

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Будем здоровы



@ihnthtscyj

Полезный канал о здоровье Реклама @yspehnost <https://gosuslugi.ru/snet/67f8cfa2888f0f6cf82cb085>

ПОДПИСЧИКИ

31 215

-291 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

6.0%

за сутки **3.6%**

ОХВАТ/ПОСТ

1.8K

рекл. охват **1.1K**/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 31 215 —	👁️ охват подписчиков 5.89% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 1.8K медиана 1.9K · 29 дней	📅 постов/нед. 29.9 за период
📈 тренд 7д -1.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 12.0 всего 1 518 реакц., 3 395 реп., 0 комм.	📄 длина поста 445 зн. медиана 456 · 29 дней	★ постов в анализе 127 29 дней
📈 рекл. охват 1.1K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -291 за последний месяц	📄 цитируемость 459 индекс цитирования · 387 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 30.12.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Будем здоровы» — 31 215 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.8K человек (6% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 30 постов в неделю (~4 в день) — активный режим публикаций. За неделю 29 июня – 5 июля охваты стабильны (-1.4% к неделе 22–28 июня).

— 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 127 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (99/127 постов).
- 03 Средняя длина поста — 445 знаков (медиана 456).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.4K в среднем у топа vs 1.6K у худших) — среди 127 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

Nº1 04.07 · 16:01 ФОТО 👉Щитовидная железа – это важный орган эндокринной системы, вырабатывающий гормоны, которые регулируют множество процессов в организме...	ПРОСМ. 2 518 РЕП. 67	РЕАКЦ. 24 ER 8.1%
Nº2 23.06 · 16:46 ФОТО За 10-15 минут перед вкусным завтраком съешьте 1 чайную ложку натурального меда (не химозного) и запейте мед стаканом теплой кипяченой...	ПРОСМ. 2 414 РЕП. 35	РЕАКЦ. 10 ER 7.7%
Nº3 04.07 · 10:16 ФОТО Польза кардамона ☒ Специя обладает мощным антиоксидантным потенциалом, что частично нейтрализует действие свободных радикалов. ☒ Наибольшее...	ПРОСМ. 2 400 РЕП. 48	РЕАКЦ. 13 ER 7.7%

№4 26.06 · 16:01 ФОТО 👉 Это простое упражнение нужно выполнять по 2-3 минуты в день утром и вечером. Оно оздоровит организм, нормализует работу кровеносной...	ПРОСМ. 2 371 РЕП. 66 РЕАКЦ. 19 ER 7.6%
№5 06.07 · 10:01 ФОТО Масло черного тмина 📌 Окислительный стресс и свободные радикалы являются одними из основных причин хронических заболеваний. Черный тмин...	ПРОСМ. 2 338 РЕП. 36 РЕАКЦ. 17 ER 7.5%

|

ХУДШИЕ 3

↓ 09.07 · 16:01 ФОТО Щавель — это не только вкусно, но и полезно для здоровья. Он содержит большое количество витамина А, который помогает предотвратить...	ПРОСМ. 1 626 РЕП. 19 РЕАКЦ. 23 ER 5.2%
↓ 09.07 · 10:01 ФОТО Брокколи, а также обычная, цветная и брюссельская капуста. ✅ Содержат сильные антиоксиданты, которые могут снизить риск возникновения...	ПРОСМ. 1 594 РЕП. 18 РЕАКЦ. 8 ER 5.1%
↓ 09.07 · 04:01 ФОТО ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ МАЙОНЕЗ? Майонезу найдется достойная замена - это соус, который не уступает майонезу, а наоборот, более полезен. Заменяем...	ПРОСМ. 1 563 РЕП. 93 РЕАКЦ. 20 ER 5.0%

