

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Я — health-коуч | УОМ



@iamhcuom

Рассказываем о здоровье и health-коучинге простыми словами.

Программа обучения по health-коучингу: [https://](https://login.uom.education/pls9?utm_source=smm_tg&utm_medium=cpm&utm_campaign=uom&utm_term=pls_post)

[login.uom.education/pls9?](https://login.uom.education/pls9?utm_source=smm_tg&utm_medium=cpm&utm_campaign=uom&utm_term=pls_post)

[utm_source=smm_tg&utm_medium=cpm&utm_campaign=uom&utm_term=pls_post](https://login.uom.education/pls9?utm_source=smm_tg&utm_medium=cpm&utm_campaign=uom&utm_term=pls_post)

ПОДПИСЧИКИ

7 832

-51 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

6.0%

за сутки **2.1%**

ОХВАТ/ПОСТ

426

рекл. охват **162/24ч**

— 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 Сравнение с нишей

Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»

08 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 7 832 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 5.44% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 426 медиана 444 · 8 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 3.1 за период
💖 РЕАКЦ./ПОСТ 2.2 всего 9 реакц., 11 реп., 13 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 817 зн. медиана 893 · 8 дней	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 4 8 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 162 среднее за 24ч
💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -51 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 10 индекс цитирования · 27 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 2 месяца создан 24.06.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Я — health-коуч | УОМ» — 7 832 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 426 человек (5% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 3 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 8 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (4/4 постов).
- 03 Средняя длина поста — 817 знаков (медиана 893).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (468 в среднем у топа vs 396 у худших) — среди 4 постов за 8 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-4 ПОСТОВ

№1 24.08 · 12:45 ФОТО Замечали, что в стрессовой ситуации первым сдается ЖКТ? Пища встает колом. Или тошнит. Или схватывает так, будто кишечник скручивает...	ПРОСМ. 515 РЕП. 3	РЕАКЦ. 3 ER 6.6%
№2 28.08 · 09:16 ФОТО Поругались, испугались, обрадовались до слез, а через час чувствуете себя «выжатым лимоном»? 🍋 Сильные эмоции — это не только про психику...	ПРОСМ. 454 РЕП. 4	РЕАКЦ. 1 ER 5.8%
№3 27.08 · 07:15 ФОТО С 1 сентября в профессии многое изменится. И мы знаем, что у вас есть вопросы: Что делать с дипломом? Можно ли называть себя...	ПРОСМ. 435 РЕП. 4	РЕАКЦ. 3 ER 5.6%

№4 02.09 · 11:44 ФОТО 🕒 Уже завтра в 12:00 МСК встречаемся на вебинаре «Новейшие методы исследования микробиома». Гастроэнтеролог и диетолог Анна Раутбарт...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	299	2
	РЕП.	ER
	—	3.8%

