ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Immunohealth_rus

@immunohealth_rus

Задать вопросы, пройти тест, купить БАДы⬇️ https://immunohealth-clinic.ru Канал "КЛИНИКА ИММУНОХЕЛС" Москва, ул. Бахрушина 13 Лицензия №Л041-01137-77/00381060 Предложения товаров/услуг, прямо или...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
7 535	13.0%	874
-61 за месяц	за сутки 4.7%	рекл. охват 354/24ч

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 «Медицина»

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 **7 535** —	ОХВАТ ПОСТА **11.6%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **874** медиана 935 · 27 дней	ПОСТОВ/НЕД. **3.8** за период
ТРЕНД 7Д **+0.3%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **11.5** всего 173 реакц., 51 реп., 107 комм.	ДЛИНА ПОСТА **796 зн.** медиана 974 · 27 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **15** 27 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **354** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **-61** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **15** индекс цитирования · 44 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **4 года 7 месяцев** создан 05.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Immunohealth_rus» — 7 535 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 874 человек (12% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 4 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты стабильны (+0.3% к неделе 21–27 сентября).

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 **15** постам за 27 дней.

02 Доминирующий формат — **Видео** (8/15 постов).

03 Средняя длина поста — **796** знаков (медиана 974).

04 Пик активности аудитории — **пятница**, 20:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (1.3K в среднем у топа vs 704 у худших) — среди 15 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 18.09 · 17:27 ФОТО

🔋 Просыпаетесь уже уставшими или пьёте витамин D без анализов? Узнайте свой реальный уровень! Бесконтрольный приём добавок НЕ даёт…

ПРОСМ. 1 353 · РЕАКЦ. 5 · РЕП. 2 · ER 18.0%

№2 17.09 · 07:04 ВИДЕО

💥 У НАС ДВОЙНОЕ СОБЫТИЕ! 💥 1️⃣ Революция: новый супер-удобный формат нашего хлеба! 🍞✨ Забудьте про заморозку и нарезку! Теперь наш…

ПРОСМ. 1 308 · РЕАКЦ. 25 · РЕП. 8 · ER 17.4%

№3 23.09 · 04:18 ФОТО

🍂 В гармонии с собой: праздничная акция ко Дню осеннего равноденствия! Осеннее равноденствие — точка идеального природного баланса и…

ПРОСМ. 1 148 · РЕАКЦ. 6 · РЕП. 6 · ER 15.2%

№4 18.09 · 11:21 ФОТО

⚡ ImmunoHealth™ номинирован на Премию Wellness Awards 2026! Мы стали участниками Премии за вклад в развитие индустрии велнес и здоровья в…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 065	16
РЕП.	**ER**
1	14.1%

№5 29.09 · 10:23 ВИДЕО

💸 200 рублей в день. Что вы обычно покупаете на эти деньги? Стаканчик кофе или булочку? ☕🥐 А мы предлагаем за эту же сумму…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 044	14
РЕП.	**ER**
6	13.9%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 07.10 · 18:12 ВИДЕО

Наш второй поток Противодрожжевого протокола ImmunoHealth™ завершён! 💚 Спасибо каждому участнику за доверие и этот общий путь. Мы не…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
769	16
РЕП.	**ER**
2	10.2%

↓ 08.10 · 08:30 ФОТО

(пост без подписи — фото)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
693	8
РЕП.	**ER**
2	9.2%

↓ 09.10 · 04:58 ВИДЕО

🍭 Марафон «Сахар: перезагрузка» — возвращаем контроль над здоровьем! 🚀 🗓 Старт: 12 октября (30 дней) Освободитесь от тяги к сладкому и…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
651	4
РЕП.	**ER**
3	8.6%

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
6 299	7 536	+1 237

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

Индекс цитирования **15** — 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 **44** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



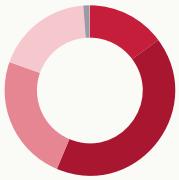
Россия	97.7%
Украина	0.0%
Беларусь	0.0%
Узбекистан	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



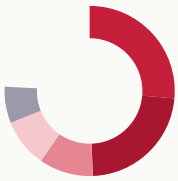
Упомянули отдельным постом	56.3%
В подборке с 2-5 каналами	42.5%
В подборке с 6-10 каналами	1.1%
В подборке с 11+ каналами	0.0%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	14.9%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	41.4%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	24.1%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	18.4%
более 100 тыс. подписчиков	1.1%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

