

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Өмір үйлесімі



@health2well

Бұл «Әлиямен сұлулық және денсаулық»! Фитнес-жаттықтырушы және салауатты тамақтану кеңесшісінен пайдалы кеңестер алыңыз — өзіңізге қамқорлық жасауды, физикалық формаңызды жақсартуды, дұрыс...

ПОДПИСЧИКИ

5 713

-215 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

17.0%

за сутки **5.1%**

ОХВАТ/ПОСТ

993

рекл. охват **292/24ч**

— 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

Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват
- 05

Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно
- 06

Сравнение с нишей

Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»
- 07

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 5 713 —	👁️ охват поста 17.38% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 993 медиана 1К · 21 дней	📅 постов/нед. 1.3 за период
💖 реакц./пост 8.2 всего 33 реакц., 3 реп., 0 комм.	📄 длина поста 801 зн. медиана 805 · 21 дней	⭐ постов в анализе 4 21 дней	📈 рекл. охват 292 среднее за 24ч
💖 отток / месяц -215 за последний месяц	📄 цитируемость 0 индекс цитирования (накопительно)	📅 возраст канала 2 года 7 месяцев создан 03.02.2024	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Өмір үйлесімі 🧑» — 5 713 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 993 человек (17% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. 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 21 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (4/4 постов).
- 03 Средняя длина поста — 801 знаков (медиана 805).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 11:00 ALMT.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.1K в среднем у топа vs 880 у худших) — среди 4 постов за 21 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-4 ПОСТОВ

№1 12.08 · 06:59 ФОТО ✗ Жаттығуды жаңадан бастағандардың жиі қателіктері Жаттығуды жаңа бастаған кезде, бірден «дұрыс» істегің келеді: жиірек, көбірек...	ПРОСМ. 1 330 РЕП. 1	РЕАКЦ. 7 ER 23.3%
№2 19.08 · 06:59 ФОТО 👤 Бетке арналған өзін-өзі массаж: қалай дұрыс жасау керек Қазір көп адам бет массажын жасауға кеңес береді — босаңсу, кернеуді азайту...	ПРОСМ. 1 166 РЕП. 1	РЕАКЦ. 8 ER 20.4%
№3 26.08 · 06:59 ФОТО 🍷 Тағам - марапат ретінде: бұл әдеттерді қалай қалыптастырады Көп адам бала кезінен «бірдеңе жасасаң - тәтті аласың» деген форматқа...	ПРОСМ. 915 РЕП. —	РЕАКЦ. 8 ER 16.0%

№4

02.09 · 06:59

ФОТО

🧠 Кортизол: жау ма, әлде көмекші ме? Көбіне кортизолды «жаман» нәрсе ретінде қабылдайды: ол арықтауға кедергі жасайды, теріге және жалпы...

ПРОСМ.
560

РЕАКЦ.
10

РЕП.
1

ER
9.8%

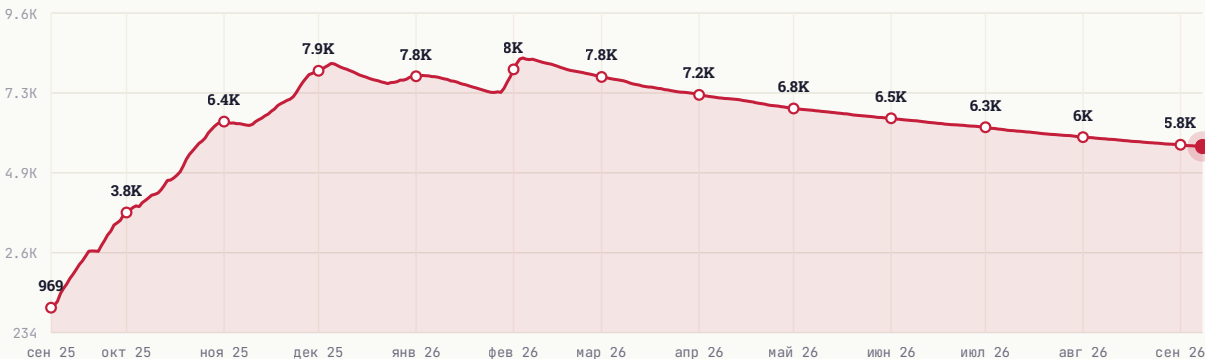
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 19.08 · 06:59 ФОТО 👤 Бетке арналған өзін-өзі массаж: қалай дұрыс жасау керек Қазір көп адам бет массажын жасауға кеңес береді — босаңсу, кернеуді азайту...	ПРОСМ. 1 166 РЕАКЦ. 8 РЕП. 1 ER 20.4%
↓ 26.08 · 06:59 ФОТО 🍷 Тағам - марапат ретінде: бұл әдеттерді қалай қалыптастырады Көп адам бала кезінен «бірдеңе жасасаң - тәтті аласың» деген форматқа...	ПРОСМ. 915 РЕАКЦ. 8 РЕП. — ER 16.0%
↓ 02.09 · 06:59 ФОТО 🧠 Кортизол: жау ма, әлде көмекші ме? Көбіне кортизолды «жаман» нәрсе ретінде қабылдайды: ол арықтауға кедергі жасайды, теріге және жалпы...	ПРОСМ. 560 РЕАКЦ. 10 РЕП. 1 ER 9.8%

