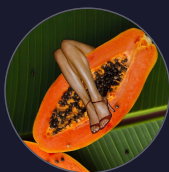


ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Нескучный

ВЕЛНЕС



@happywellness

В прошлом - совладелец Independent Media, сегодня - health-coach, журналист и многодетная мама #VRHRG Реклама @tanyawellness @KateSMag PKH:...

ПОДПИСЧИКИ

79 876

-242 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

9.0%

за сутки **6.1%**

ОХВАТ/ПОСТ

6.8K

рекл. охват **4.9K**/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 79 876 —	👁️ охват подписчиков 8.54% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 6.8K медиана 6.8K · 28 дней	📅 постов/нед. 22.1 за период
📈 тренд 7д -3.8% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 162.4 всего 14 612 реакц., 5 368 реп., 237 комм.	📄 длина поста 522 зн. медиана 421 · 28 дней	☆ постов в анализе 90 28 дней
📈 рекл. охват 4.9K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -242 за последний месяц	📄 цитируемость 456 индекс цитирования · 803 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 8 лет 4 месяца создан 08.03.2018

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Нескучный ВЕЛНЕС» — 79 876 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 6.8K человек (9% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 22 постов в неделю (~3 в день) — активный режим публикаций. За неделю 29 июня — 5 июля охваты стабильны (-3.8% к неделе 22–28 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 90 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (44/90 постов).
- 03 Средняя длина поста — 522 знаков (медиана 421).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 09:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (8.1K в среднем у топа vs 5.8K у худших) — среди 90 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 19.06 · 06:04 ФОТО Как приятно, когда твои друзья делают крутые проекты! В одном из таких я приняла участие. Недавно международная платформа Карины Ошроевой...	ПРОСМ. 8 292 РЕП. 19	РЕАКЦ. 218 ER 10.4%
№2 19.06 · 09:01 ФОТО Шпаргалка по магнию, в какой форме и сколько нужно детям и взрослым. Сохраняйте! Суточная потребность Дети до 3 лет: 80 мг. Дети 4-8 лет...	ПРОСМ. 7 967 РЕП. 245	РЕАКЦ. 286 ER 10.0%
№3 16.06 · 05:34 ВИДЕО Без комментариев! Я в свои 40 так вряд ли сдюжу. А тетеньке 64... ВЕЛНЕС в ТГ/ ВЕЛНЕС в МАКС	ПРОСМ. 7 914 РЕП. 57	РЕАКЦ. 374 ER 9.9%

№4 18.06 · 10:46 ФОТО Забавно, что сегодня многие воспринимают креатин как какую-то новомодную спортивную добавку, но на самом деле, это прадедушка современного...	ПРОСМ. 7 893 РЕП. 111 РЕАКЦ. 247 ER 9.9%
№5 25.06 · 07:23 ФОТО А вы знали, что перед чашечкой кофе с утра необходимо съесть что-нибудь белковое? И вот, почему:  Стабилизация уровня сахара в крови...	ПРОСМ. 7 876 РЕП. 73 РЕАКЦ. 92 ER 9.9%

ХУДШИЕ 3

↓ 09.07 · 15:58 ВИДЕО Пока футбольные болельщики спорят о шансах Норвегии на кубок, женщины мира, кажется, уже определились с главным победителем чемпионата...	ПРОСМ. 6 044 РЕП. 88 РЕАКЦ. 119 ER 7.6%
↓ 03.07 · 20:06 ВИДЕО Посмотрите глубже в природу – и тогда вы поймете все гораздо лучше. #наночьглядя Альберт Эйнштейн	ПРОСМ. 5 704 РЕП. 14 РЕАКЦ. 119 ER 7.1%
↓ 04.07 · 20:54 ВИДЕО Говоришь, что любишь дождь, но гуляешь под зонтом. Говоришь, что любишь солнце, но ищешь тень, когда оно светит. Говоришь, что любишь...	ПРОСМ. 5 577 РЕП. 44 РЕАКЦ. 181 ER 7.0%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

