

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Helena Kornilova / Елена Корнилова



@helenkornilova

Всё, что вы хотели знать о здоровье, но не решались спросить!

ПОДПИСЧИКИ

184 651

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

ОХВАТ/ПОСТ

34.8K

-685 за месяц

17.0%

за сутки 5.4%

рекл. охват 10K/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 184 651 —	👁️ охват подписчиков 18.83% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 34.8K медиана 36.4K · 25 дней	📅 постов/нед. 5.7 за период
📈 тренд 7д +19.0% vs предыдущая неделя	❤️ реакц./пост — MTPROTO only	📄 длина поста 186 зн. медиана 96 · 25 дней	☆ постов в анализе 21 25 дней
📈 рекл. охват 10K среднее за 24ч	❤️ отток / месяц -685 за последний месяц	📄 цитируемость 33 индекс цитирования · 170 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 6 лет 5 месяцев создан 27.12.2019

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Helena Kornilova / Елена Корнилова» — 184 651 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 34.8K человек (19% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 8–14 июня охваты выросли на +19.0% к неделе 1–7 июня — позитивная динамика.

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 21 посту за 25 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (15/21 постов).
- 03 Средняя длина поста — 186 знаков (медиана 96).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 20:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (58.7K в среднем у топа vs 18.2K у худших) — среди 21 поста за 25 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

Nº1 29.05 · 17:47 ФОТО Важное напоминание.	ПРОСМ. 67 719 РЕП. 512	РЕАКЦ. — ER 36.7%
Nº2 31.05 · 15:02 ФОТО Век вам не хворать!	ПРОСМ. 63 939 РЕП. 467	РЕАКЦ. — ER 34.6%
Nº3 08.06 · 23:57 ФОТО Жутковатая история ↑ ☒	ПРОСМ. 44 578 РЕП. 20	РЕАКЦ. — ER 24.1%

Nº4 29.05 · 05:23 ФОТО Правильный ответ Не все в курсе, что после ответа в тесте можно нажать на лампочку ☒ – и получить объяснение и даже ссылку на нужную...	ПРОСМ. 42 952 РЕП. 52	РЕАКЦ. — ER 23.3%
Nº5 08.06 · 01:05 ФОТО Про поиск объяснений и утешений ↑	ПРОСМ. 40 688 РЕП. 106	РЕАКЦ. — ER 22.0%

I

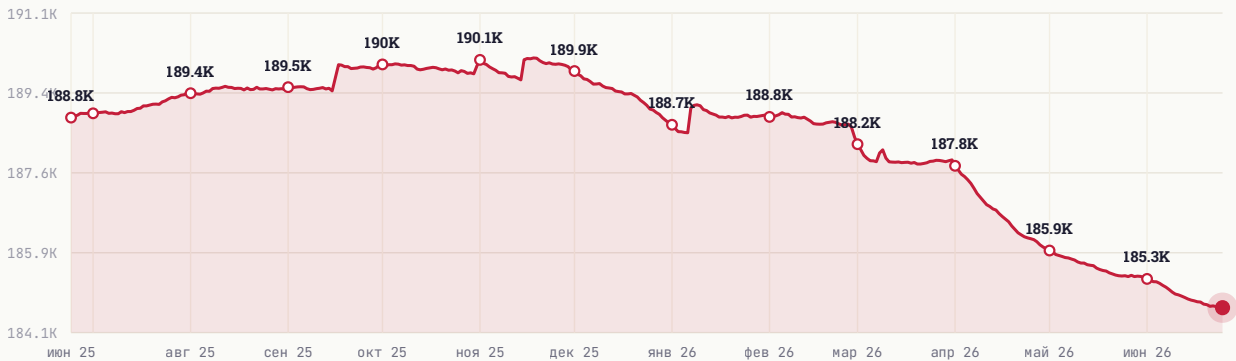
ХУДШИЕ 3

↓ 20.06 · 23:51 ФОТО Напоминалочка про лучший проект по психотерапии 🧠 ↑ Ну а ссылка на проект со скидкой - постом выше.	ПРОСМ. 21 061 РЕП. 5	РЕАКЦ. — ER 11.4%
↓ 19.06 · 12:00 ФОТО Пироженки мои! Ахтунг! Завтра в салоне дополнительный рабочий день. Все, кто хотел записаться на выходные-записывайтесь с подарком ♥ 100...	ПРОСМ. 17 755 РЕП. 19	РЕАКЦ. — ER 9.6%
↓ 21.06 · 12:43 ФОТО Повторение-мать учения. Сегодня сильный день в году!! В целом вся неделя будет мощной, отличной для начинаний. Травы сегодня тоже...	ПРОСМ. 15 786 РЕП. 212	РЕАКЦ. — ER 8.5%

