

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Хелс-коуч Леггран | ваш нутрициолог



@healthcoach_legran

🌿 Канал нутрициолога и коуча по здоровью Александры Леггран (Новиковой). — как вставать в 6 утра без будильника — причины РПП, срывов и зависимости от сладкого — что приготовить, чтобы и вкусно, и...

ПОДПИСЧИКИ

5 331

01.10.2026
+708 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

9.0%

[HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/HEALTHCOACH_LEGRAN](https://promptpress.com/audit/healthcoach_legran)
за сутки **3.7%**

ОХВАТ/ПОСТ

441

рекл. охват **174/24ч**

— 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 5 331 —	👁️ охват поста 8.28% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 441 медиана 375 · 26 дней	📅 постов/нед. 18.0 за период
📈 тренд 7д -6.3% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 10.2 всего 704 реакц., 1 203 реп., 14 комм.	📄 длина поста 549 зн. медиана 481 · 26 дней	☆ постов в анализе 69 26 дней
📈 рекл. охват 174 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +708 за последний месяц	📄 цитируемость 2 индекс цитирования · 23 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 7 лет 1 месяц создан 16.08.2019

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Хелс-коуч Легран | ваш нутрициолог» — 5 331 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 441 человек (8% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 18 постов в неделю (~3 в день) — регулярный режим. За неделю 14–20 сентября охваты просели на -6.3% к неделе 7–13 сентября — 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 69 постам за 26 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (31/69 постов).
- 03 Средняя длина поста — 549 знаков (медиана 481).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 6 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.5K в среднем у топа vs 260 у худших) — среди 69 постов за 26 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 25.09 · 15:16 ФОТО SOS СХЕМА ВОССТАНОВЛЕНИЯ, ЧТОБЫ НЕ РАЗБОЛЕТЬСЯ SOS Если с утра вы проснулись и чувствуете, что заболевание, то используйте эти...	ПРОСМ. 2 026 РЕП. 833	РЕАКЦ. 96 ER 38.0%
№2 25.09 · 08:57 ФОТО КОСТНЫЙ БУЛЬОН — МОЯ ПАЛОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА, КОТОРАЯ ЭКОНОМИТ МНЕ КУЧУ ВРЕМЕНИ Важно встроить костный бульон в ваш быт так, что что бы вы раз...	ПРОСМ. 1 259 РЕП. 46	РЕАКЦ. 65 ER 23.6%
№3 26.09 · 08:45 ФОТО 📺 Как перестать снимать напряжение едой, заедать стресс и усталость? Юлия — врач, 39 лет. Она пришла в группу «Пищевой интеллект» с...	ПРОСМ. 1 224 РЕП. 8	РЕАКЦ. 11 ER 23.0%

№4 27.09 · 08:12 ФОТО  СТАРТ ГРУППЫ «ПИЩЕВОЙ ИНТЕЛЛЕКТ 4.0» Дорогие, вы уже прошли большой путь - тренировки и диеты, психотерапию, противоречивые советы от...	ПРОСМ. 670 РЕП. 2	РЕАКЦ. 7 ER 12.6%
№5 24.09 · 11:30 ВИДЕО ? Какие не очевидные последствия стресса вы замечаете у себя? И что делать, чтобы поддержать свой организм и помочь ему...	ПРОСМ. 629 РЕП. 3	РЕАКЦ. 6 ER 11.8%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 15.09 · 12:06 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 267 РЕП. 2	РЕАКЦ. 1 ER 5.0%
↓ 15.09 · 12:05 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 263 РЕП. 2	РЕАКЦ. — ER 4.9%
↓ 15.09 · 12:06 ТЕКСТ Когда мы ощущаем тяжесть в животе, и как этого избежать?	ПРОСМ. 251 РЕП. 1	РЕАКЦ. — ER 4.7%

