

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ШАГАЙ И ХУДЕЙ



@ievlev_vladimir

ЛЕГКИЕ ДОМАШНИЕ ТРЕНИРОВКИ— всего 30 мин с понедельника по пятницу — в выходные отдыхаем — уходит до -6кг лишнего веса за 2 недели купить абонемент на тренировки — >...

ПОДПИСЧИКИ

213 686

+6434 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

4.0%

за сутки **2.1%**

ОХВАТ/ПОСТ

6.6K

рекл. охват **4.5K/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

Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно
- 07

Сравнение с нишей

Позиция в категории «Блоги»
- 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 213 686 —	👁️ охват поста 3.11% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 6.6K медиана 6.7K · 29 дней	📅 постов/день 12.6 ~88 в неделю
📈 тренд 7д +9.8% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 74.1 всего 27 935 реакц., 463 реп., 8 021 комм.	📄 длина поста 189 зн. медиана 158 · 29 дней	★ постов в анализе 377 29 дней
📈 рекл. охват 4.5K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +6434 за последний месяц	📄 цитируемость 83 индекс цитирования · 173 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 1 год 9 месяцев создан 25.12.2024

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ШАГАЙ И ХУДЕЙ» — 213 686 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 6.6K человек (3% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 88 постов в неделю (~13 в день) — очень активный режим публикаций. За неделю 21–27 сентября охваты выросли на +9.8% к неделе 14–20 сентября — 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 377 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (164/377 постов).
- 03 Средняя длина поста — 189 знаков (медиана 158).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 22:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (10.5K в среднем у топа vs 4.7K у худших) — среди 377 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 08.09 · 14:23 ФОТО Никто не худел строго с понедельника))) Со вторника — самое то 😊 успеете взять абонемент? 🙌📌 Купить...	ПРОСМ. 10 550 РЕП. 4	РЕАКЦ. 114 ER 4.9%
№2 08.09 · 19:31 ТЕКСТ ЖИВОТ И БОКА ПРОСТО ИСЧЕЗАЮТ... без запретов и голодовок — только шаги 30 минут в день любители начинать «со вторника точно», ждем вас в...	ПРОСМ. 10 501 РЕП. 1	РЕАКЦ. 49 ER 4.9%
№3 08.09 · 19:31 ФОТО Все тело подтягивается от наших шагов 😍	ПРОСМ. 10 343 РЕП. 1	РЕАКЦ. 135 ER 4.8%

№4 08.09 · 13:17 ТЕКСТ Всем привет хочу немножко поделиться своими результатами, 49 дней я с вами, минус 6,5 кг, мин 18 см обхват живота и минус 15 см обхват талии	ПРОСМ. 9 537 РЕП. —	РЕАКЦ. 77 ER 4.5%
№5 14.09 · 20:13 ФОТО ВЫ БУДЕТЕ ПЕРВЫМИ!!! МЫ ЗАКАЗАЛИ IPHONE 18 PRO В ВИННОМ ЦВЕТЕ 🍷 — стоимостью 300.000₽ 😬 И ОН МОЖЕТ БЫТЬ ВАШ!! ТЕЛЕФОН О КОТОРОМ...	ПРОСМ. 9 342 РЕП. 2	РЕАКЦ. 67 ER 4.4%

