

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Здравхаб Игоря Воронцова



@healthcoachigor

Игорь Воронцов. Худеем без подсчёта калорий, запретов и диетической шизы. Сон, стресс, кукуха, ресурсы — всё, из-за чего вес идёт по пизде. Мат 18+. Старт и лучшее — в закрепе. № 6636906506

ПОДПИСЧИКИ

19 937

-764 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

9.0%

за сутки 4.1%

ОХВАТ/ПОСТ

1.6K

рекл. охват 809/24ч

— 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 «Другое»

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 19 937 —	👁️ охват поста 7.99% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.6K медиана 1.6K · 28 дней	📅 постов/нед. 15.4 за период
📈 тренд 7д -12.9% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 9.6 всего 603 реакц., 80 реп., 132 комм.	📄 длина поста 622 зн. медиана 710 · 28 дней	★ постов в анализе 63 28 дней
📈 рекл. охват 809 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -764 за последний месяц	📄 цитируемость 8 индекс цитирования · 13 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 8 месяцев создан 10.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Здравхаб Игоря Воронцова» — 19 937 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.6K человек (8% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 15 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты просели на -12.9% к неделе 21–27 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 63 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (26/63 постов).
- 03 Средняя длина поста — 622 знаков (медиана 710).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.8K в среднем у топа vs 1.1K у худших) — среди 63 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 21.09 · 15:05 ФОТО Вы бухали все выходные что ли? 😄 Завтра в 12:00 уже стартует первый эфир интенсива «Ешь. Худей. Молодей», будем разбираться с питанием...	ПРОСМ. 2 867 РЕП. 2	РЕАКЦ. 17 ER 14.4%
№2 18.09 · 13:12 ФОТО ПОКАЗЫВАЮ ЖОПУ Вот за такую еду фитоняшки бы вас прокляли, а я уважаю! Мой вам респект, потому что кушать надо хорошо! Кстати я тут...	ПРОСМ. 2 807 РЕП. 2	РЕАКЦ. 19 ER 14.1%
№3 20.09 · 08:10 ФОТО ТОТ САМЫЙ ДЕНЬ, КОГДА ВСЁ НАЧИНАЕТСЯ С понедельника же у нас всегда: ➡️ новая жизнь ➡️ новые привычки ➡️ новый ты «Пиздёж Пикчерз»...	ПРОСМ. 2 630 РЕП. 3	РЕАКЦ. 15 ER 13.2%

№4 18.09 · 10:39 ФОТО ЭТО Я СУП СЛУПИЛ, А ТЫ ЧЕ ЕШЬ? Кидай фото в комменты, гляну, что там у тебя 😊 Кто пришлет картинку из пинтереса с идеальной едой, получит...	ПРОСМ. 2 554 РЕП. 2	РЕАКЦ. 28 ER 12.8%
№5 16.09 · 13:57 ФОТО Закидайте девчонок и парней комплиментами и огнями 😊 Они сделали мощный результат на моей программе «Худей с умом» при этом ели обычную...	ПРОСМ. 2 549 РЕП. 1	РЕАКЦ. 72 ER 12.8%

|

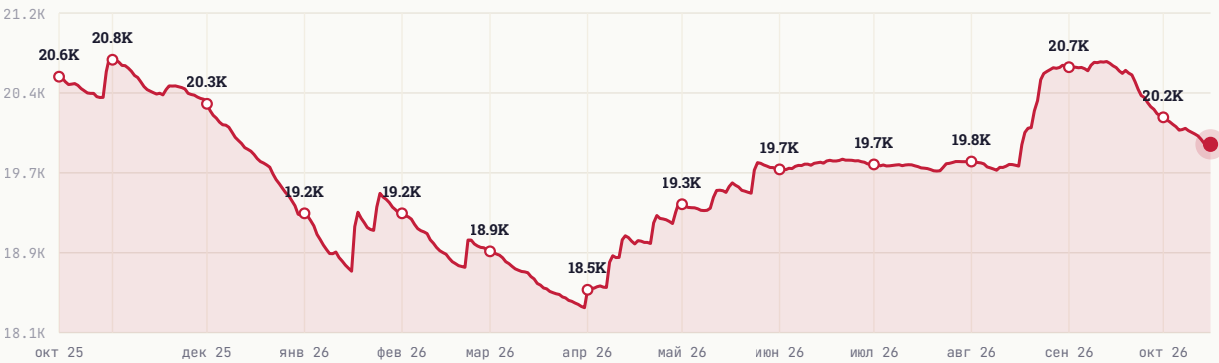
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 12.10 · 14:01 ТЕКСТ ЭТО НЕ ЖИР, РАССЛАБЬТЕ БУЛКИ 😊 Отёк – это просто вода, которая застряла между клетками. Почему вы отекли именно после выходных: – Роллы...	ПРОСМ. 1 147 РЕП. 1	РЕАКЦ. 4 ER 5.8%
↓ 09.10 · 14:39 ОПРОС ТЕСТ НА ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТ 👁️ Читаете и считаете, сколько раз внутри прозвучало «это про меня»: 🟠 Проспали 8 часов, а встаёте так, будто ночью...	ПРОСМ. 1 066 РЕП. —	РЕАКЦ. 5 ER 5.3%
↓ 10.10 · 06:59 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 1 059 РЕП. —	РЕАКЦ. 8 ER 5.3%