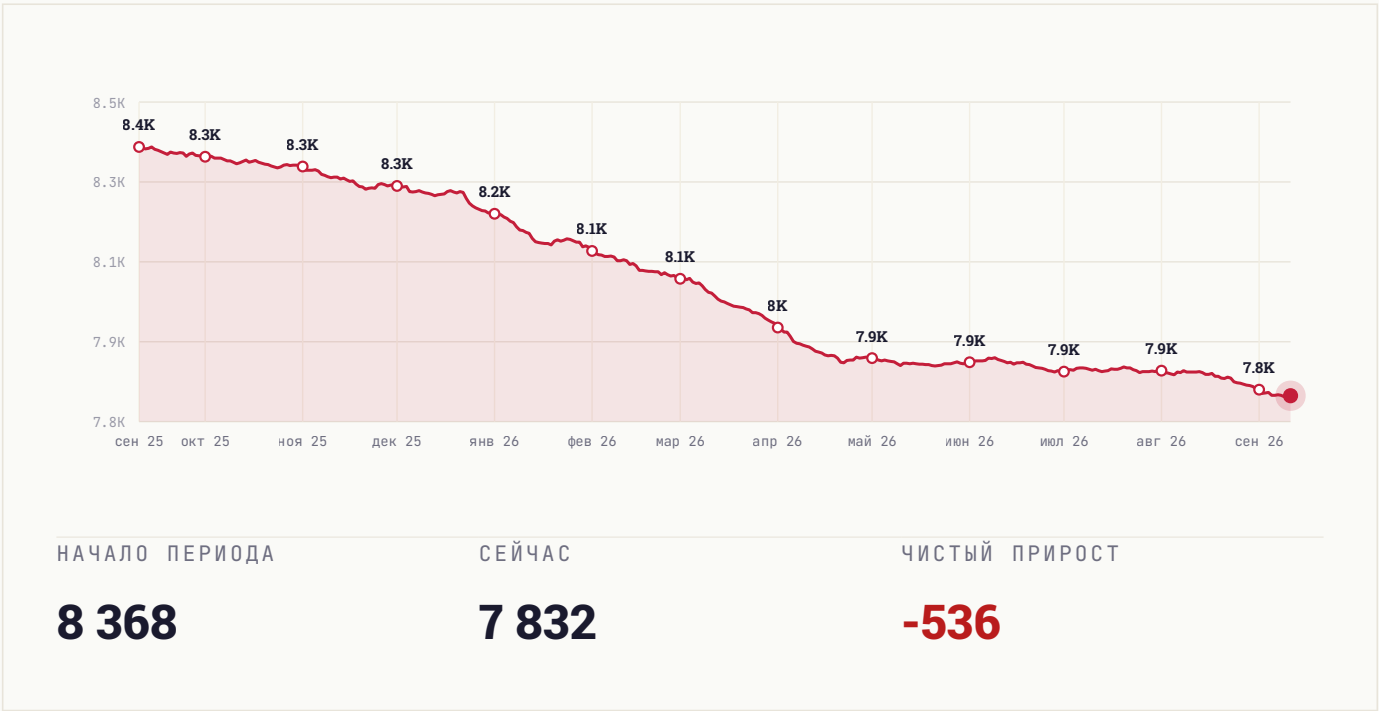
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 28.08 · 09:16 ФОТО Поругались, испугались, обрадовались до слез, а через час чувствуете себя «выжатым лимоном»? 🍋 Сильные эмоции — это не только про психику...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	454	1
	РЕП.	ER
	4	5.8%
↓ 27.08 · 07:15 ФОТО С 1 сентября в профессии многое изменится. И мы знаем, что у вас есть вопросы: Что делать с дипломом? Можно ли называть себя...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	435	3
	РЕП.	ER
	4	5.6%
↓ 02.09 · 11:44 ФОТО 🕒 Уже завтра в 12:00 МСК встречаемся на вебинаре «Новейшие методы исследования микробиома». Гастроэнтеролог и диетолог Анна Раутбарт...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	299	2
	РЕП.	ER
	—	3.8%

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.



— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

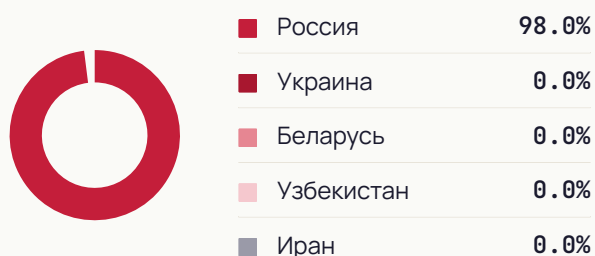
Индекс цитирования **10** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний.

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 **27** разных каналов.

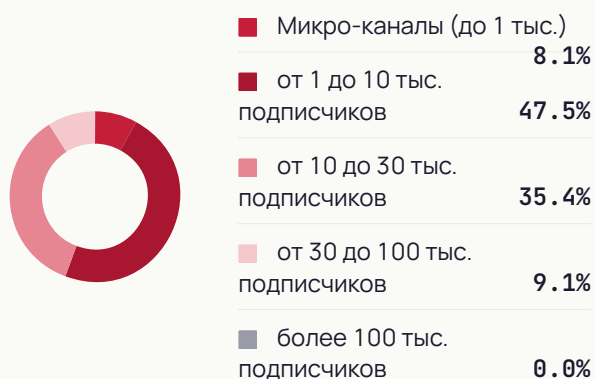
ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



