ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Диана Шаронова - ГенОм



@igenom

Главная по микробиоте 😎 Микробиолог, нутригенетик, биохакер Эксперт по пептидной регуляции Медицинский блогер, UGC-креатор Основатель онлайн-школы ГенОм Автор 12 проектов обучения Спикер и...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
14 506	**6.0%**	**785**
-41 за месяц	за сутки 2.9%	рекл. охват 414/24ч

16.10.2026

HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/IGENOM

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 **14 506** –	ОХВАТ ПОСТА **5.41%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **785** медиана 788 · 28 дней	ПОСТОВ/НЕД. **14.5** за период
ТРЕНД 7Д **+12.3%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **15.8** всего 948 реакц., 534 реп., 0 комм.	ДЛИНА ПОСТА **544 зн.** медиана 532 · 28 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **60** 28 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **414** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **-41** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **8** индекс цитирования · 57 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **5 лет 6 месяцев** создан 22.03.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Диана Шаронова - ГенОм» — 14 506 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 785 человек (5% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 14 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 5–11 октября охваты выросли на +12.3% к неделе 28 сентября – 4 октября — 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 **60** постам за 28 дней.

02 Доминирующий формат — **Фото** (28/60 постов).

03 Средняя длина поста — **544** знаков (медиана 532).

04 Пик активности аудитории — **пятница**, 17:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (1.3K в среднем у топа vs 616 у худших) — среди 60 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 18.09 · 11:20 ФОТО

Кто был на эфире, узнали эту потрясающую новость первыми. Мы собрали 50 подарочных боксов от 5 брендов-партнеров на общую сумму 250 000…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 522	19	7	10.5%

№2 17.09 · 14:24 ВИДЕО

Запись эфира Разбор детского ХМС по Осипову Поговорили о детской микробиоте, показала алгоритм чтения анализа, разобрали кейс двухлетнего…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 198	18	44	8.3%

№3 25.09 · 14:02 ВИДЕО

Знакомьтесь, универсальный солдат помощник иммунитета в сезон ОРВИ - ЦИНК Когда вирус попадает в организм, цинк действует как щит и…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 139	19	18	7.9%

№4 21.09 · 09:11 ВИДЕО

❗ До старта 12го потока Viva la microbiota осталось 14 дней ❗ ЗАВТРА стоимость тарифов вырастет ❗ Подарки с нутрицевтиками достанутся…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 096	11	2	7.6%

№5 25.09 · 06:02 ФОТО

Валя, Аннушка, все сюда! Все на МИКРОБИОКОНФЕРЕНЦИЮ 😍 Я вижу, что вам зашел формат микробиомарафона - когда мы интенсивно и быстро…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 070	13	4	7.4%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 01.10 · 08:19 ФОТО

(пост без подписи — фото)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
644	9	1	4.4%

↓ 02.10 · 09:04 ФОТО

(пост без подписи — фото)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
630	4	—	4.3%

↓ 02.10 · 11:50 ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
576	10	—	4.0%

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
13 158	14 507	+1 349

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 **57** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



Россия	100.0%
Украина	0.0%
Беларусь	0.0%
Узбекистан	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	62.5%
В подборке с 2-5 каналами	36.8%
В подборке с 6-10 каналами	0.7%
В подборке с 11+ каналами	0.0%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	27.8%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	48.6%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	22.9%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	0.7%
более 100 тыс. подписчиков	0.0%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