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

33 492

СЕЙЧАС

31 215

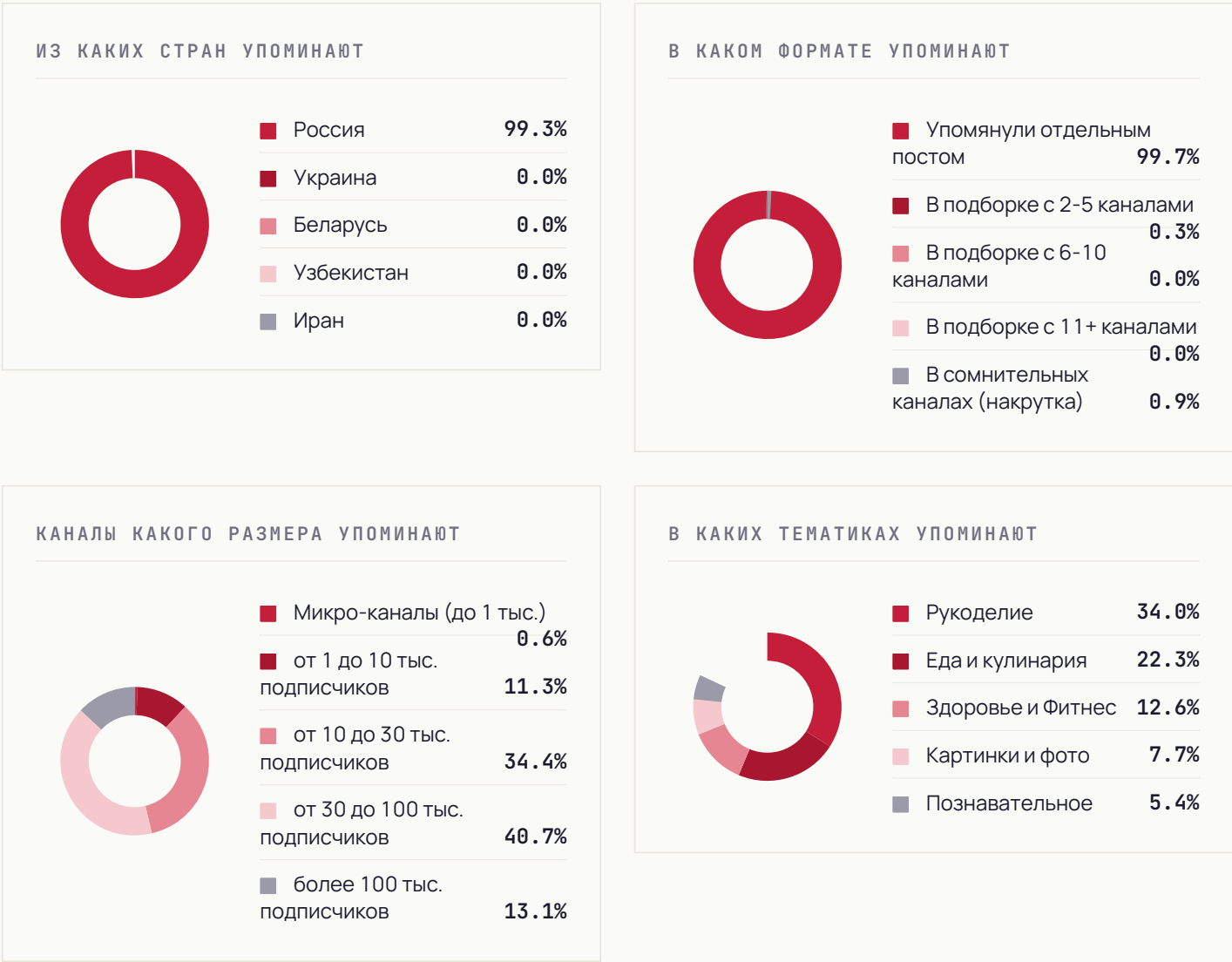
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-2 277

