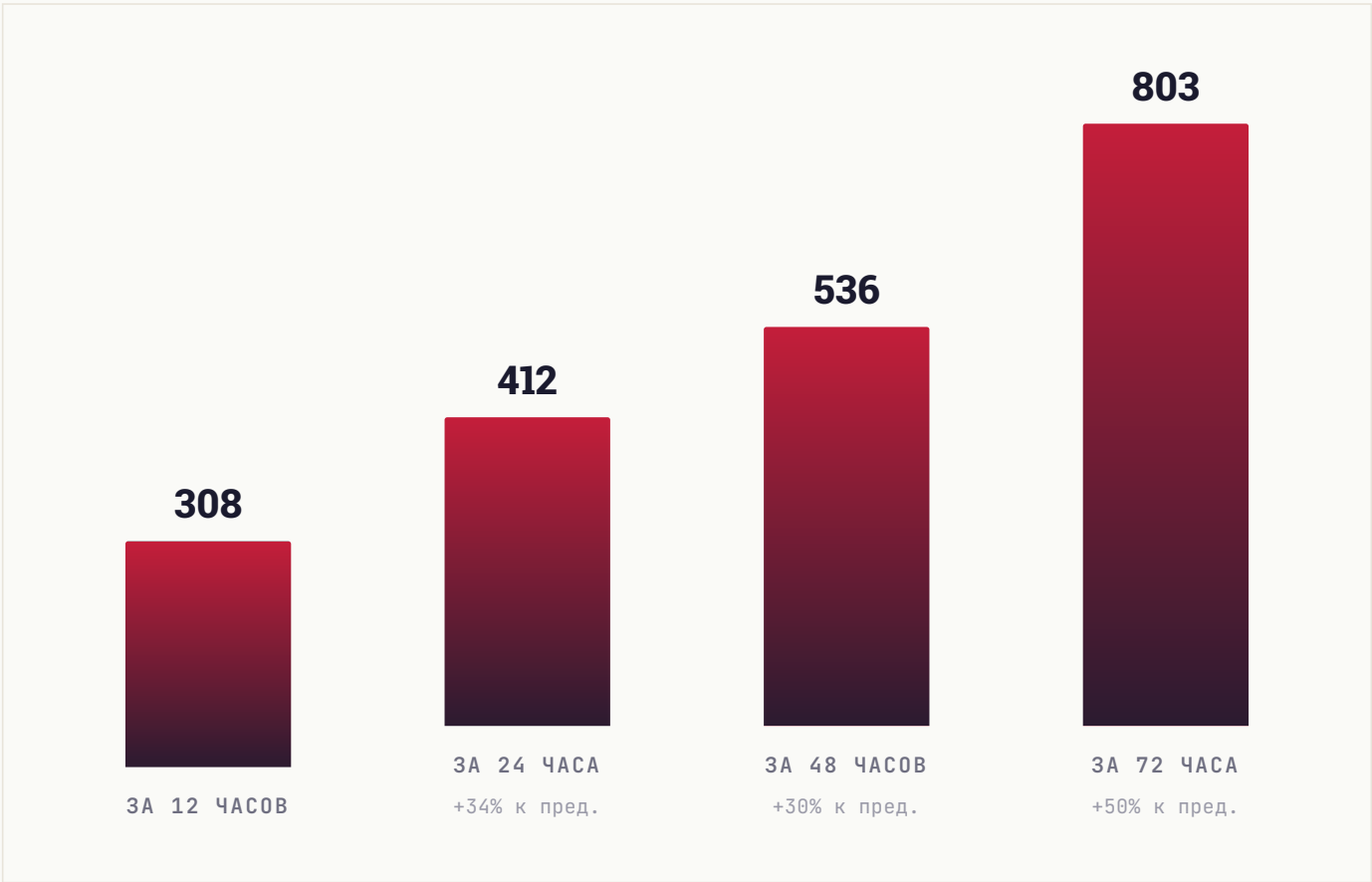
Индекс цитирования **528** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **645** разных каналов.



— 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 Улищенко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	476.4K
БЗ Будем здоровы	447.3K
АП Алия Полякова•Пиявушка для всех ВЫ	10.2K

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 **65**, они привели **1 070** новых подписчиков.

