

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала iffeelgood.life



@iffeelgoodlife

iffeelgood – портал о хорошем самочувствии! Как вести здоровый образ жизни? Как похудеть? Как выспаться? Как избавиться от стресса? На эти и многие другие вопросы вы найдете ответ на...

ПОДПИСЧИКИ

6 006

+3235 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

14.0%

за сутки 10.4%

ОХВАТ/ПОСТ

871

рекл. охват 624/24ч

— 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 6 006 —	👁️ охват поста 14.5% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 871 медиана 688 · 29 дней	📅 постов/нед. 6.3 за период
📈 тренд 7д -42.0% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 4.4 всего 115 реакц., 36 реп., 4 комм.	📄 длина поста 741 зн. медиана 909 · 29 дней	★ постов в анализе 26 29 дней
📈 рекл. охват 624 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +3235 за последний месяц	📄 цитируемость 17 индекс цитирования · 60 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 7 месяцев создан 02.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ifeelgood.life» — 6 006 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 871 человек (15% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты просели на -42.0% 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 26 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (14/26 постов).
- 03 Средняя длина поста — 741 знаков (медиана 909).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 18:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 25 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.8K в среднем у топа vs 154 у худших) — среди 26 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 23.09 · 15:02 ВИДЕО Когда решили честно рассказать про свой режим сна #ifгсон	ПРОСМ. 5 516 РЕП. 9	РЕАКЦ. 5 ER 91.8%
№2 17.09 · 14:01 ФОТО Как мы отдыхаем — и умеем ли вообще отдыхать? Сон, выходные и отпуск не всегда помогают восстановиться. А постоянный стресс, работа и...	ПРОСМ. 4 971 РЕП. 14	РЕАКЦ. 4 ER 82.8%
№3 30.09 · 10:02 ВИДЕО Всемирный день кокоса Взломали: силовые тренировки Почему стоит спать в темноте: дело не только в мелатонине Может ли осознанность...	ПРОСМ. 960 РЕП. 1	РЕАКЦ. 2 ER 16.0%

№4 24.09 · 10:05 ТЕКСТ	ПРОСМ. 944 РЕП. —	РЕАКЦ. 5 ER 15.7%
Почему стоит спать в темноте: дело не только в мелатонине Свет ночью может влиять не только на качество сна и выработку мелатонина...		

№5 25.09 · 10:05 ТЕКСТ	ПРОСМ. 939 РЕП. —	РЕАКЦ. 6 ER 15.6%
Может ли осознанность помочь, если работа выматывает? Высокая нагрузка на работе может постепенно приводить к хроническому стрессу и...		