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.

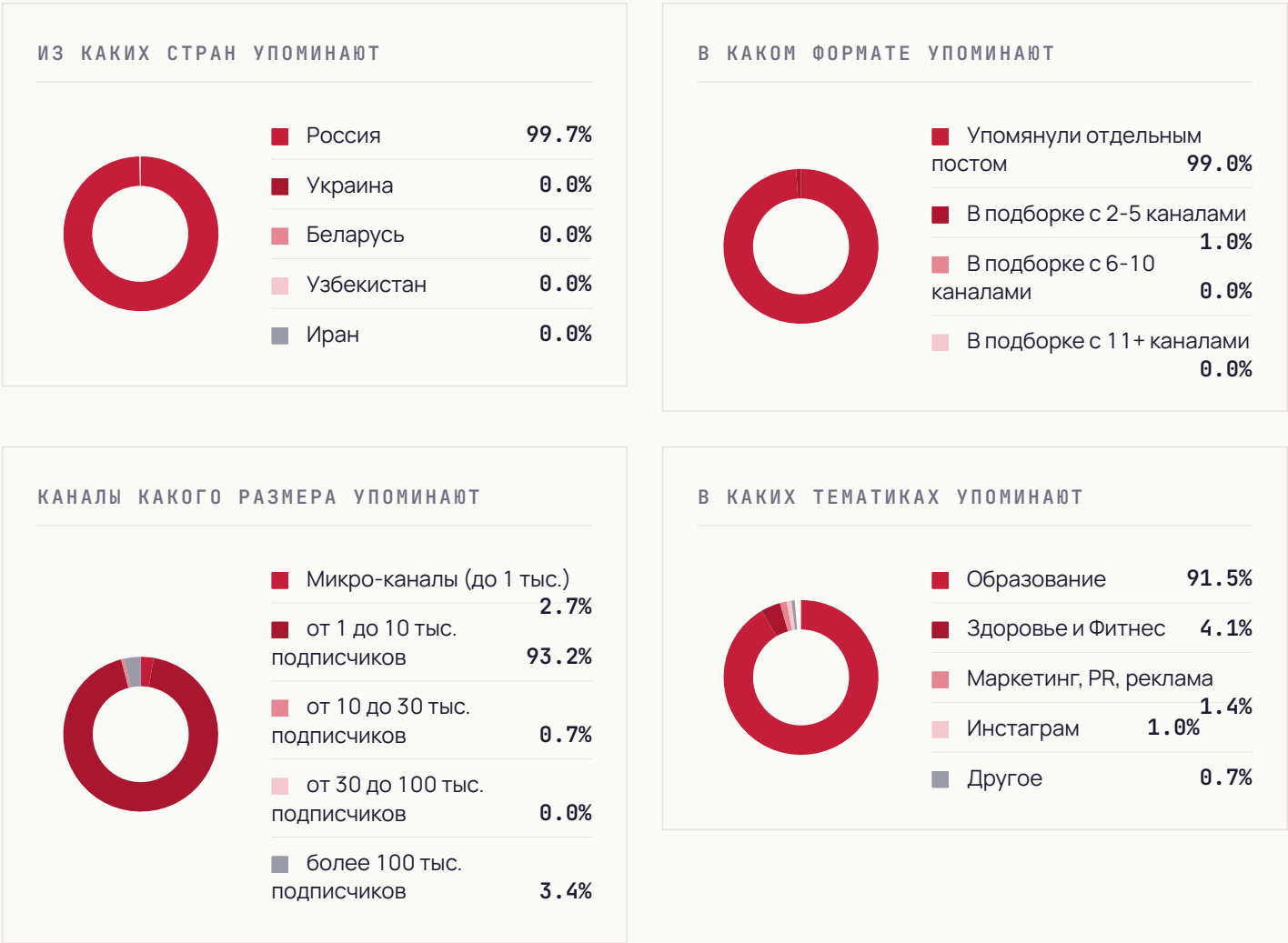


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
20 610	19 937	-673

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

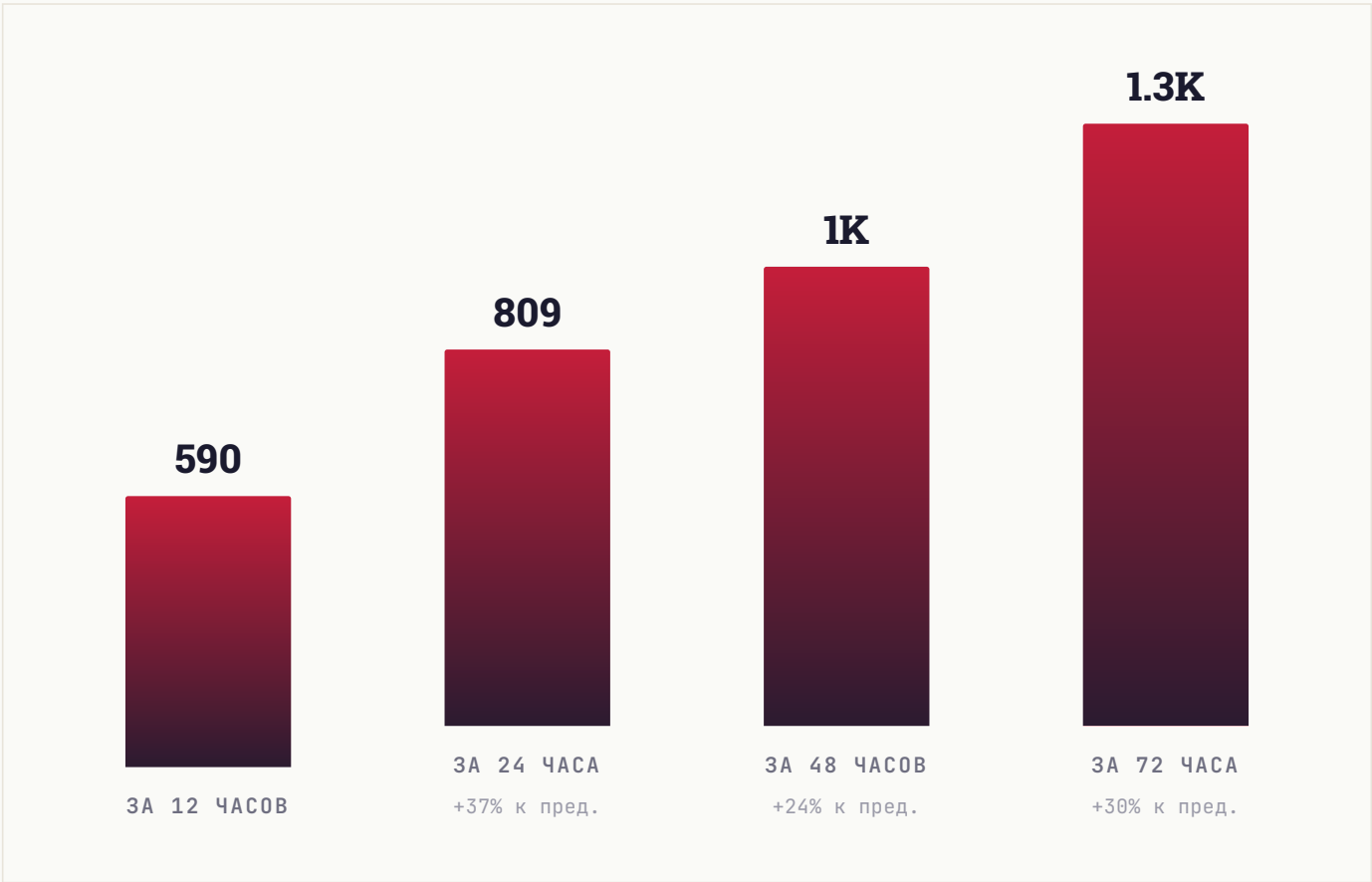
Индекс цитирования 8 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 13 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
пт Павел Тулюпа	70.6K
бн Бородатый не пробовал доктор Бурлаков	34.3K
зи Здравхаб Игоря Воронцова вы	19.9K
ре Реверс	16.5K
т ТМейт Physical Training	8.5K
т ТРЕНЕРСКАЯ Вадим Луханин	3.9K
кэ Коля Эпштейн	3.1K
ад Александр Демченко	2.9K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (3-е место из 8). 2 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 **78**, а канал за это время прибавил **2 636** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	16	2	1 274
Март 2026	12	2	0
Февраль 2026	8	1	272
Январь 2026	15	1	991
Декабрь 2025	13	2	0
Ноябрь 2025	14	1	99