|

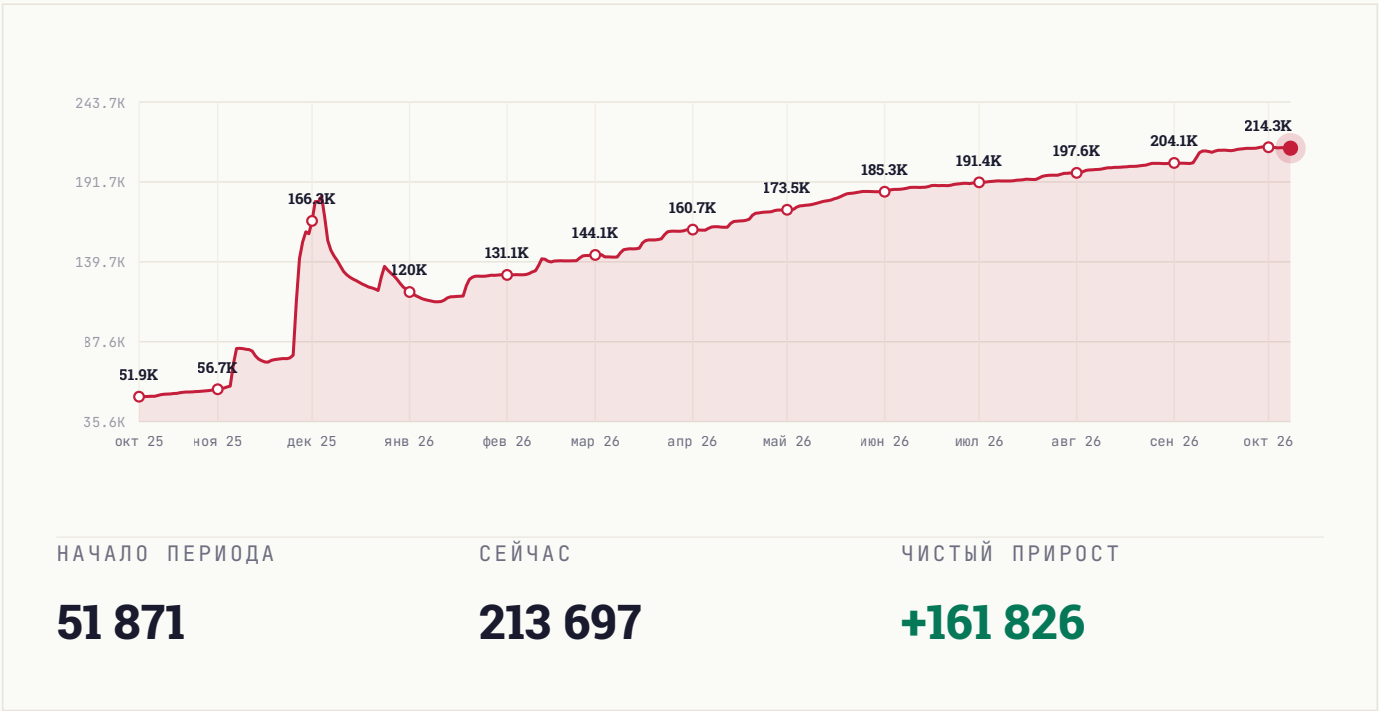
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 15.09 · 20:05 ФОТО Совместно тренируемся, и хотим выиграть 💪 и я уже выиграла своего рыжика зимой 🧡🧡🧡	ПРОСМ. 4 799 РЕП. —	РЕАКЦ. 41 ER 2.2%
↓ 15.09 · 20:05 ТЕКСТ читайте отзывы 👉 и берите абонемент сейчас через час уже мы дарим в клубе НОВЫЙ АЙФОН 18 pro в винном цвете 🍷 📌...	ПРОСМ. 4 750 РЕП. —	РЕАКЦ. 23 ER 2.2%
↓ 15.09 · 20:04 ФОТО Своего любимого рыжика 🧡🧡🧡 выиграла продлив абонемент! В клубе была 2 месяца 🧡 теперь он со мной везде ❤️	ПРОСМ. 4 538 РЕП. —	РЕАКЦ. 48 ER 2.1%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