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

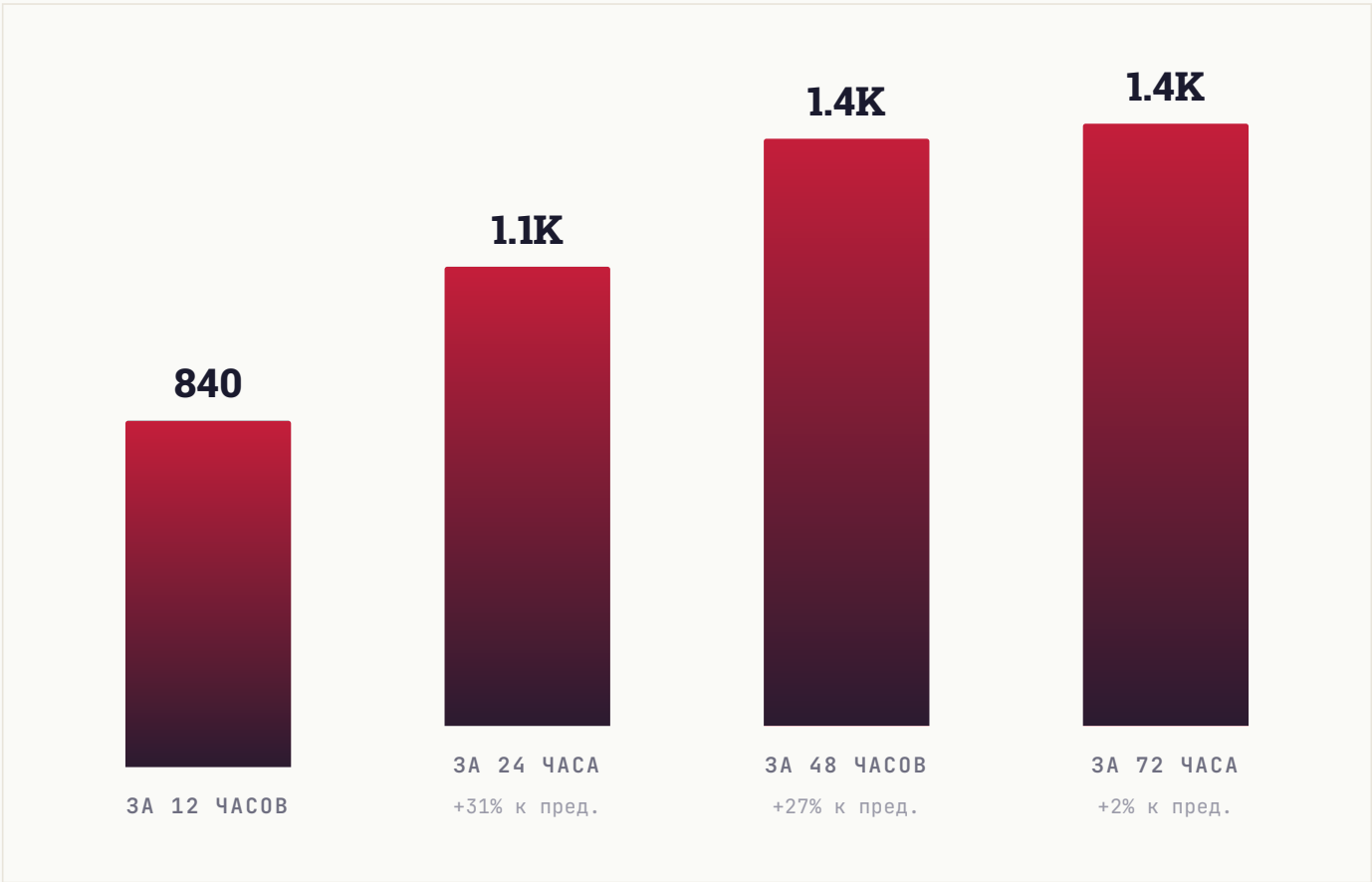
Индекс цитирования **459** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **387** разных каналов.



— 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
DD DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY	1.2M
K3 Контрольная закупка	764.4K
БИ Биохакеры	580.7K
GS GymDeals- Supplements & Whey Protein Offers	536.2K
БИ Биохакинг	531.8K
SL Sport Life	523.4K
ВН Вечность на Тибете	492.3K
НТ Наше тело	480.2K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	476.4K
БЗ Будем здоровы	447.3K
БЗ Будем здоровы ВЫ	31.2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY (1.2M), медиана топ-97: 166.3K. Первая цель — войти в топ-97 через системную работу с трафиком и контентом.

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 **79**, они привели **4 046** новых подписчиков.