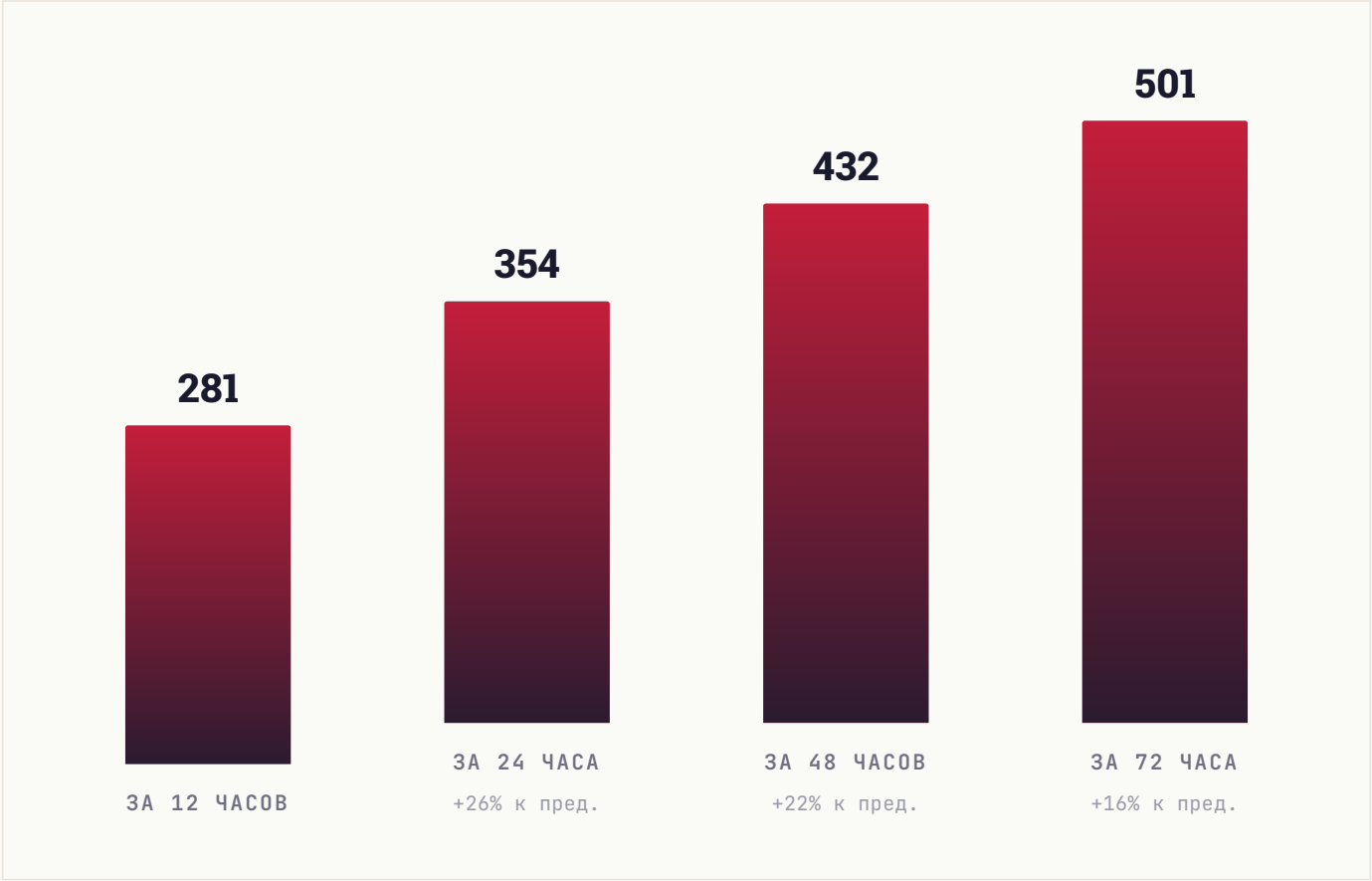


Здоровье и Фитнес	26.4%
Медицина	23.0%
Мода и красота	10.3%
Блоги	9.2%
Другое	6.9%

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

8 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
АК **Алла, крестная мать биохакинга**	13.2K
ПП **Превентивная педиатрия Диляры Ай (Талыповой)**	11.1K
НД **Нутрициология, диетология и Аюрведа с Dr.Robertovna**	10.1K
МЗ **Матрица здоровья | УОМ**	9.3K
ДК **Доктор Королёв**	7.6K
IM **Immunohealth_rus** ВЫ	7.5K
ГС **Гастроэнтеролог Садыков**	6.3K
GO **Gourmanistic**	4.9K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 8). Крупнее — 5 каналов (лидер: **Алла, крестная мать биохакинга**, 13.2K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 2 канала, для них вы уже партнёр-лидер.

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 **11**, а канал за это время прибавил **1 255** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	0	0	**21**
Март 2026	2	1	**95**
Февраль 2026	3	3	**587**
Январь 2026	0	0	**292**
Декабрь 2025	2	2	**110**
Ноябрь 2025	4	3	**150**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
11	**6**	**1 255**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **317 каналов** категории «**Медицина**» от 2 тыс. до 23 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

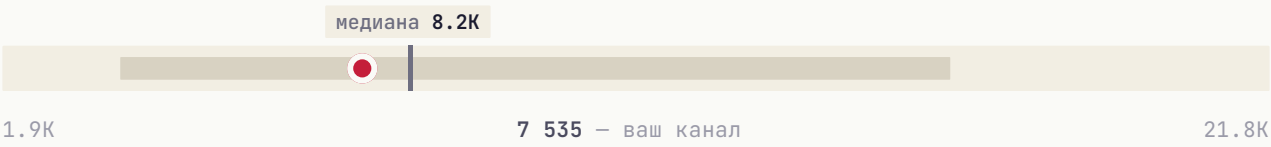
#177 /317

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 177 из 317 каналов сопоставимого размера

ПОДПИСЧИКИ

в пределах группы, ниже середины



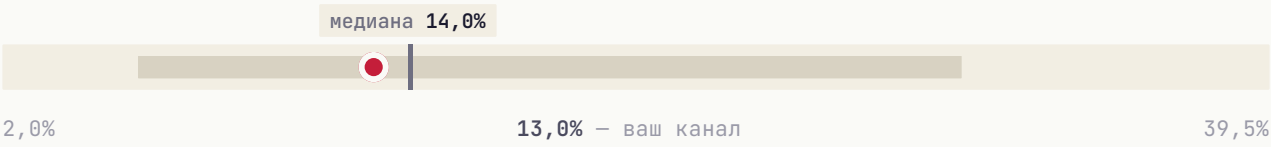
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

в пределах группы, ниже середины



ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

в пределах группы, ниже середины





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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 3.8 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

Регулярность важнее объёма

02

Главный пост недели — в пятница

В этот день и в 20:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

Лучшее окно для важного поста

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