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

188 830

СЕЙЧАС

184 649

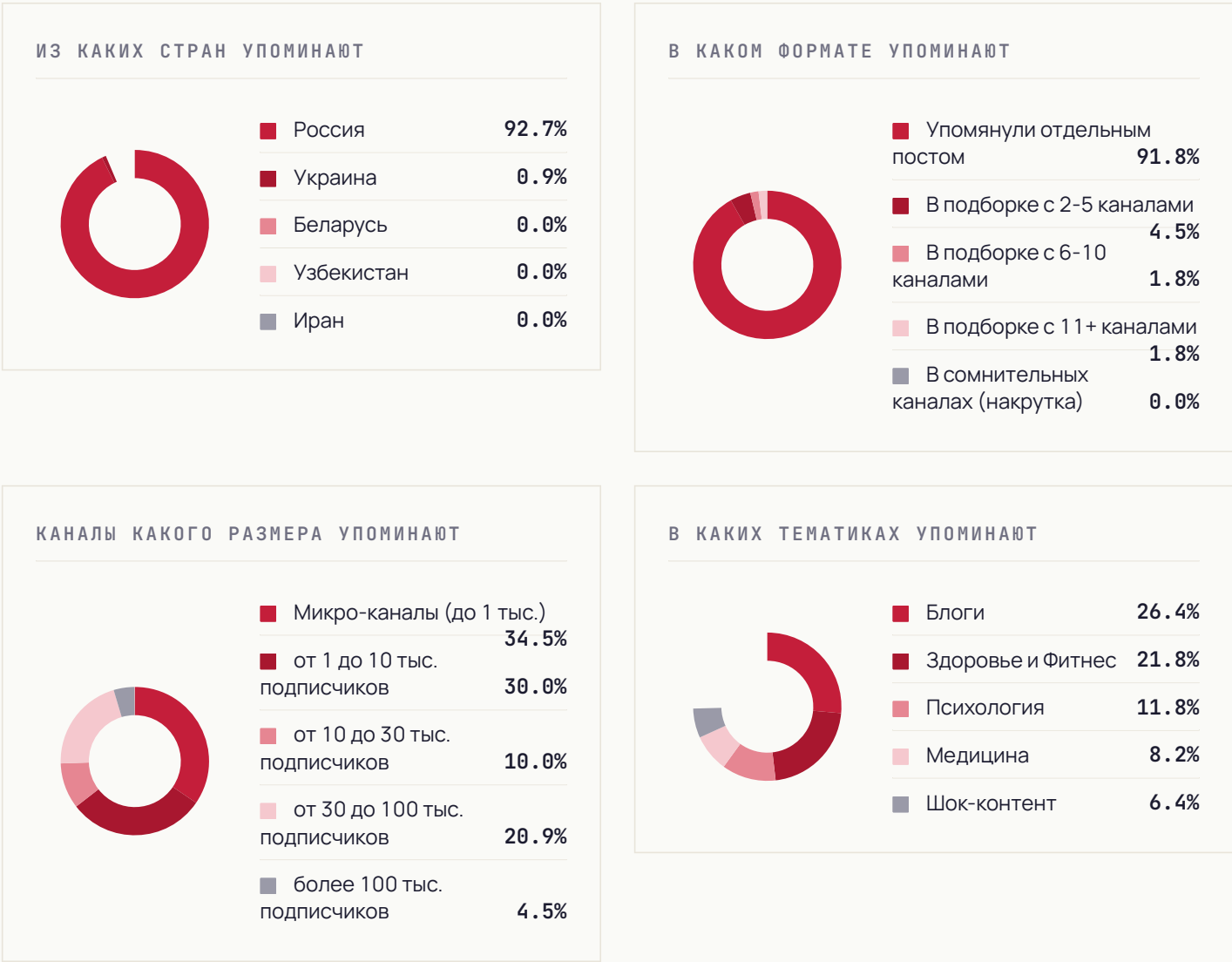
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-4 181