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

4 009

СЕЙЧАС

5 331

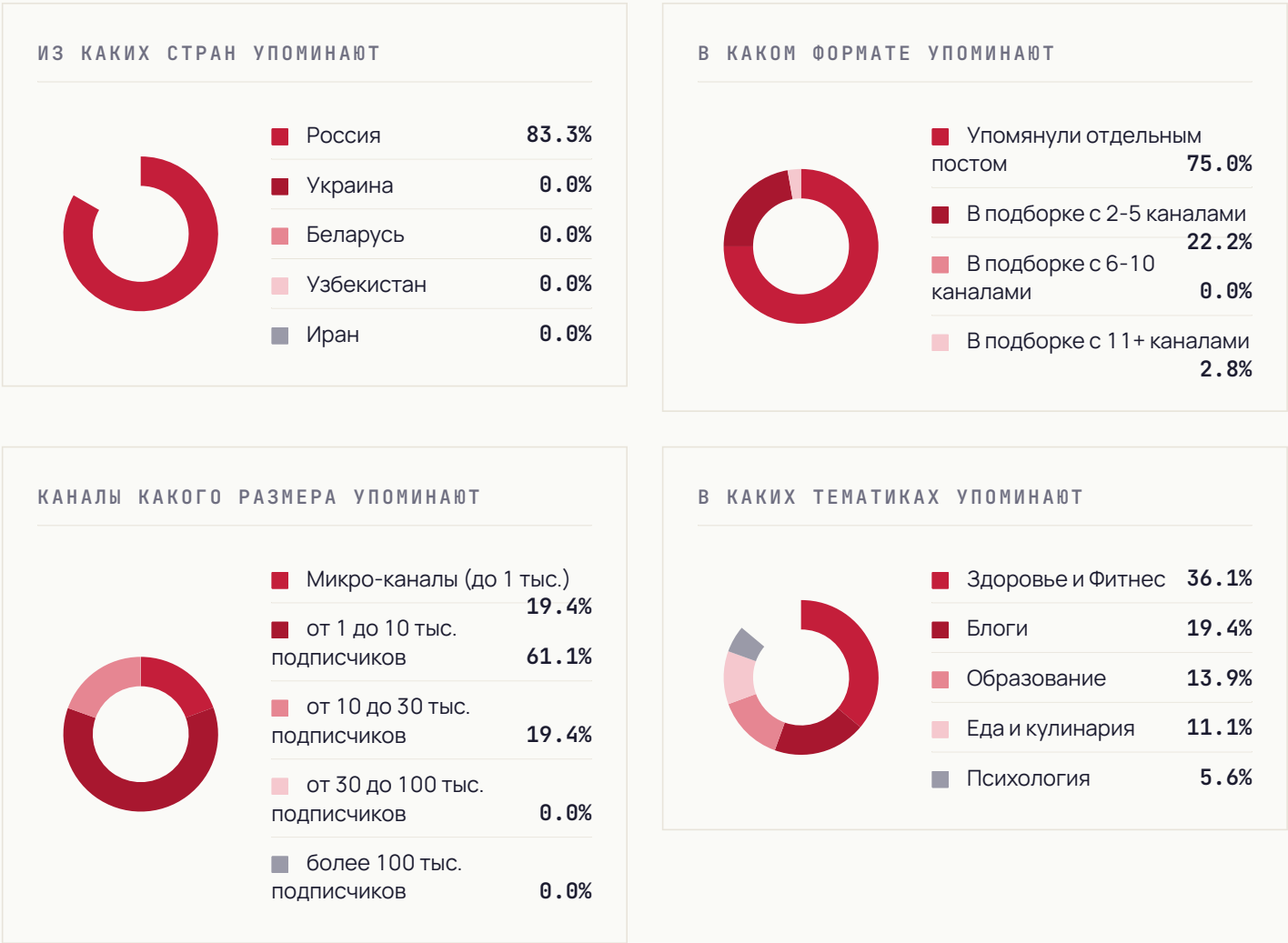
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 322