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

969

СЕЙЧАС

5 713

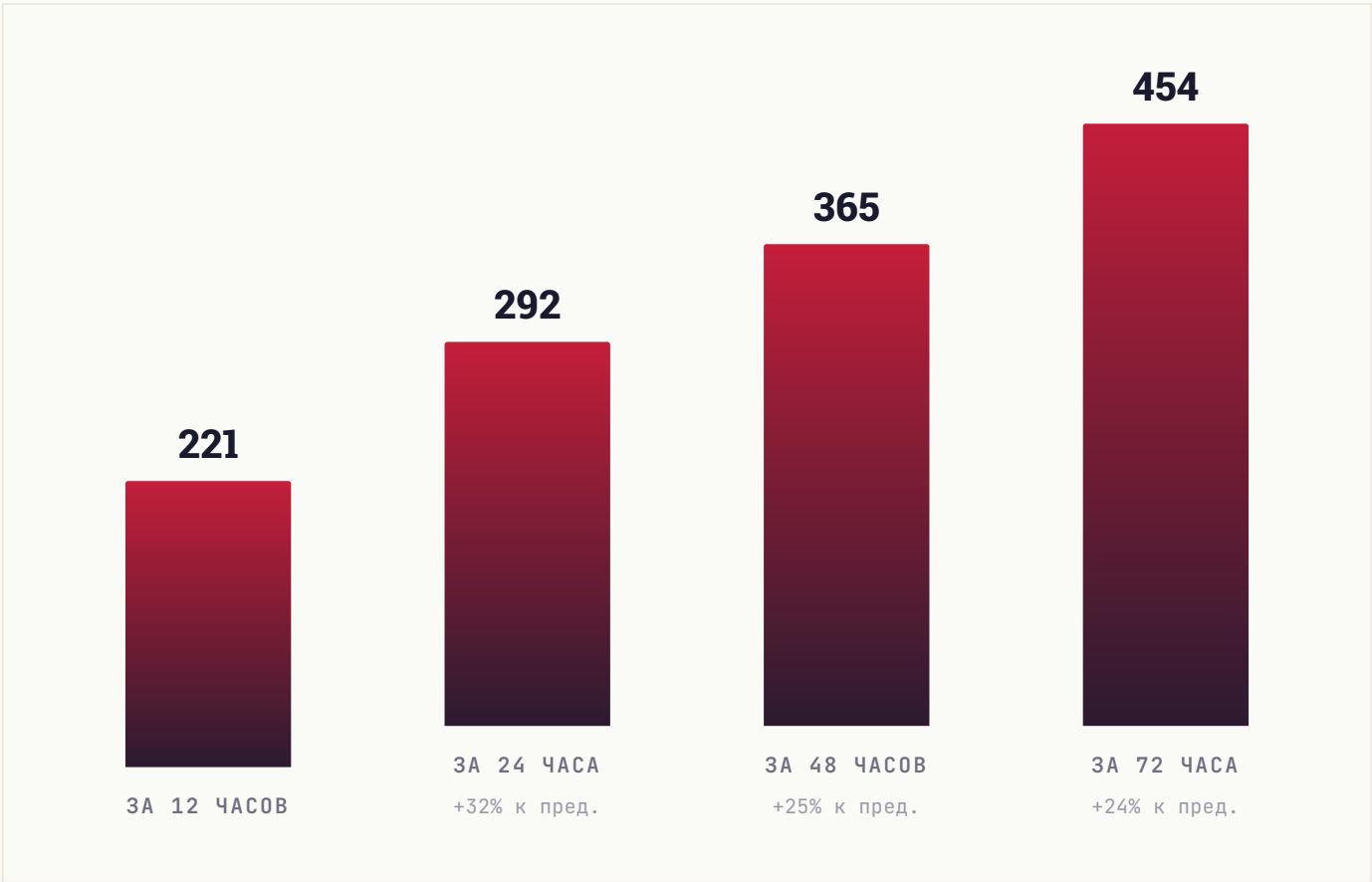
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+4 744

— РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



— РАЗДЕЛ 05 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **0**, а канал за это время прибавил **5 885** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	0
Февраль 2026	0	0	557
Январь 2026	0	0	517
Декабрь 2025	0	0	454
Ноябрь 2025	0	0	1 598
Октябрь 2025	0	0	2 759

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	5 885

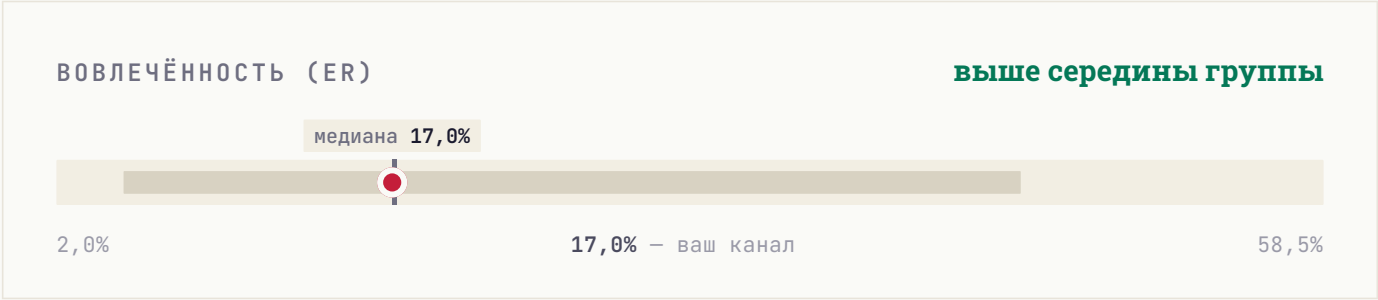
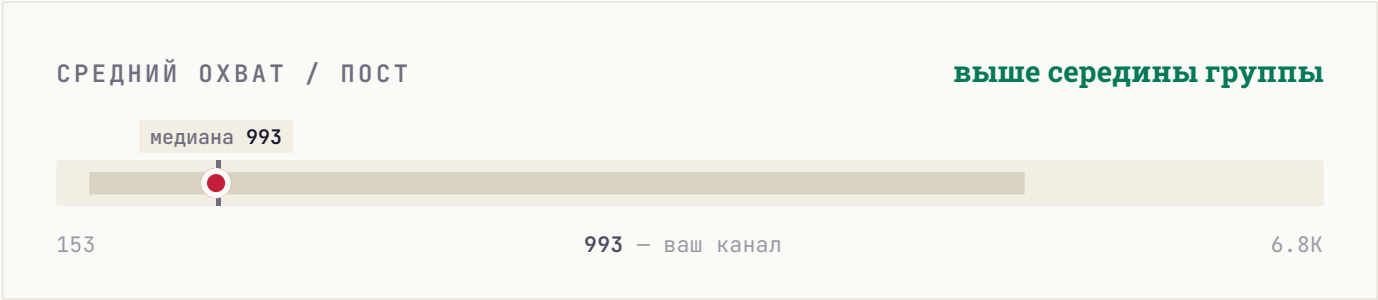
РАЗДЕЛ 06 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

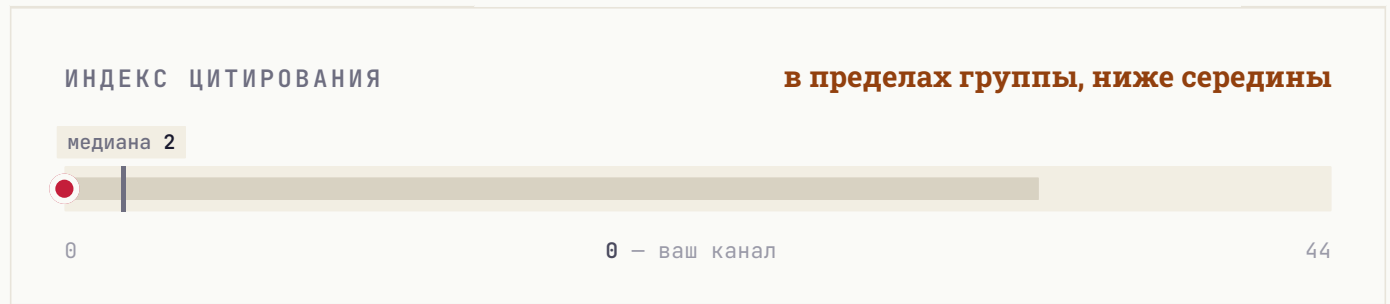
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **36 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 2 тыс. до 17 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#26 /36

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 26 из 36 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

средний охват / пост и вовлечённость.

— РАЗДЕЛ 07 · 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 среда

В этот день и в 11:00 ALMT 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 — 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
----	-------------------------------	---
