

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Valentine



@hb_vltn

Life, love, motivation, cooking, sport, style, health

ПОДПИСЧИКИ

74 271

-621 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

52.0%

за сутки 25.6%

ОХВАТ/ПОСТ

38K

рекл. охват 19K/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 «Еда и кулинария»
- 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 74 271 —	👁️ охват подписчиков 51.19% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 38K медиана 42.4K · 18 дней	📅 постов/нед. 3.0 за период
📈 тренд 7д — нет данных за период	💖 реакц./пост 1119.5 всего 8 956 реакц., 0 реп., 167 комм.	📄 длина поста 278 зн. медиана 197 · 18 дней	⭐ постов в анализе 8 18 дней
📈 рекл. охват 19K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -621 за последний месяц	📄 цитируемость 9 индекс цитирования · 28 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 3 месяца создан 11.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Valentine» — 74 271 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 38K человек (51% от подписчиков), это широкий охват для канала такого размера. 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 8 постам за 18 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (5/8 постов).
- 03 Средняя длина поста — 278 знаков (медиана 197).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (49.3K в среднем у топа vs 23.9K у худших) — среди 8 постов за 18 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 18.06 · 19:35 ТЕКСТ Мои подписчики, я пропала из поля зрения и это не случайно. Я временно без няни и уже несколько месяцев и всецело посвящаю себя Эмме. До...	ПРОСМ. 52 026 РЕП. —	РЕАКЦ. 2 750 ER 70.0%
№2 21.06 · 10:04 ФОТО Сезон ПМС объявляется открытым	ПРОСМ. 49 813 РЕП. —	РЕАКЦ. 1 500 ER 67.1%
№3 18.06 · 19:29 ВИДЕО Ой как я счастлива этому пушку	ПРОСМ. 45 998 РЕП. —	РЕАКЦ. 551 ER 61.9%

№418.06 · 19:15 **ВИДЕО**
(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.
43 113
РЕП.
—
РЕАКЦ.
170
ER
58.0%

№526.06 · 17:31 **ВИДЕО**
Формой довольна Какие процедуры я делала Rf
игольчатый морфиус живот, попа Полимолочка эти же
зоны Эндосфера два раза в неделю Isoone...

ПРОСМ.
41 608
РЕП.
—
РЕАКЦ.
1 243
ER
56.0%

| ХУДШИЕ 3

↓ 04.07 · 11:10 **ВИДЕО**
Сегодня сделали ботокс — full face. Я честно сделаю всё
возможное, чтобы сохранить свою красоту, свежесть и
молодость. Девочки, давайте...

ПРОСМ.
30 009
РЕП.
—
РЕАКЦ.
1 005
ER
40.4%

↓ 07.07 · 07:04 **ВИДЕО**
(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.
20 869
РЕП.
—
РЕАКЦ.
1 221
ER
28.1%

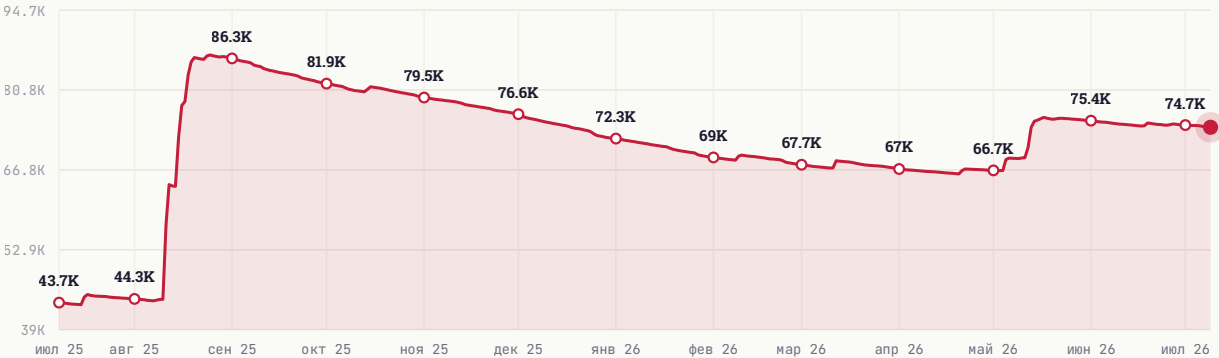
↓ 07.07 · 07:06 **ТЕКСТ**
Вот такой у нас доброе утро. Позвонили всем по
видеосвязи Со всеми поздоровались, пошли варить
кашу и готовиться к утреннему сну. Потом...