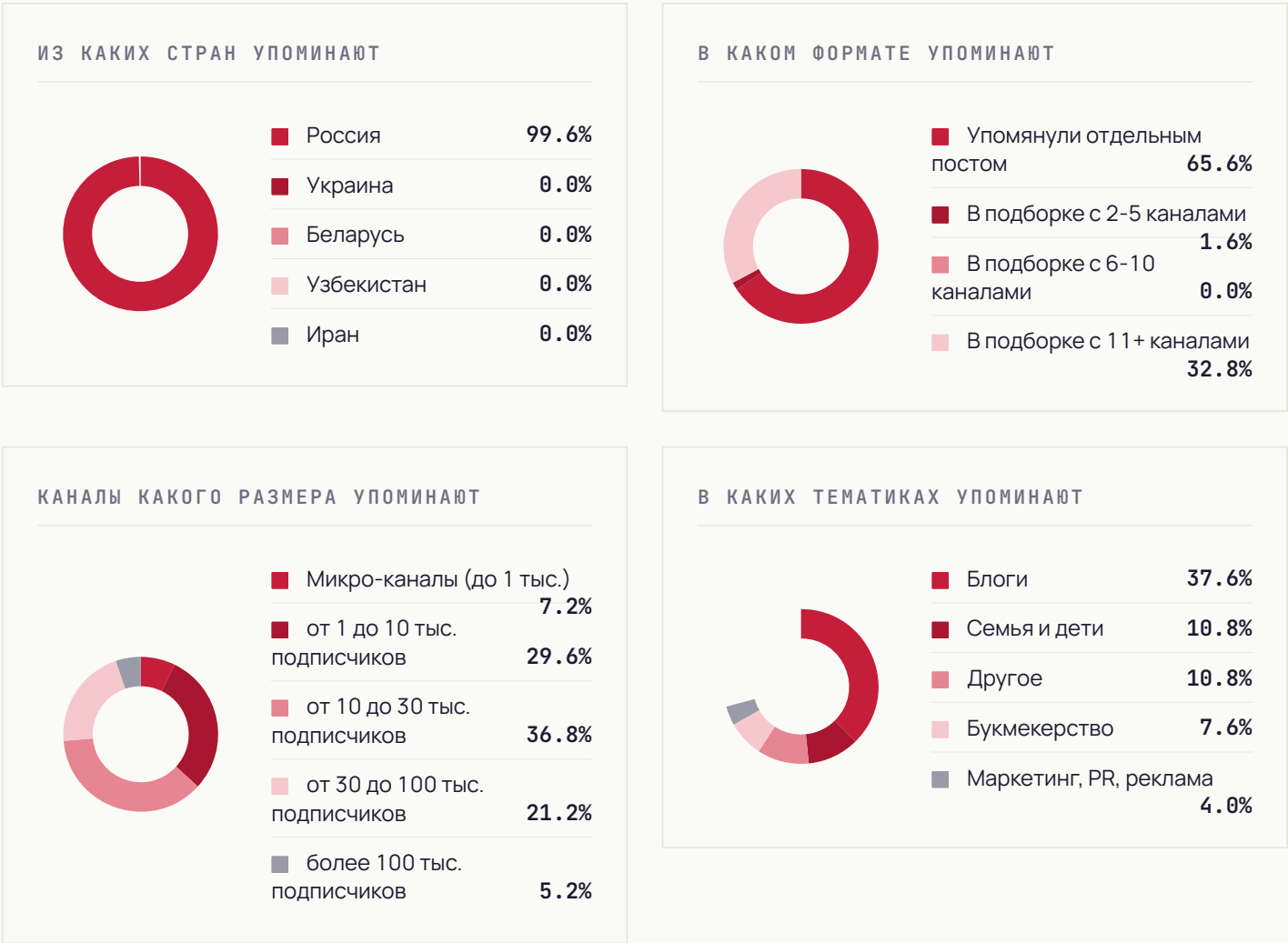
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

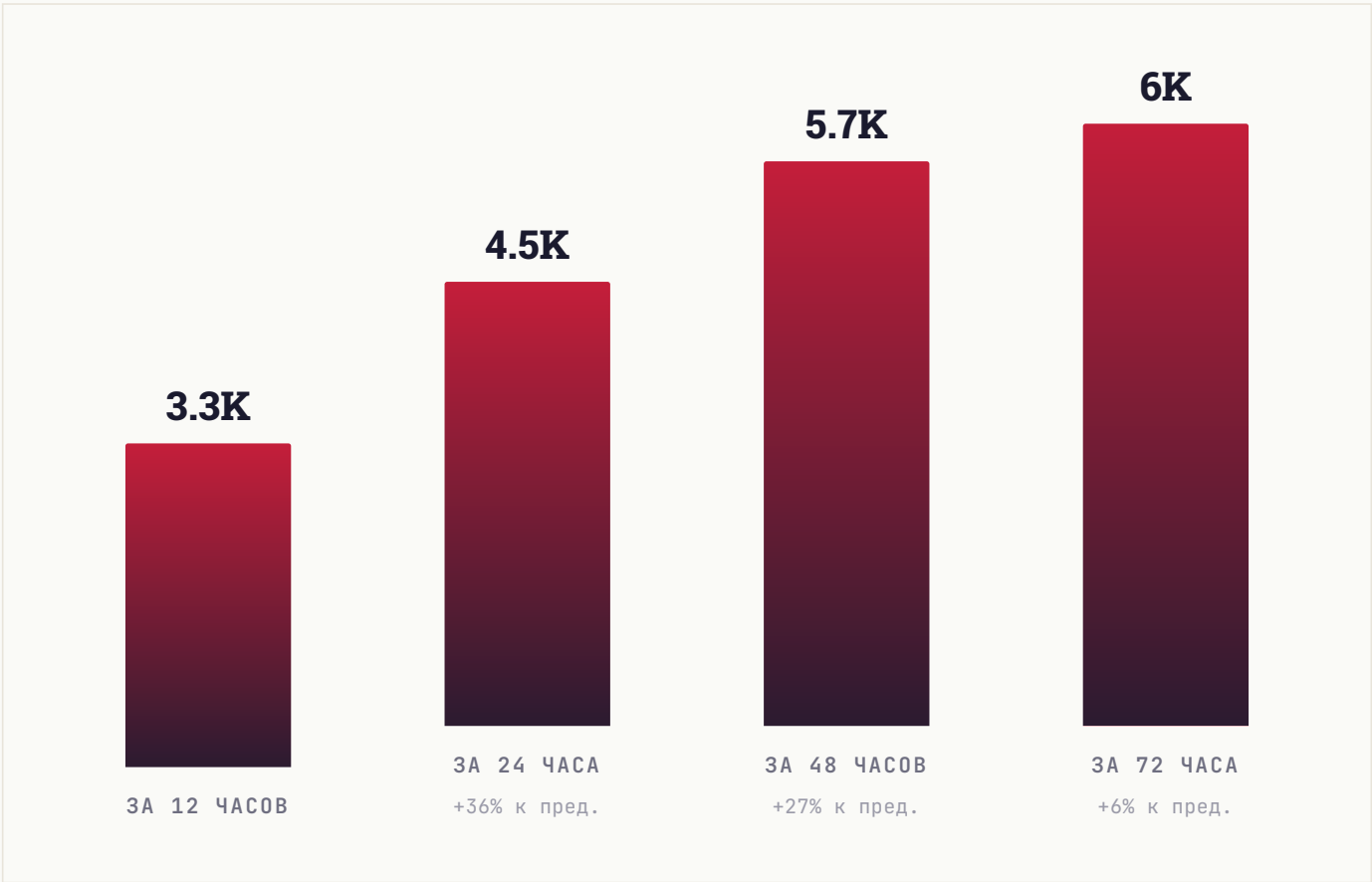
Индекс цитирования **83** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **173** разных каналов.



