

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала Исцеляйся сам!



@healingbozh

Канал, посвящённый медицине "Исцеляйся САМ!", представляет превентивные методы лечения и укрепления здоровья человека, повышая иммунитет и адаптационные возможности организма.

ПОДПИСЧИКИ

**24 109**

+54 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

**12.0%**

за сутки **3.6%**

ОХВАТ/ПОСТ

**2.7K**

рекл. охват **865/24ч**

— 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.

|                                                                                                   |                                                                                                                    |                                                                                             |                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>👤</div>подписчики</div> <div>24 109</div> <div>—</div>                                  | <div><div>👁️</div>охват поста</div> <div>11.36%</div> <div>ср. % подписчиков видят один пост</div>                 | <div><div>👁️</div>просмотры/пост</div> <div>2.7K</div> <div>медиана 2.8K · 20 дней</div>    | <div><div>📅</div>постов/нед.</div> <div>1.3</div> <div>за период</div>      |
| <div><div>💖</div>реакц./пост</div> <div>35.0</div> <div>всего 140 реакц., 24 реп., 25 комм.</div> | <div><div>📄</div>длина поста</div> <div>760 зн.</div> <div>медиана 696 · 20 дней</div>                             | <div><div>⭐</div>постов в анализе</div> <div>4</div> <div>20 дней</div>                     | <div><div>📈</div>рекл. охват</div> <div>865</div> <div>среднее за 24ч</div> |
| <div><div>💖</div>отток / месяц</div> <div>+54</div> <div>за последний месяц</div>                 | <div><div>📄</div>цитируемость</div> <div>3</div> <div>индекс цитирования · 75 каналов упомянули за всё время</div> | <div><div>📅</div>возраст канала</div> <div>6 лет 1 месяц</div> <div>создан 10.09.2020</div> |                                                                             |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Исцеляйся сам!» — 24 109 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.7K человек (11% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 1 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 4 постам за 20 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (4/4 постов).
- 03 Средняя длина поста — 760 знаков (медиана 696).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 21:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.2K в среднем у топа vs 2.3K у худших) — среди 4 постов за 20 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-4 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                        |                                                   |                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>15.09 · 18:21</div><div>ФОТО</div></div> <div>Приветствую! С вами Евгений Божьев 🙏📌 16 сентября в 15.00 по Москве я приглашаю вас на БЕСПЛАТНЫЙ прямой эфир 💡 "Мифы о холестерине и...</div>    | <div>ПРОСМ.<br/>3 990</div> <div>РЕП.<br/>5</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>27</div> <div>ER<br/>16.5%</div> |
| <div><div>№2</div><div>22.09 · 16:04</div><div>ФОТО</div></div> <div>Приветствую! С вами Евгений Божьев 🙏👉 Приглашаем на вебинар в эту среду 👉 Не пропусти! ✅ Все про боль и как с ней справляться 📌 23...</div>       | <div>ПРОСМ.<br/>3 221</div> <div>РЕП.<br/>5</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>40</div> <div>ER<br/>13.4%</div> |
| <div><div>№3</div><div>30.09 · 06:02</div><div>ФОТО</div></div> <div>Приветствую! С вами Евгений Божьев 🙏📌 СЕГОДНЯ, 30 сентября в 15.00 по Москве я приглашаю вас на БЕСПЛАТНЫЙ повтор вебинара «Инфекционные...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>2 368</div> <div>РЕП.<br/>4</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>35</div> <div>ER<br/>9.8%</div>  |

|                                                                                                                                                                                                  |        |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|
| <div>№406.10 · 14:10</div> <div>ФОТО</div> <div>Приветствую! С вами Евгений Божьев 🙏📌 7 октября в 15.00 по Москве я приглашаю вас на БЕСПЛАТНЫЙ повтор вебинара 💡 "От плеч до стоп: как...</div> | ПРОСМ. | РЕАКЦ. |
|                                                                                                                                                                                                  | 1 372  | 38     |
|                                                                                                                                                                                                  | РЕП.   | ER     |
|                                                                                                                                                                                                  | 10     | 5.7%   |