ПРОСМ.
20 741
РЕП.
—
РЕАКЦ.
516
ER
27.9%

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

43 677

СЕЙЧАС

74 271

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+30 594

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

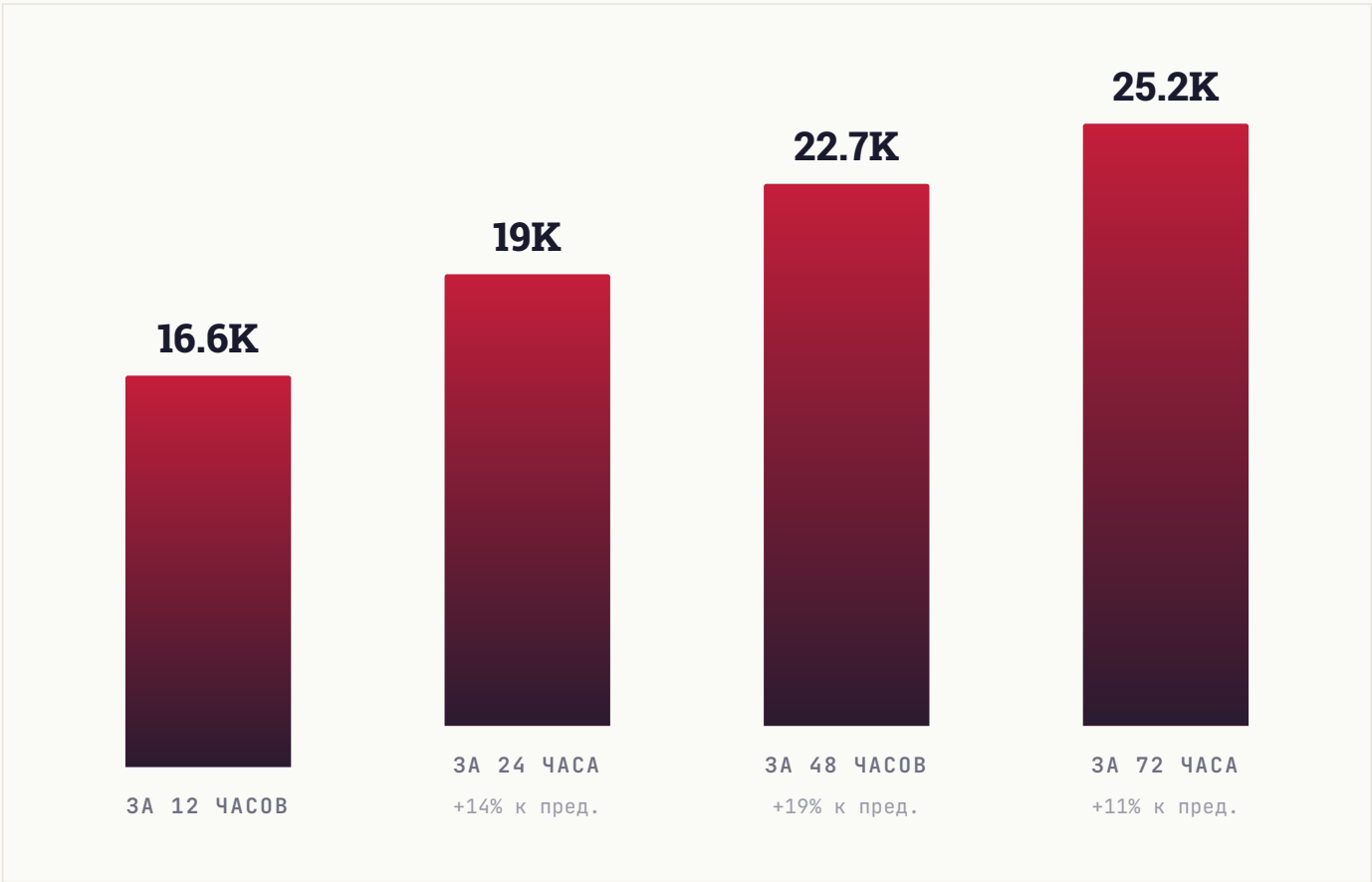
Индекс цитирования 9 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 28 разных каналов.



— 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
КР Кулинария Рецепты Салаты 🍳	995.6K
ПЯ Пятёрочка	776.5K
М 🍰 Мамины Рецепты 😊	680.8K
А Аэрогриль Рецепты	593.3K
ПР Простые Рецепты	586.9K
КР Книга рецептов	559K
КН Кухня наизнанку	532.5K
ВИ Вкусно и дешево 🍪	487.7K
ЧИ ЧИЖИК	485.1K
РН Рецепты на каждый день	461.5K
VA Valentine ВЫ	74.3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-94 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Кулинария Рецепты Салаты 🍳 (995.6K), медиана топ-94: 205K. Первая цель — войти в топ-94 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 **11**, они привели **44 444** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	3	2	0
Декабрь 2025	0	0	0
Ноябрь 2025	2	2	0
Октябрь 2025	2	2	872
Сентябрь 2025	2	2	0
Август 2025	2	2	43 572

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
11	6	44 444

Где канал в своей лиге

ПОДПИСЧИКИ

хуже медианы на 65%

70.4K 74 271 — ваш канал 567.7K

медиана 210.3K

СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

лучше 87% ниши

1.3K 38 022 — ваш канал 51.6K

медиана 8.7K

ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ

хуже медианы на 99%

5 9 — ваш канал 3.3K

медиана 1.2K

— 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 3.0 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в воскресенье

В этот день и в 13:00 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

**+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
----	-------------------------------	---