— 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 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **183**, а канал за это время прибавил **217 573** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц	
Апрель 2026	2	2	13 566	
Март 2026	7	6	18 690	
Февраль 2026	27	25	15 168	
Январь 2026	48	44	17 844	
Декабрь 2025	46	34	40 480	
Ноябрь 2025	53	42	111 825	

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
183	6	217 573

РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

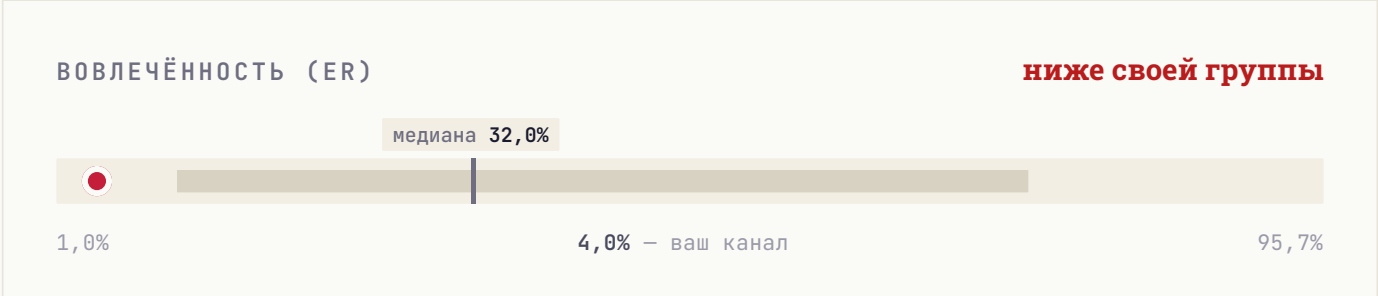
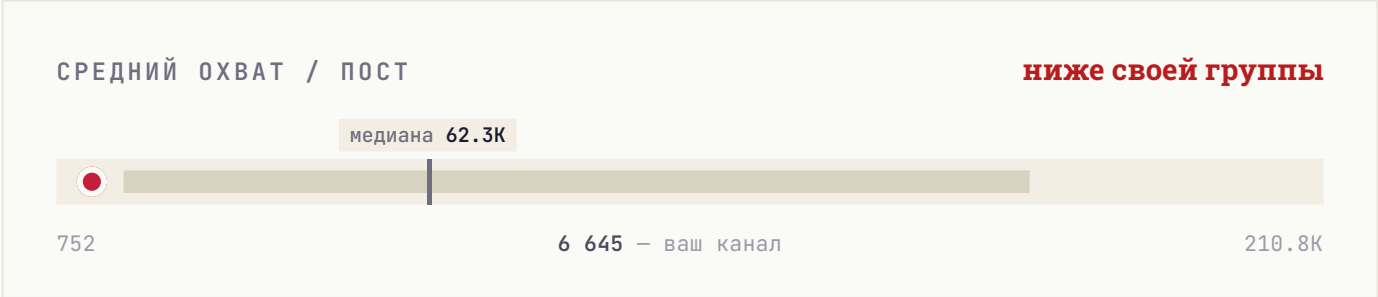
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **258 каналов** категории «Блоги» от 71 тыс. до 641 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#103/258

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 103 из 258 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **подписчики**. 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

Главный пост недели — в вторник

В этот день и в 22:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.11% против нормы 5.5%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.4пп ER

03

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**

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