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

|                                                                                                                                                                                                   |        |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|
| <div>↓ 22.09 · 16:04</div> <div>ФОТО</div> <div>Приветствую! С вами Евгений Божьев 🙏👉 Приглашаем на вебинар в эту среду 👉 Не пропусти! ✅ Все про боль и как с ней справляться 📌 23...</div>       | ПРОСМ. | РЕАКЦ. |
|                                                                                                                                                                                                   | 3 221  | 40     |
|                                                                                                                                                                                                   | РЕП.   | ER     |
|                                                                                                                                                                                                   | 5      | 13.4%  |
| <div>↓ 30.09 · 06:02</div> <div>ФОТО</div> <div>Приветствую! С вами Евгений Божьев 🙏📌 СЕГОДНЯ, 30 сентября в 15.00 по Москве я приглашаю вас на БЕСПЛАТНЫЙ повтор вебинара «Инфекционные...</div> | ПРОСМ. | РЕАКЦ. |
|                                                                                                                                                                                                   | 2 368  | 35     |
|                                                                                                                                                                                                   | РЕП.   | ER     |
|                                                                                                                                                                                                   | 4      | 9.8%   |
| <div>↓ 06.10 · 14:10</div> <div>ФОТО</div> <div>Приветствую! С вами Евгений Божьев 🙏📌 7 октября в 15.00 по Москве я приглашаю вас на БЕСПЛАТНЫЙ повтор вебинара 💡 "От плеч до стоп: как...</div>  | ПРОСМ. | РЕАКЦ. |
|                                                                                                                                                                                                   | 1 372  | 38     |
|                                                                                                                                                                                                   | РЕП.   | ER     |
|                                                                                                                                                                                                   | 10     | 5.7%   |

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.

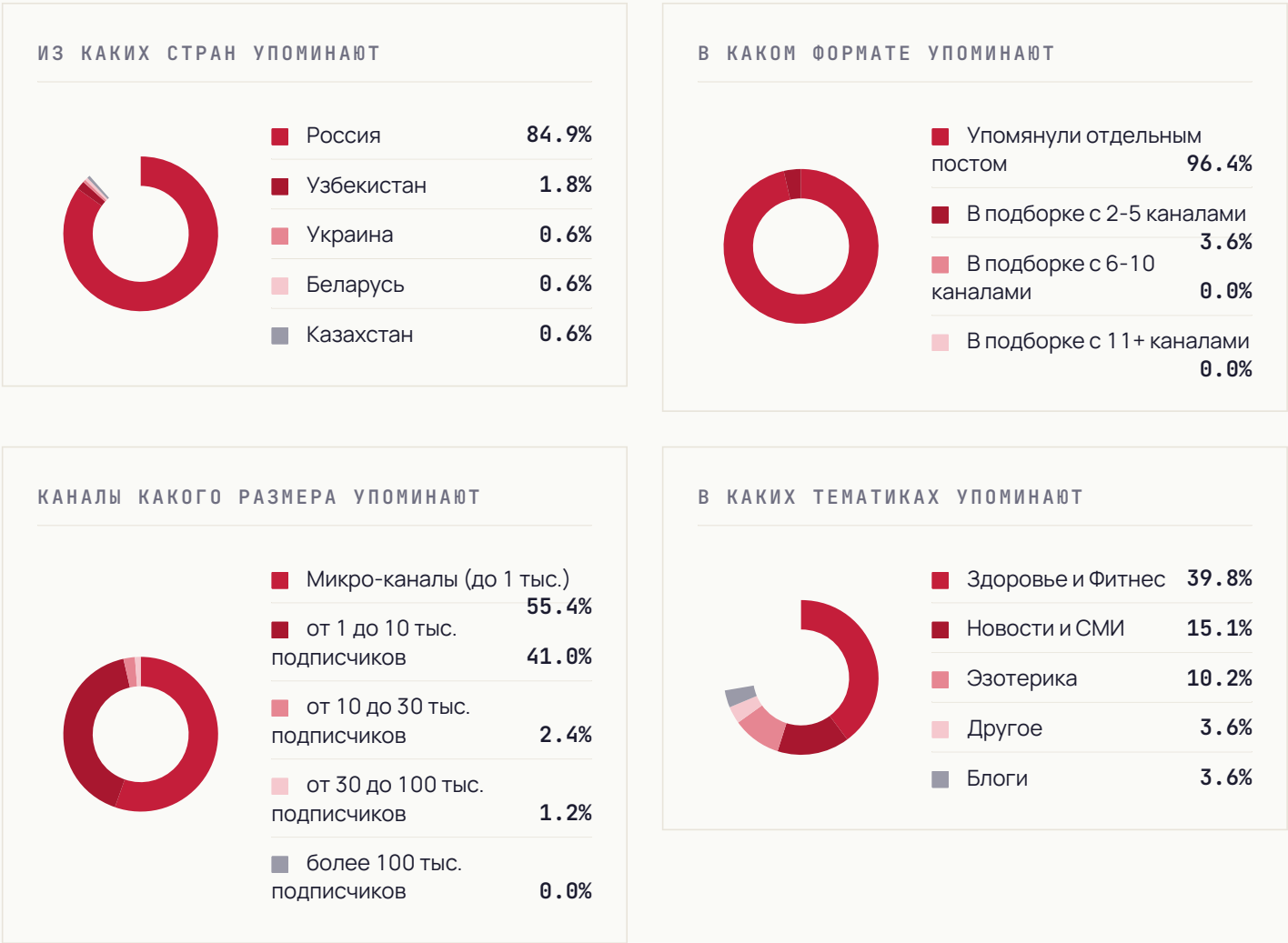


| НАЧАЛО ПЕРИОДА | СЕЙЧАС | ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ |
|----------------|--------|----------------|
| 22 445         | 24 104 | +1 659         |