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

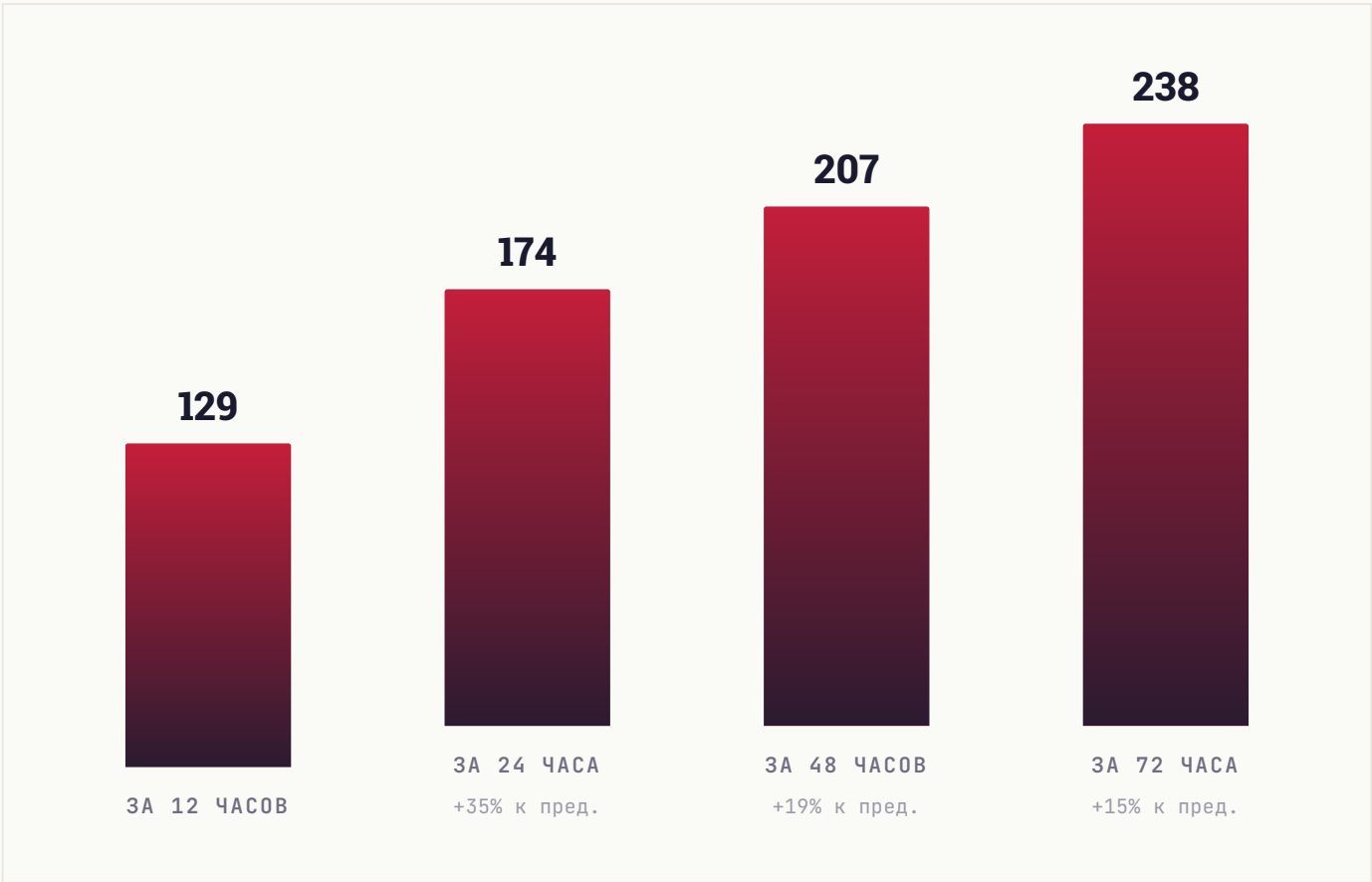
Индекс цитирования 2 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **23** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ВН Высшее нутрициологическое	12.3K
НУ НутриМама	11.6K
АН АНКЗ💚	9.5K
ХЛ Хелс-коуч Легран ваш нутрициолог Вы	5.3K
НС НейроКоучинг с Натой Гончар	2.5K
ОК Открытый канал Международного клуба нутрициологов (МКН)	2.2K
ДА Drundina Anna Нутрициолог	2K
WC WELLNESS СЛЕТ	1.4K
НН Не ныть, а жить💪	766

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 9). 3 канала крупнее, 5 — 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 **7**, а канал за это время прибавил **653** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	176
Март 2026	0	0	18
Февраль 2026	1	1	303
Январь 2026	0	0	106
Декабрь 2025	0	0	2
Ноябрь 2025	6	3	48

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
7	6	653

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

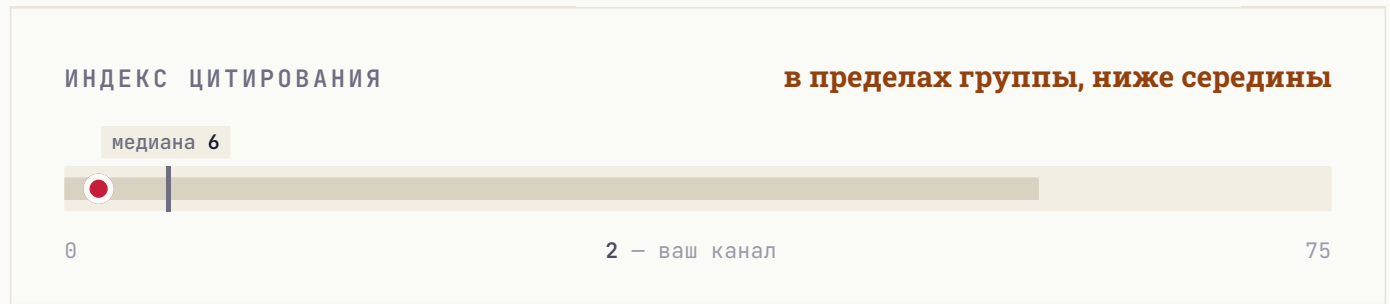
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **105 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 2 тыс. до 16 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#74 /105

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 74 из 105 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— 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 11:00 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

**объём под
задачу**

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 мы сделали 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
----	-------------------------------	---