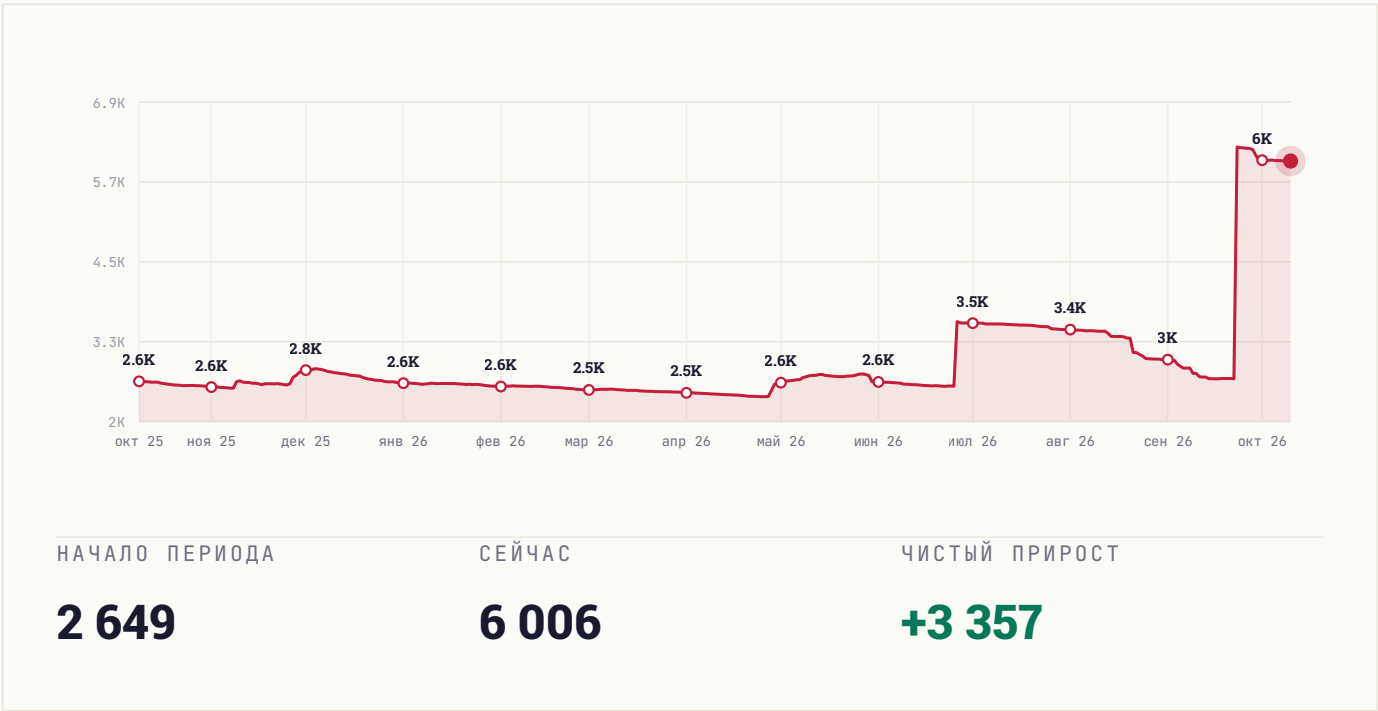
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 19.09 · 08:04 ТЕКСТ	ПРОСМ. 161 РЕП. —	РЕАКЦ. 2 ER 2.7%
Пищевой джетлаг: что происходит, когда в выходные мы едим по другому расписанию В будни завтрак в восемь, ужин в семь. В выходные всё...		
↓ 14.09 · 10:04 ТЕКСТ	ПРОСМ. 155 РЕП. —	РЕАКЦ. 5 ER 2.6%
С наступлением осени хочется чаще готовить теплые и сытные блюда. Но каждый день придумывать, что приготовить на завтрак, обед и ужин...		
↓ 10.09 · 10:00 ТЕКСТ	ПРОСМ. 146 РЕП. —	РЕАКЦ. 7 ER 2.4%
Проверим: правда или миф? Правда ли, что после 18:00 лучше не есть? А 10 тысяч шагов в день действительно обязательны? Нужно ли...		