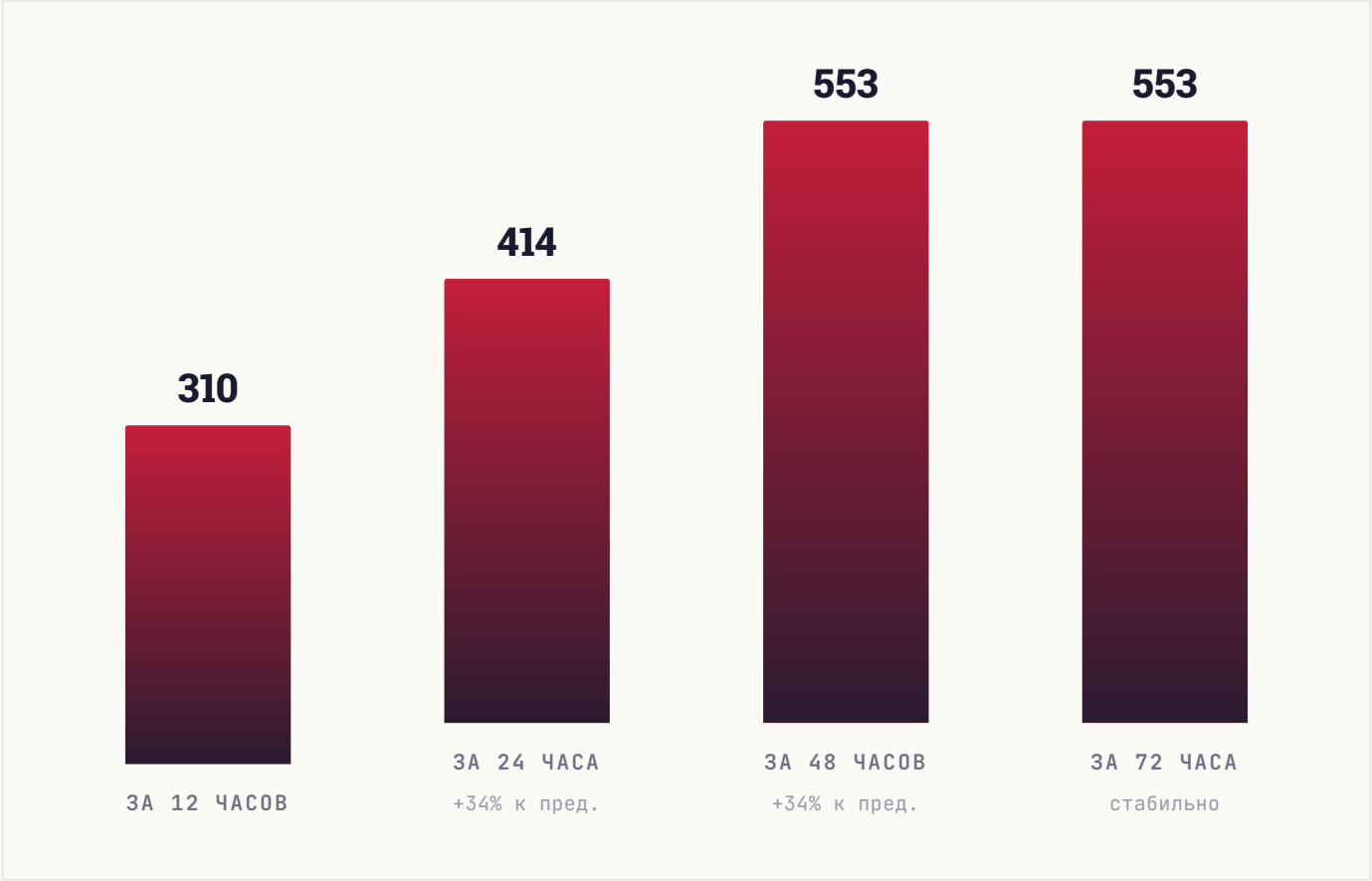


Здоровье и Фитнес	61.1%
Семья и дети	11.1%
Другое	5.6%
Маркетинг, PR, реклама	5.6%
Образование	3.5%