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

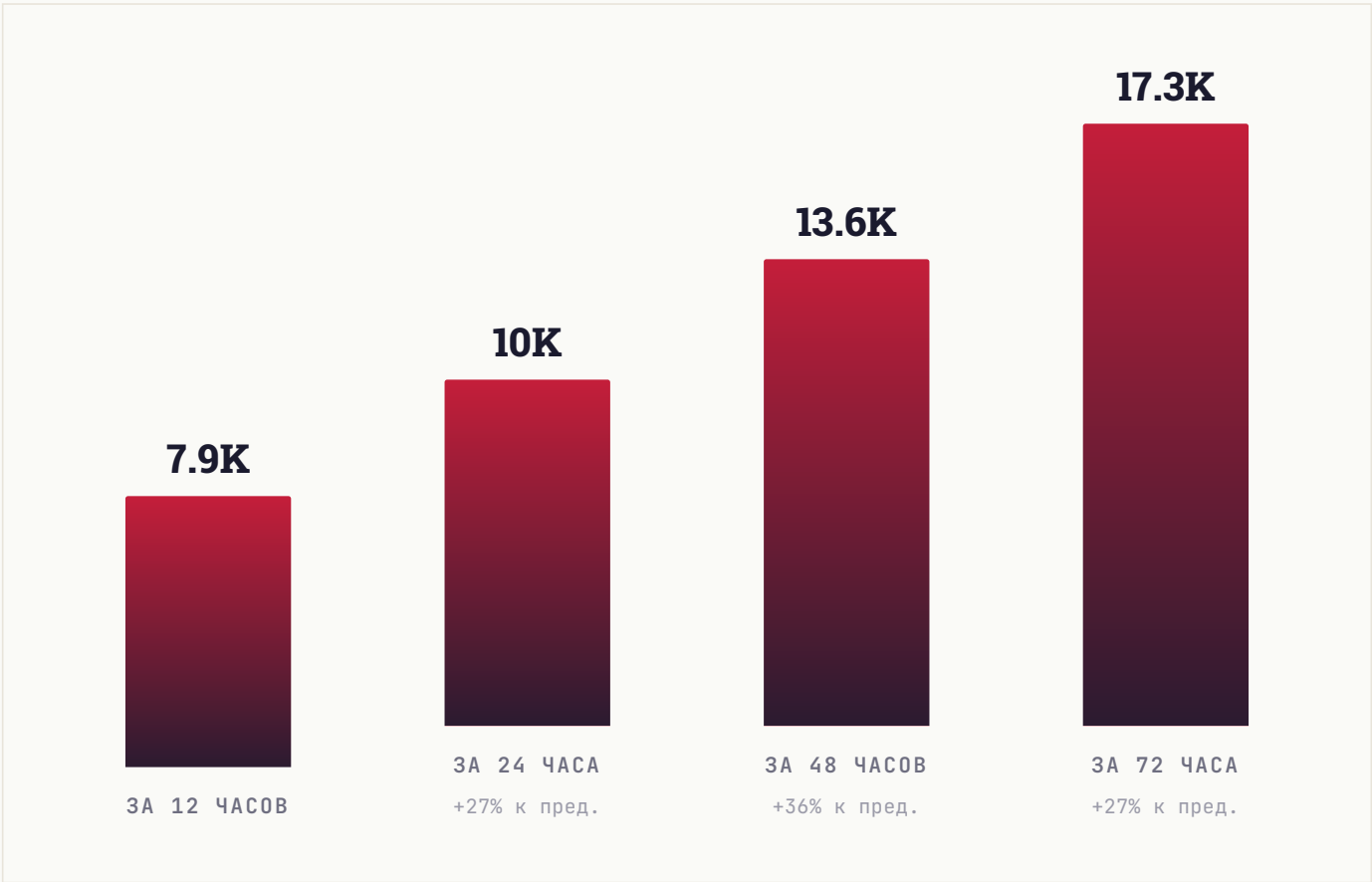
Индекс цитирования **33** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **170** разных каналов.