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

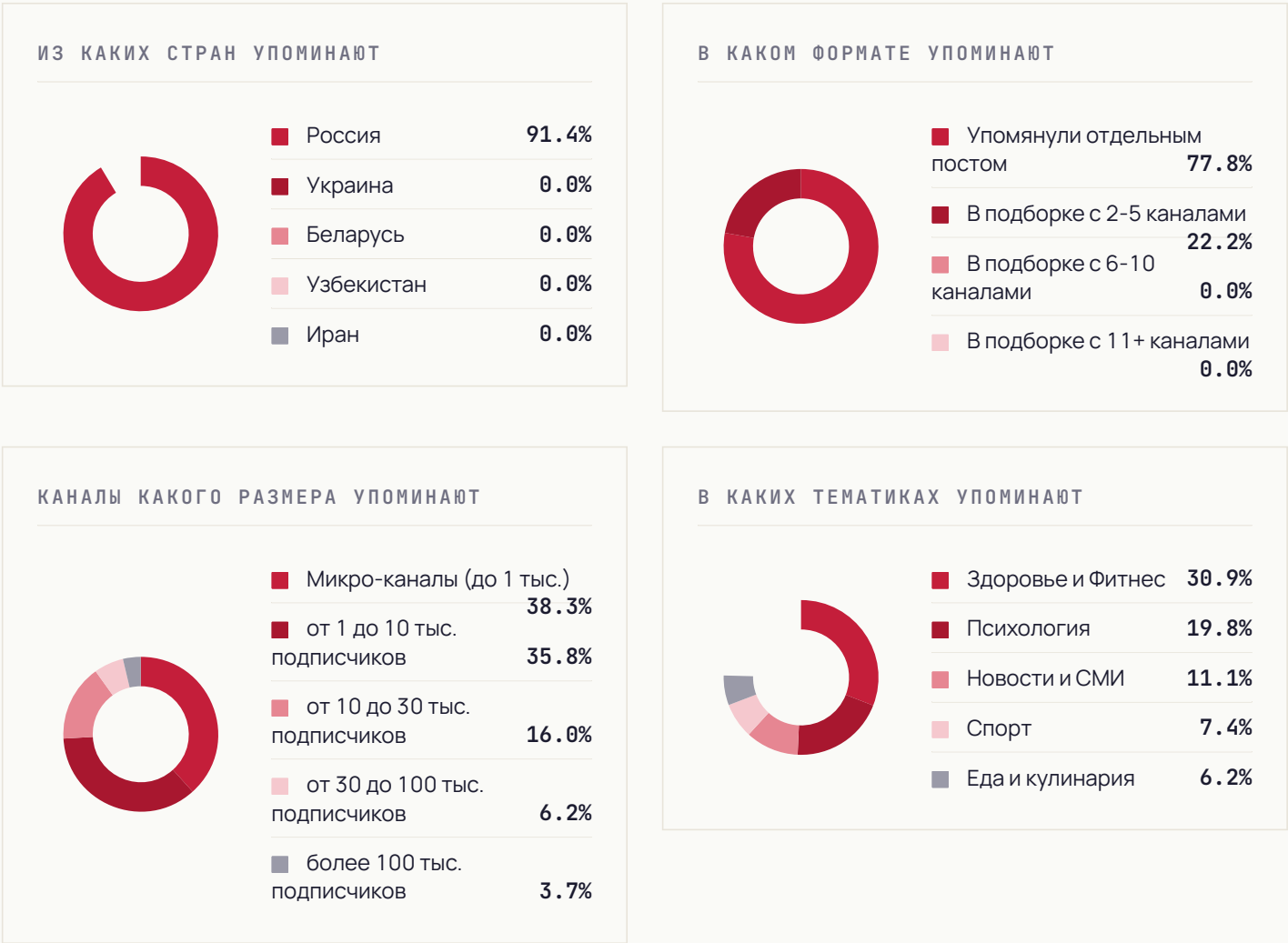
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