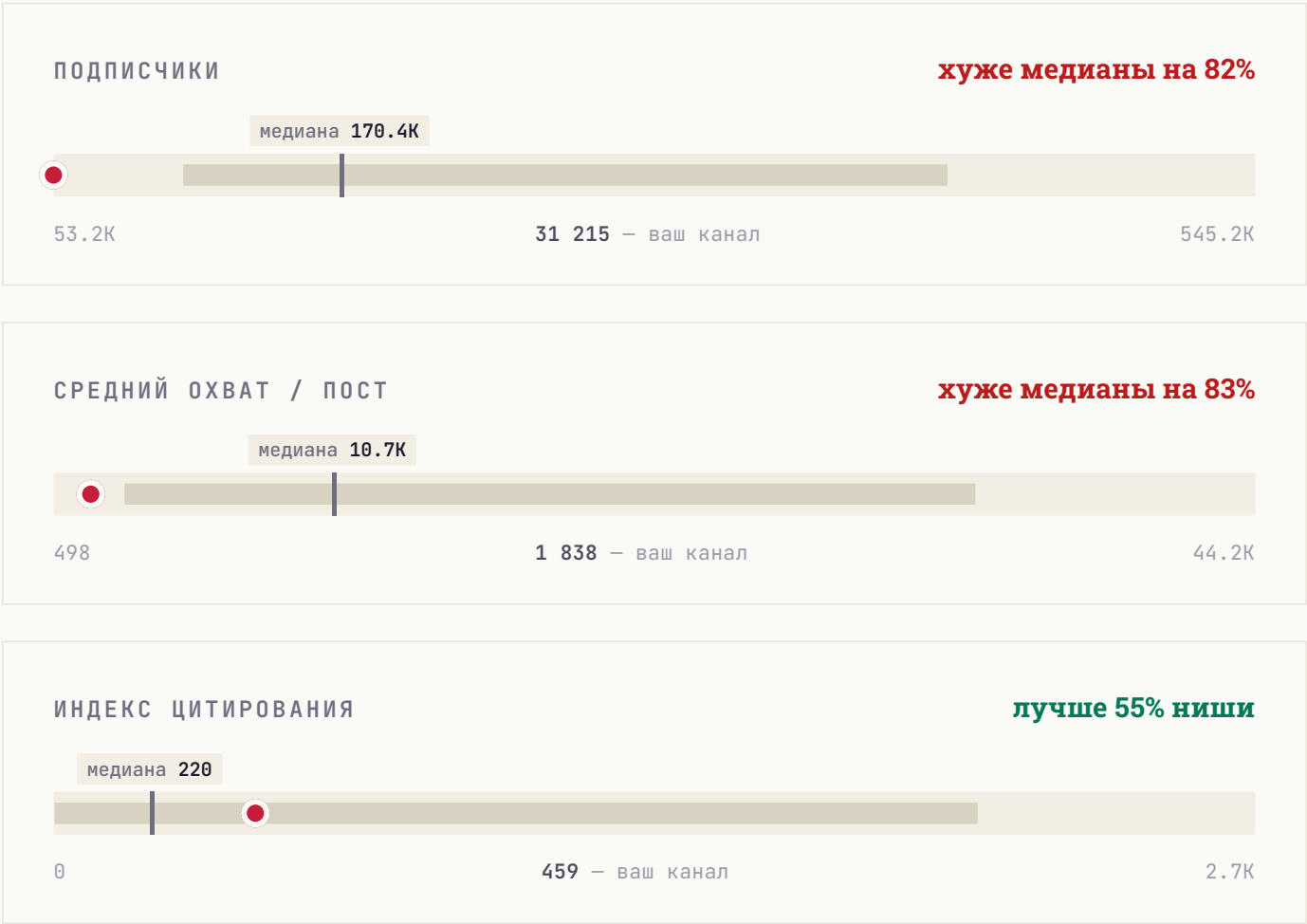
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	11	11	573
Декабрь 2025	10	10	551
Ноябрь 2025	4	4	35
Октябрь 2025	19	18	767
Сентябрь 2025	17	17	698
Август 2025	18	18	1 422

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
79	6	4 046

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.



— 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 четверг

В этот день и в 11:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 5.89% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+1.1пп 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

**+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
----	-------------------------------	---