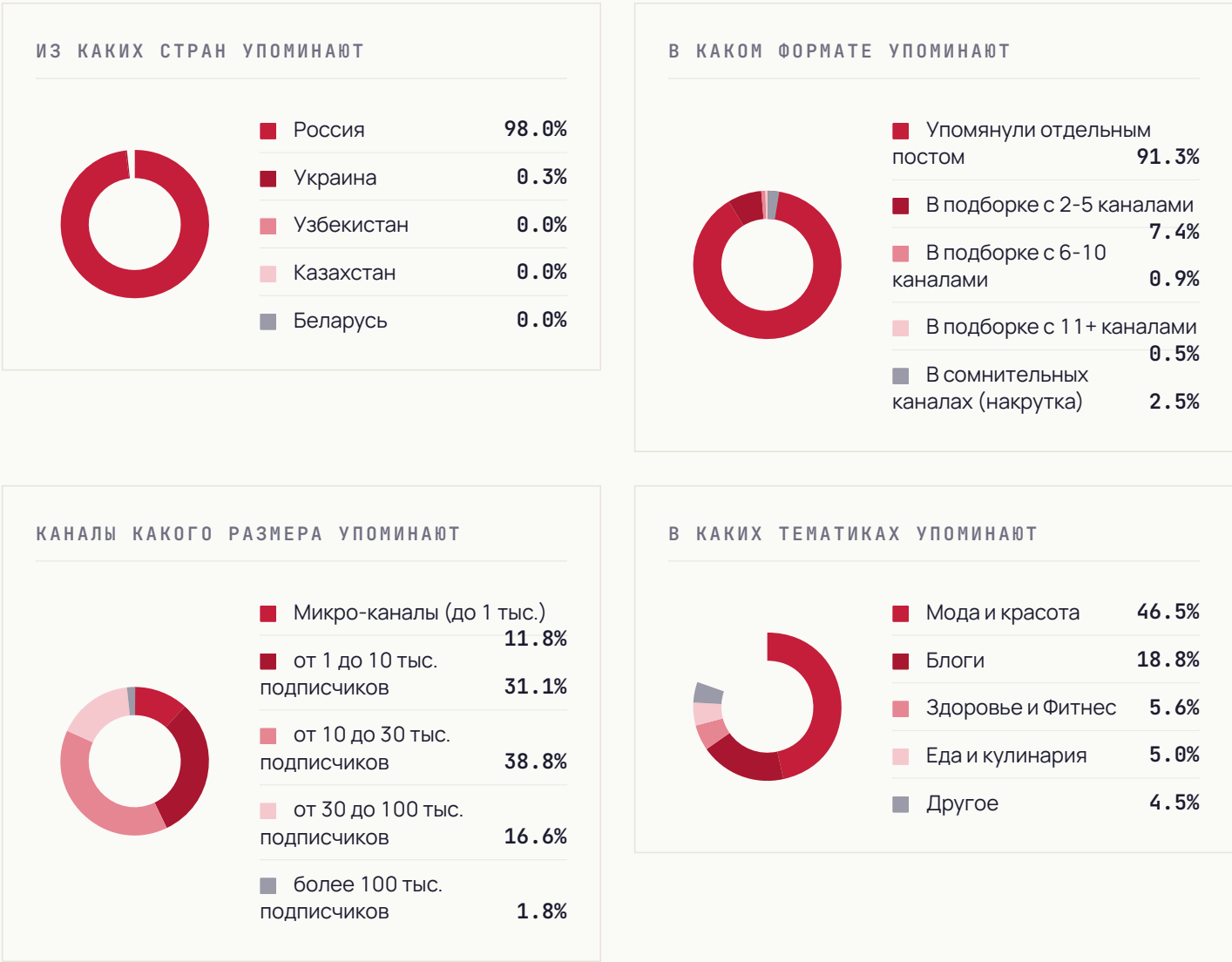
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