— 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
КЗ Контрольная закупка	772.4K
БИ Биохамеры	585.5K
БИ Биохакинг	535.2K
SL Sport Life	526.8K
ВН Вечность на Тибете	495.9K
НТ Наше тело	482.9K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	479.3K
БЗ Будем здоровы	449.1K
ЗЕ Здоровая еда	418.9K
ДЗ Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	414.2K
НК Helena Kornilova / Елена Корнилова Вы	184.7K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в верхней половине ниши (#38 из 96). Лидер ниши — **Контрольная закупка** (772.4K), медиана подписчиков 153.3K. Можно ставить целью первую четверть — это реалистичный горизонт 6-12 месяцев.

— 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 **6**, они привели **2 749** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	0	0	18
Ноябрь 2025	0	0	648
Октябрь 2025	1	1	375
Сентябрь 2025	2	2	842
Август 2025	2	2	326
Июль 2025	1	1	540

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
6	6	2 749

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

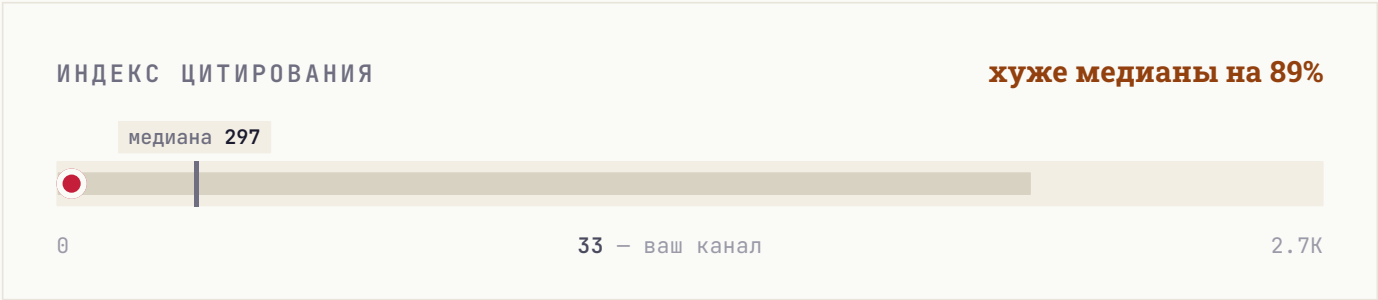
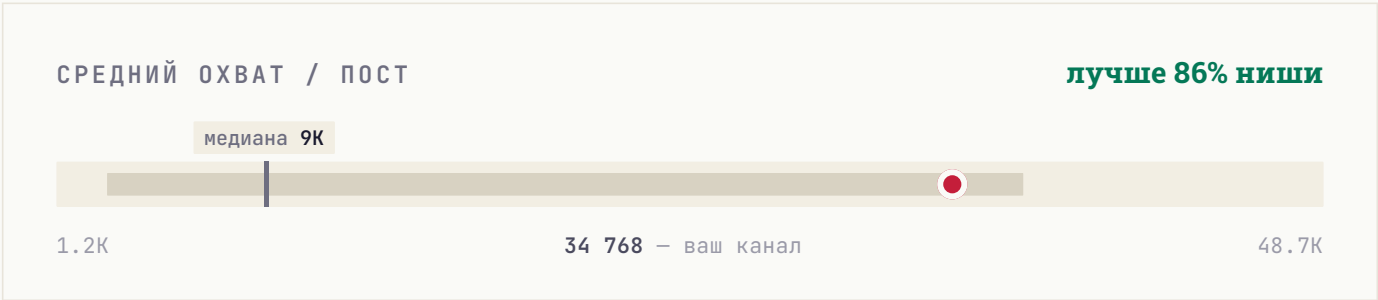
Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.

#38/100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в верхней половине рейтинга



— 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 20:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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**

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
----	-------------------------------	---