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

# Кто и как упоминает канал

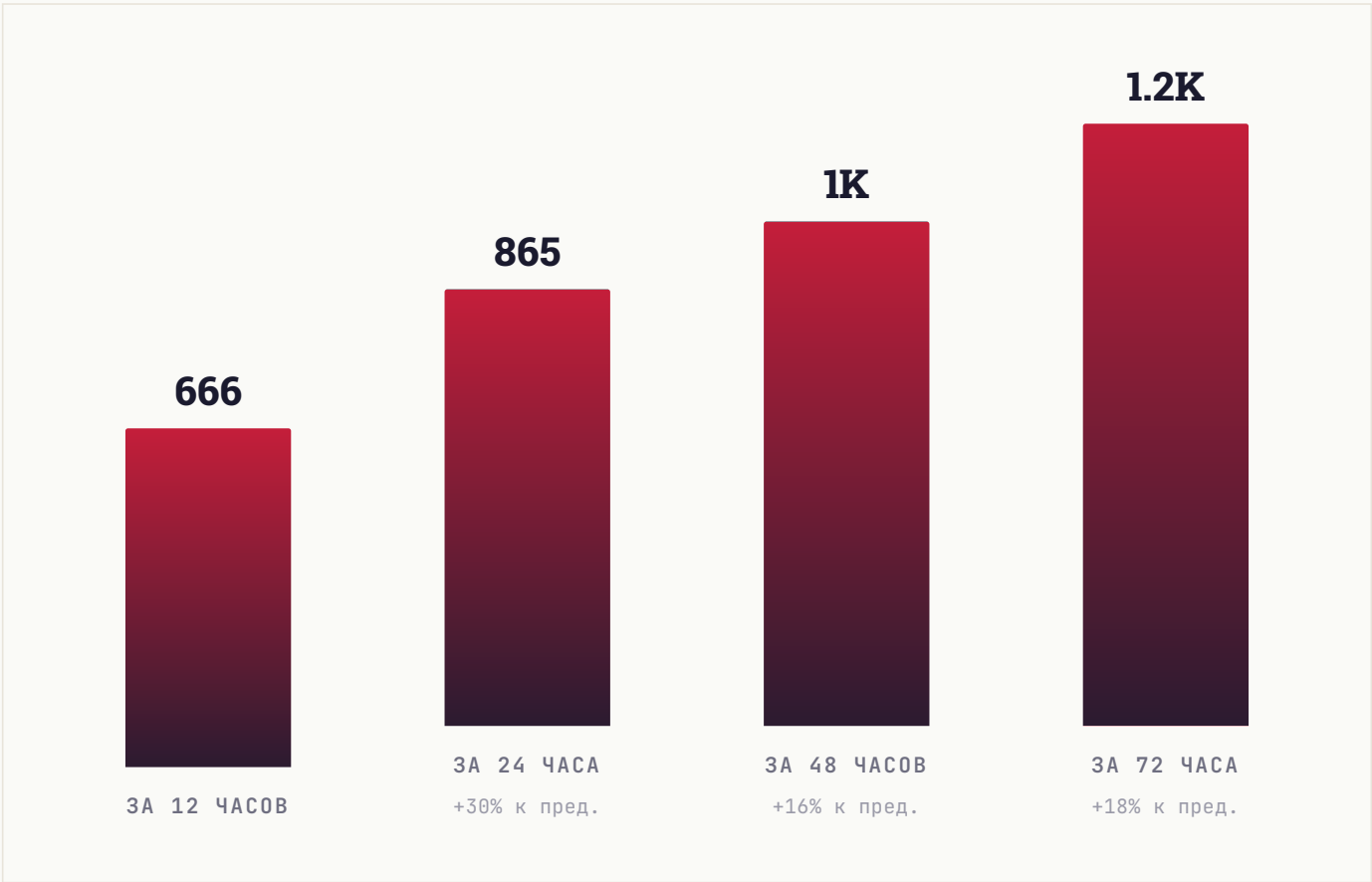
Индекс цитирования **3** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **75** разных каналов.