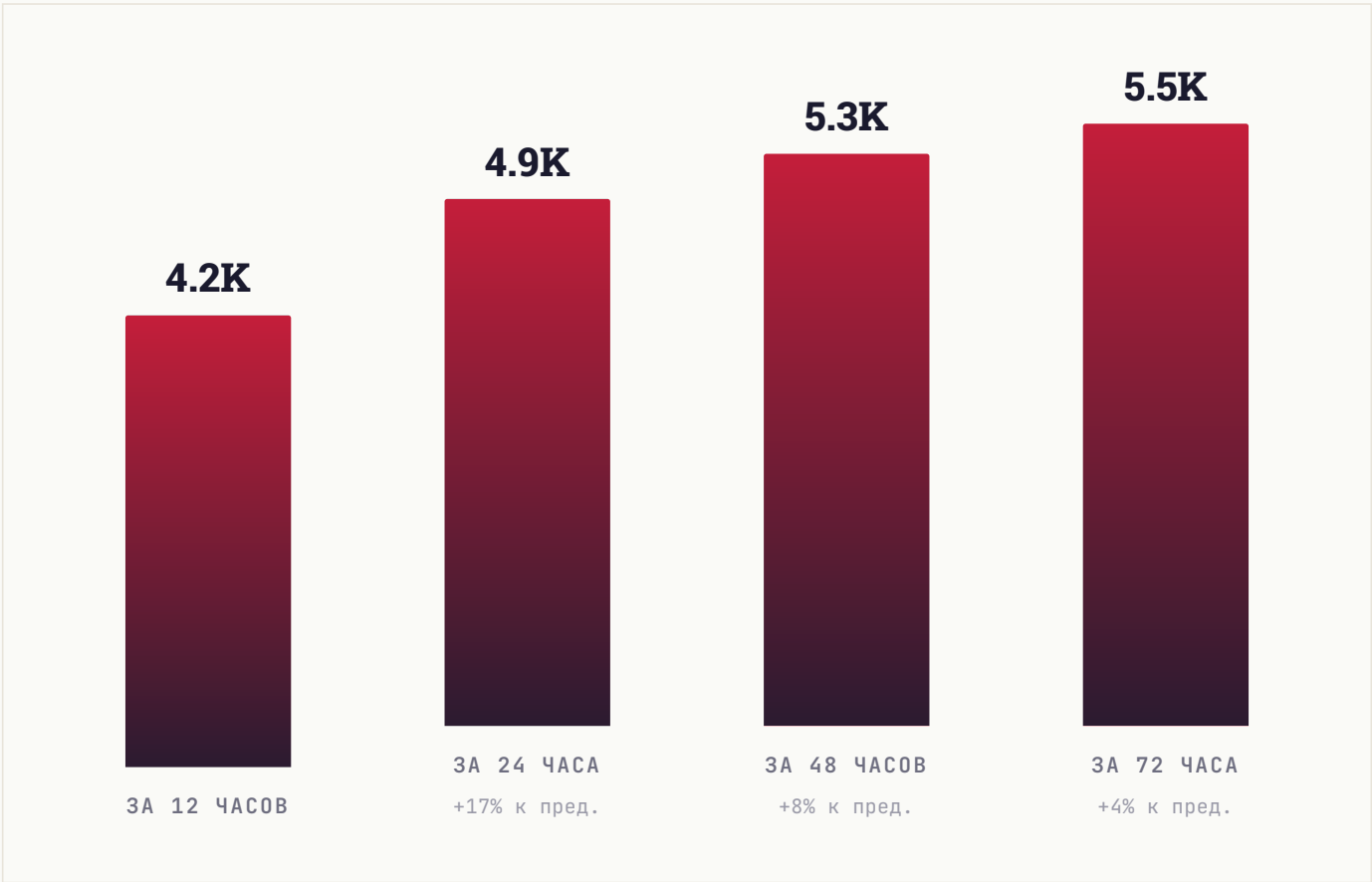
Индекс цитирования **456** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **803** разных каналов.



— 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
НВ Нескучный ВЕЛНЕС ВЫ	79.9K

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 **192**, они привели **10 551** новых подписчиков.