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
78	6	2 636

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

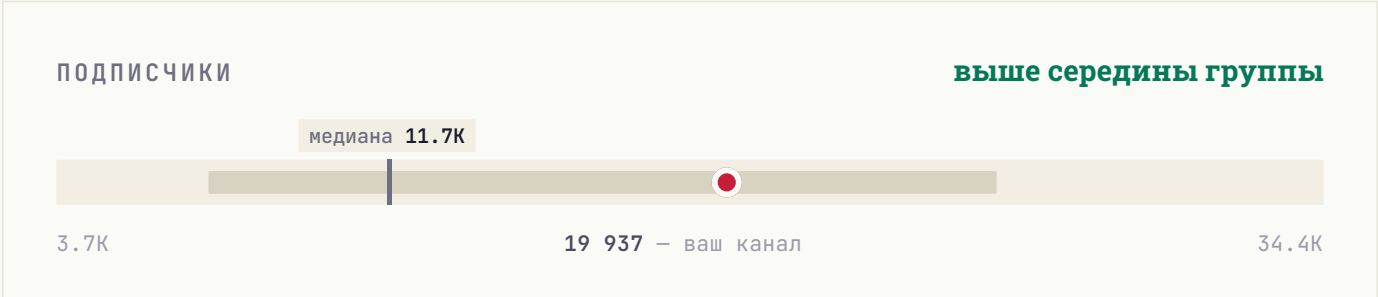
Где канал в своей лиге

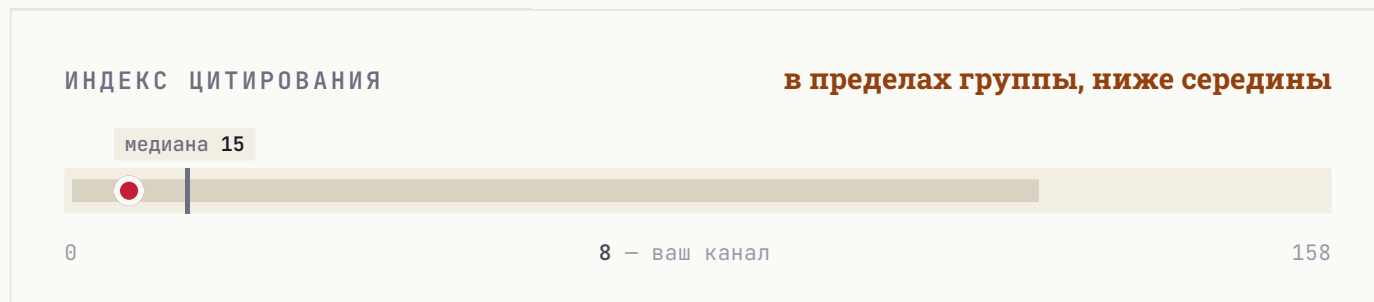
Сравниваем с каналами вашего размера: **103 канала** категории «Другое» от 7 тыс. до 60 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#18/103

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 18 из 103 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **подписчики**. Это то, на чём стоит строить рост.

— 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 16:00 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
----	-------------------------------	---