— 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

5 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

| КАНАЛ                                         | ПОДПИСЧИКИ |
|-----------------------------------------------|------------|
| АК Академики Картавенко. Лечение 100 болезней | 30.4K      |
| ИС Исцеляйся сам! <b>ВЫ</b>                   | 24.1K      |
| АН АЭК Health&Wellness                        | 6K         |
| ОТ Олег Торсунов · Москва                     | 5.7K       |
| ОО Oganyan Official                           | 2.5K       |

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (2-е место из 5). 1 канал крупнее, 3 — 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 **9**, а канал за это время прибавил **1 176** подписчиков из всех источников.

| период       | упоминаний | каналов | прирост за месяц |
|--------------|------------|---------|------------------|
| Апрель 2026  | 1          | 1       | 52               |
| Март 2026    | 1          | 1       | 45               |
| Февраль 2026 | 3          | 3       | 256              |
| Январь 2026  | 1          | 1       | 393              |
| Декабрь 2025 | 2          | 2       | 160              |
| Ноябрь 2025  | 1          | 1       | 270              |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| всего упоминаний | месяцев в данных | привлекли подписчиков |
| 9                | 6                | 1 176                 |

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

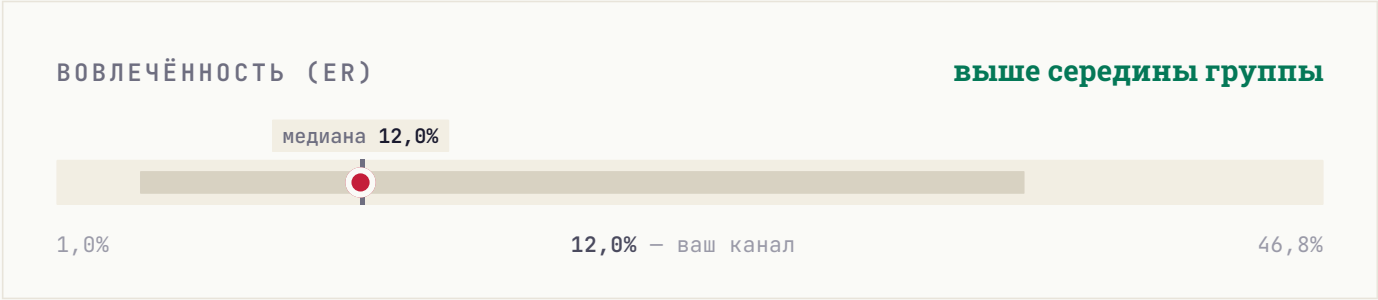
# Где канал в своей лиге

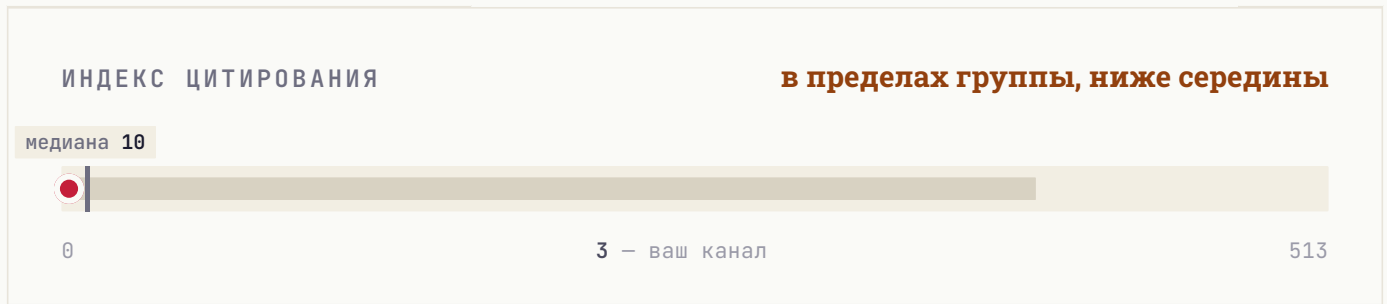
Сравниваем с каналами вашего размера: **171 канал** категории «Здоровье и Фитнес» от 8 тыс. до 72 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#70 /171

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 70 из 171 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям: **подписчики, средний охват / пост и вовлечённость.**

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

ЭФФЕКТ

**Регулярность  
важнее  
объёма**

02

## Главный пост недели — в вторник

В этот день и в 21:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно  
для важного  
поста**

03

## Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше  
удерживает  
аудиторию**

04

## 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**

05

## 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**

★ 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 | <b>Запустить<br/>рекламу в<br/>Telegram</b> | <a href="https://panel.promptpress.com/register">https://panel.promptpress.com/register</a> |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|    |                               |                                                                         |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 02 | <b>Связаться с менеджером</b> | <a href="https://t.me/PromptPress_manager">t.me/PromptPress_manager</a> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---