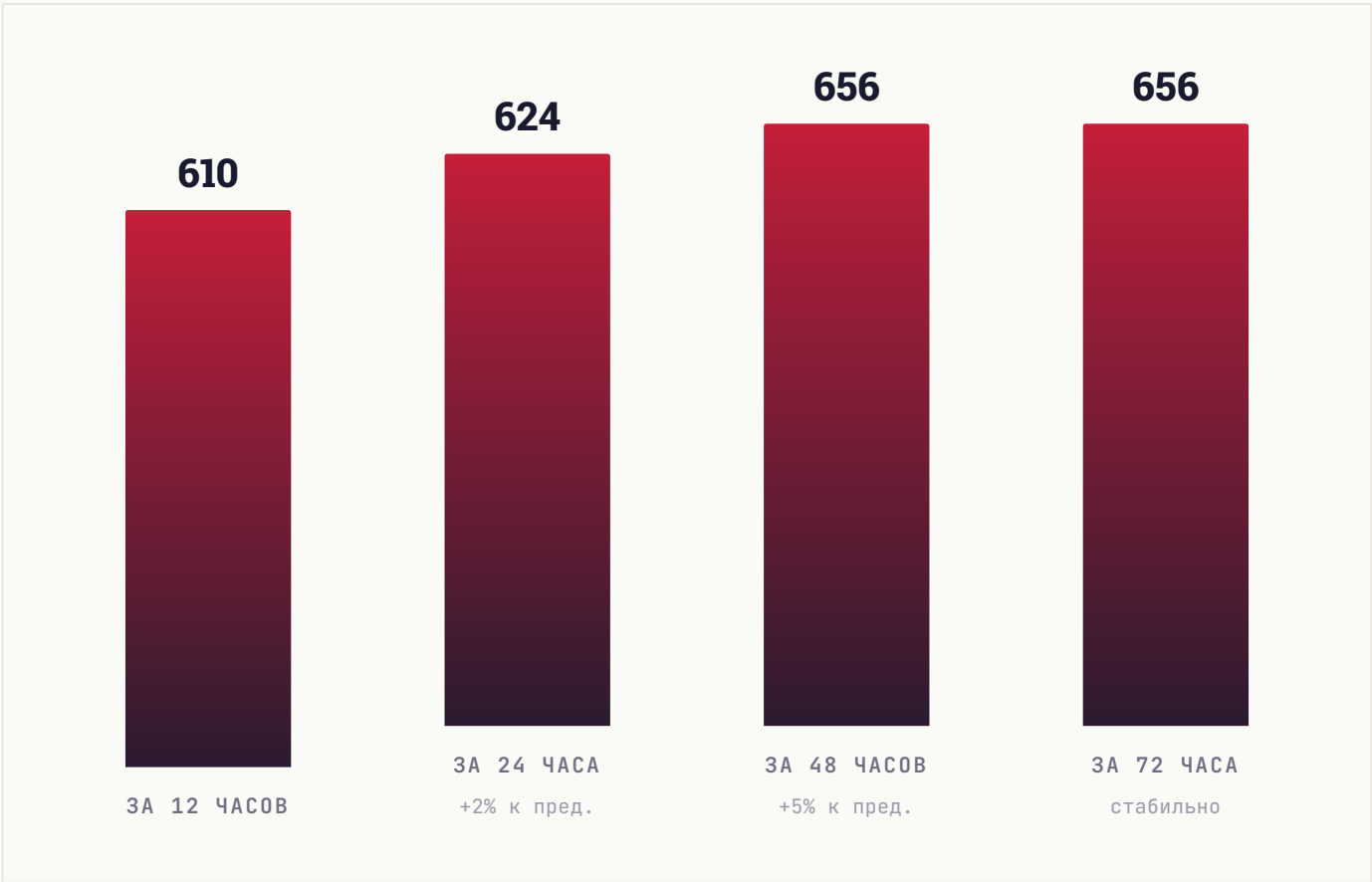
Индекс цитирования **17** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **60** разных каналов.



— 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
IF ifeelgood.life Вы	6K
PI РеФорма Психология, питание и работа с весом	3.9K
Д ✨ Диетология ✨ Созвездие	3.2K
НП Нутрициология: просто о питании	2.2K
АК Аня Камитова. Клинический психолог	1.4K
Ж Журнал "Популярная нутрициология"	1.3K
НБ Нутрициология без магии и с винишком	1.1K
РК Pasha Kirillov	876
ФС Фитнес с умом 🧠 ТРЕНЕР Вероника Курмаева	645

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 9 каналов. С остальными можно идти в кросс-промо как лидер ниши: вы даёте им больше охвата, чем получаете обратно, но закрепляете статус.

— 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 **664** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	2	2	205
Март 2026	1	1	16
Февраль 2026	1	1	14
Январь 2026	0	0	25
Декабрь 2025	3	2	74
Ноябрь 2025	0	0	330

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
7	6	664

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **136 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 2 тыс. до 18 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#85

/136

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 85 из 136 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. 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 среда

В этот день и в 18:00 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
----	-------------------------------	---