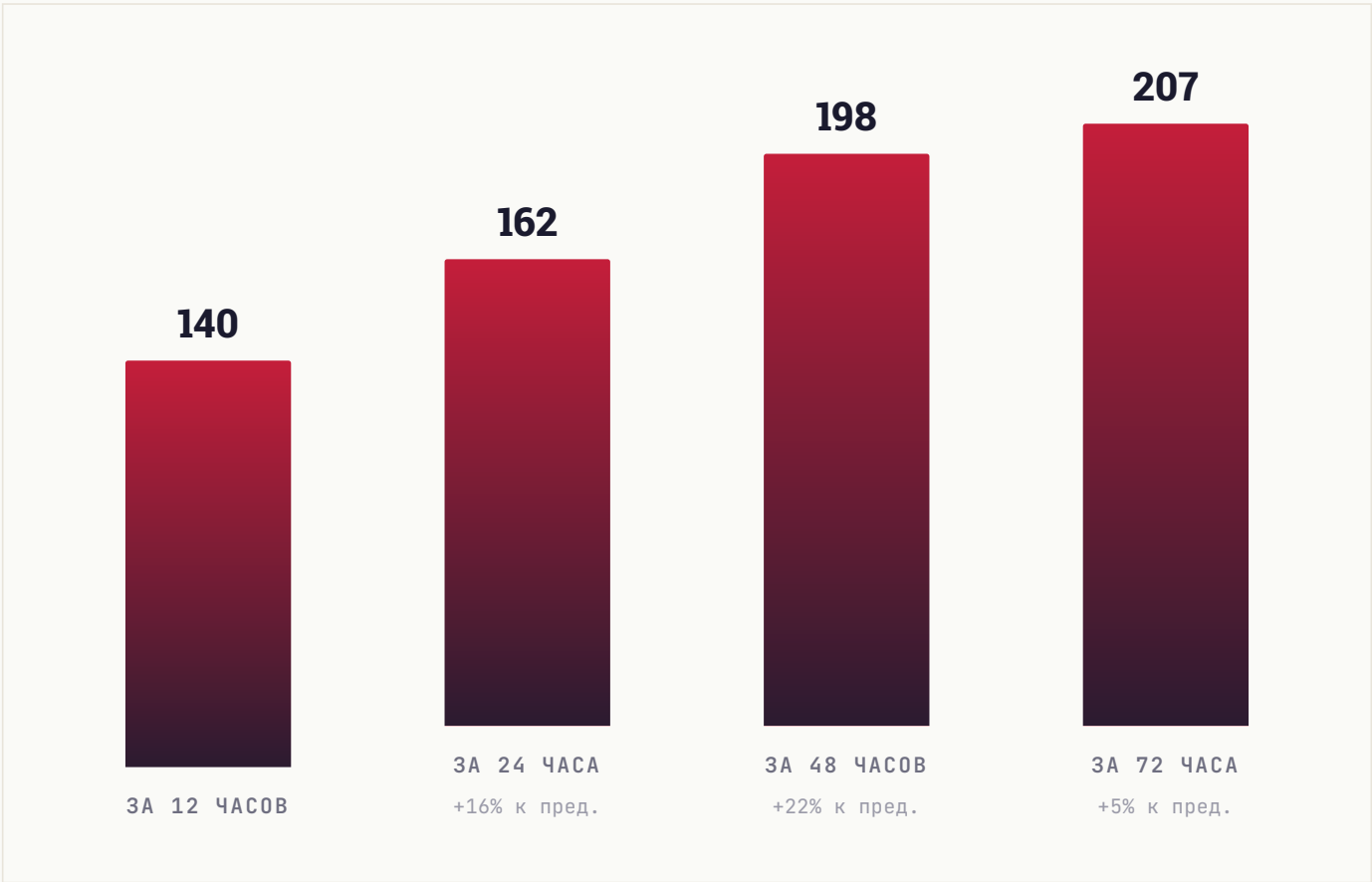
В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ



— 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
УО УОМ	16.5K
МЗ Матрица здоровья УОМ	9.5K
PR PreventEra	8.1K
Я– Я — health-коуч УОМ ВЫ	7.8K
ДК Доктор Королёв	7.6K
GO Gourmanistic	4.8K
У УОМ Микробиом	4.2K
ЭП Эра превентивной медицины	3.5K
У УОМ Just do eat	3.2K
У УОМ Детское здоровье	2.8K
У УОМ Психология	1.7K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 11). 3 канала крупнее, 7 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **57 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 3 тыс. до 23 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#35 / 57

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 35 из 57 каналов сопоставимого размера





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

— РАЗДЕЛ 08 · 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 3.1 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в понедельник

В этот день и в 15:00 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

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 5.44% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+1.6пп ER

05

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**

★ 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
----	-------------------------------	---