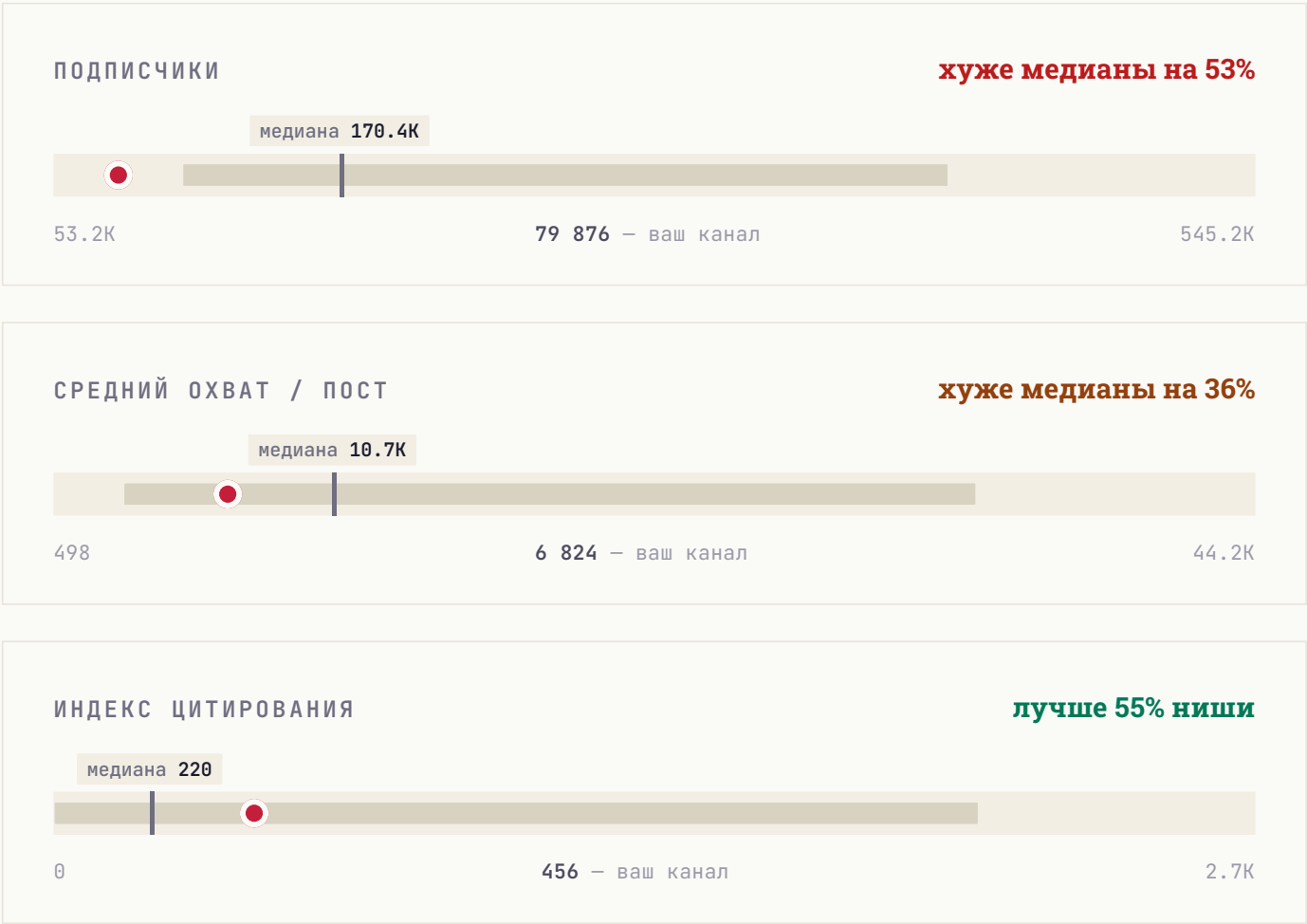
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	37	28	2 303
Декабрь 2025	37	32	2 802
Ноябрь 2025	23	14	1 434
Октябрь 2025	45	38	1 862
Сентябрь 2025	20	18	1 108
Август 2025	30	24	1 042

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
192	6	10 551

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 09:00 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
----	-------------------------------	---