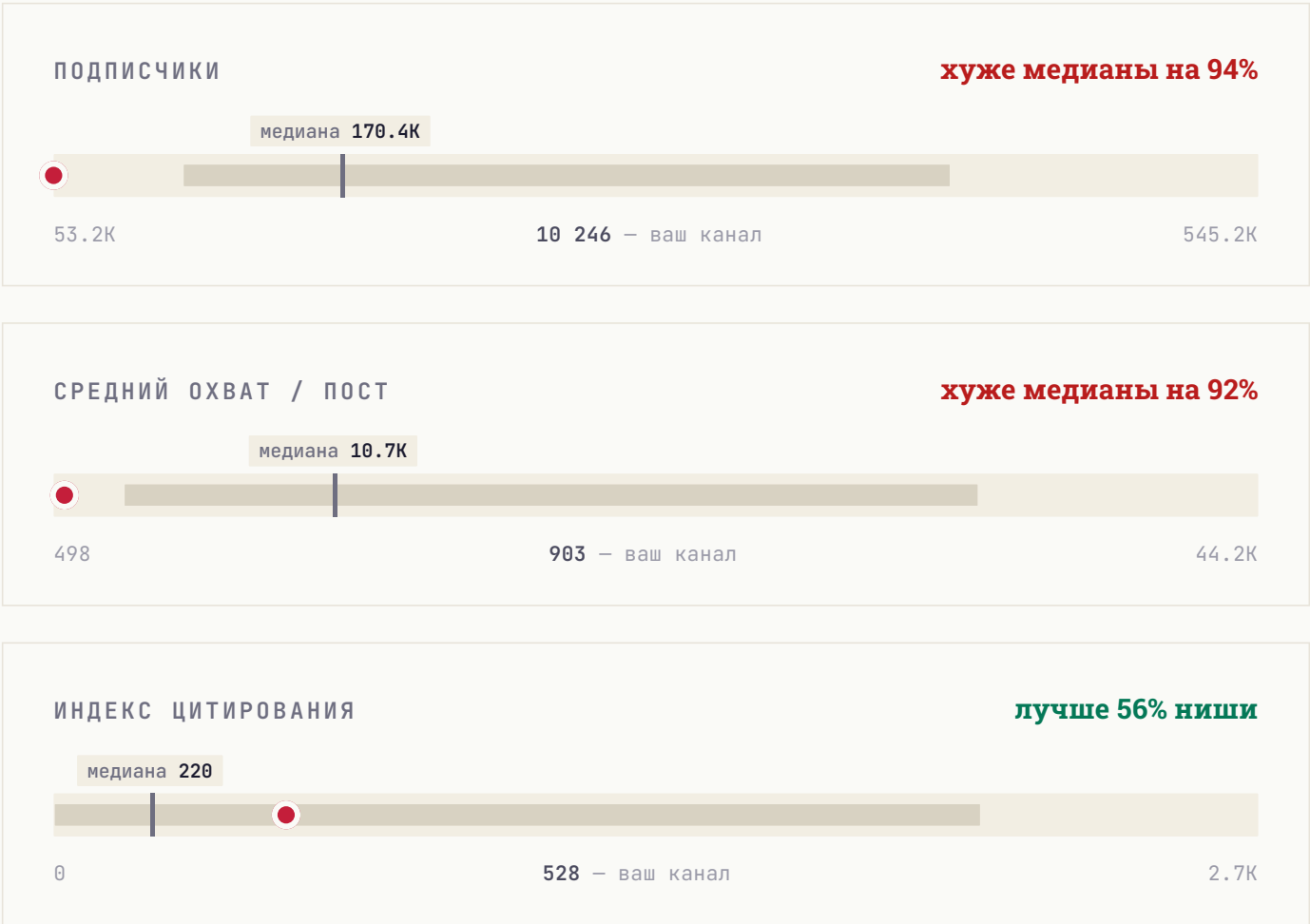
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	0	0	3
Декабрь 2025	0	0	2
Ноябрь 2025	65	64	1 049
Октябрь 2025	0	0	4
Сентябрь 2025	0	0	6
Август 2025	0	0	6

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
65	6	1 070

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 пятницу

В этот день и в 12:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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.**

03

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

04

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**

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник
органического
трафика**

★ 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
----	-------------------------------	---