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
ДА **Доктор Анна Читанава**	33.7K
UД **UniProf для врачей**	31.9K
ХП **Химия Пищи/Биохакинг/ А.Родионова**	24.3K
ДШ **Диана Шаронова - ГенОм** ВЫ	14.5K
АК **Алла, крестная мать биохакинга**	13.2K
ВН **Высшее нутрициологическое**	12.3K
НУ **НутриМама**	11.5K
АН **АНКЗ💚**	9.5K
ЛГ **Лангауэр говорит**	3.3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 9). 3 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 **24**, а канал за это время прибавил **4 019** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	0	0	**144**
Март 2026	4	4	**279**
Февраль 2026	15	10	**3 248**
Январь 2026	1	1	**110**
Декабрь 2025	3	2	**180**
Ноябрь 2025	1	1	**58**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
24	**6**	**4 019**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **128 каналов** категории «**Другое**» от 5 тыс. до 44 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

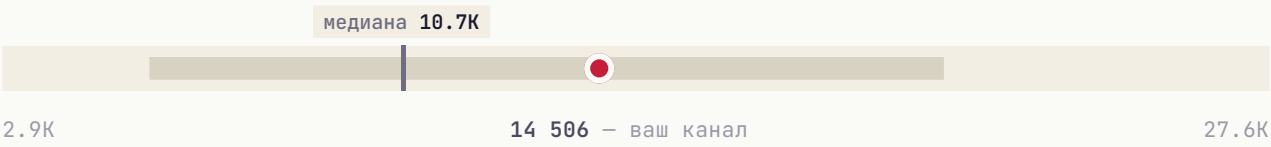
#34 /128

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 34 из 128 каналов сопоставимого размера

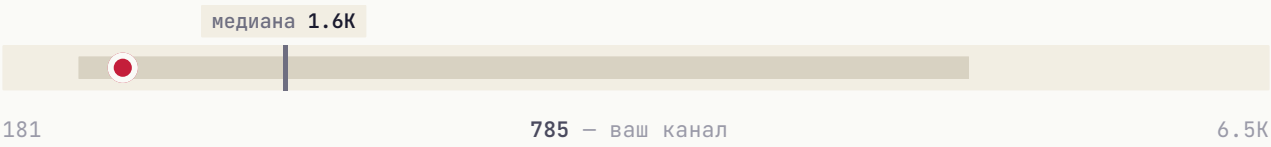
ПОДПИСЧИКИ

выше середины группы



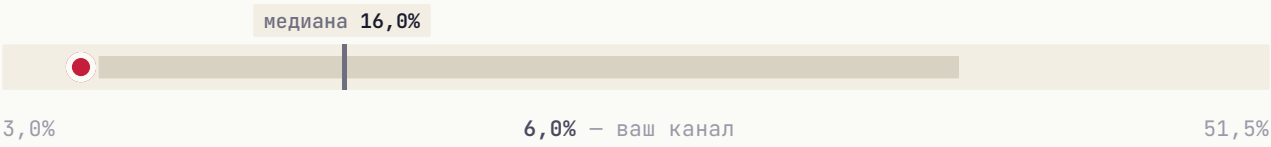
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

в пределах группы, ниже середины

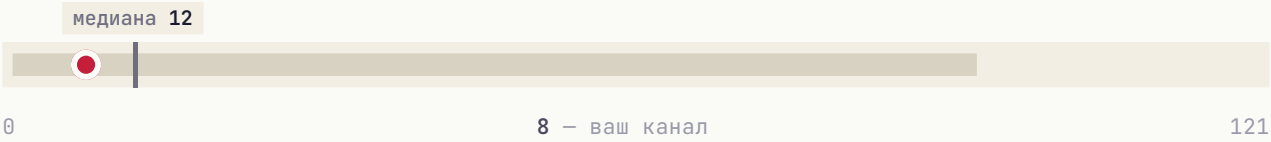


ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

ниже своей группы



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ **в пределах группы, ниже середины**



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 пятница

В этот день и в 17:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

Лучшее окно для важного поста

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 5.41% против нормы 5.5%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+0.1пп ER

03

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromtPress 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 PromtPress?

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.promtpress.com/register
02	**Связаться с менеджером**	t.me/PromtPress_manager

© 2026 · HELLO@PROMTPRESS.COM