

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Коротко о стероидах.



@info_of_steroids

ПОДПИСЧИКИ

6 379

-117 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

26.0%

за сутки 11.8%

ОХВАТ/ПОСТ

1.6K

рекл. охват 756/24ч

— 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 6 379 —	👁️ охват поста 25.15% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.6K медиана 1.6K · 5 дней	📅 постов/нед. 5.6 за период
💖 реакц./пост 13.8 всего 55 реакц., 21 реп., 17 комм.	📄 длина поста 938 зн. медиана 934 · 5 дней	⭐ постов в анализе 4 5 дней	📈 рекл. охват 756 среднее за 24ч
💖 отток / месяц -117 за последний месяц	📄 цитируемость 26 индекс цитирования · 110 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 2 года 11 месяцев создан 03.10.2023	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Коротко о стероидах.» — 6 379 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.6K человек (25% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации.

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 4 постам за 5 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (4/4 постов).
- 03 Средняя длина поста — 938 знаков (медиана 934).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 09:00 UTC.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.7K в среднем у топа vs 1.5K у худших) — среди 4 постов за 5 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-4 ПОСТОВ

№1 27.08 · 09:01 ФОТО ТЕСТОСТЕРОН ПРОПИОНАТ VS ЭНАНТАТ VS ЦИПИОНАТ Главное отличие между ними — не сам тестостерон, а эфир, который определяет скорость...	ПРОСМ. 1 797 РЕП. 8	РЕАКЦ. 13 ER 28.2%
№2 29.08 · 09:01 ФОТО  Тестостерон высокий, а свободный низкий: как такое возможно? Можно увидеть в анализах высокий общий тестостерон и при этом относительно...	ПРОСМ. 1 654 РЕП. 5	РЕАКЦ. 11 ER 25.9%
№3 28.08 · 09:04 ФОТО  ОКСАНДРОЛОН: ПОЧЕМУ «ЛЁГКИЙ ПРЕПАРАТ» — СПОРНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ Оксандролон часто называют одним из самых «мягких» ААС. Он не...	ПРОСМ. 1 647 РЕП. 5	РЕАКЦ. 14 ER 25.8%

№4 01.09 · 09:04 		
	⚡ ПОЧЕМУ «МОСТ» — ЭТО НЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ	
	Закончил курс, снизил дозировки, оставил тестостерон — кажется, что организм теперь...	
	ПРОСМ. 1 318	РЕАКЦ. 17
РЕП. 3		ER 20.7%

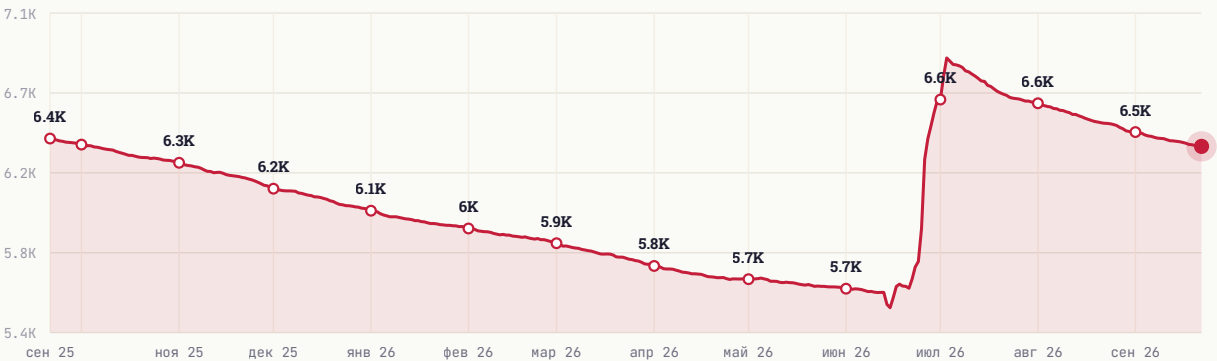
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 29.08 · 09:01 		
	💊 Тестостерон высокий, а свободный низкий: как такое возможно? Можно увидеть в анализах высокий общий тестостерон и при этом относительно...	
	ПРОСМ. 1 654	РЕАКЦ. 11
	РЕП. 5	ER 25.9%
↓ 28.08 · 09:04 		
	💊 ОКСАНДРОЛОН: ПОЧЕМУ «ЛЁГКИЙ ПРЕПАРАТ» — СПОРНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ Оксандролон часто называют одним из самых «мягких» ААС. Он не...	
	ПРОСМ. 1 647	РЕАКЦ. 14
	РЕП. 5	ER 25.8%
↓ 01.09 · 09:04 		
	⚡ ПОЧЕМУ «МОСТ» — ЭТО НЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ	
	Закончил курс, снизил дозировки, оставил тестостерон — кажется, что организм теперь...	
	ПРОСМ. 1 318	РЕАКЦ. 17
РЕП. 3		ER 20.7%

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.

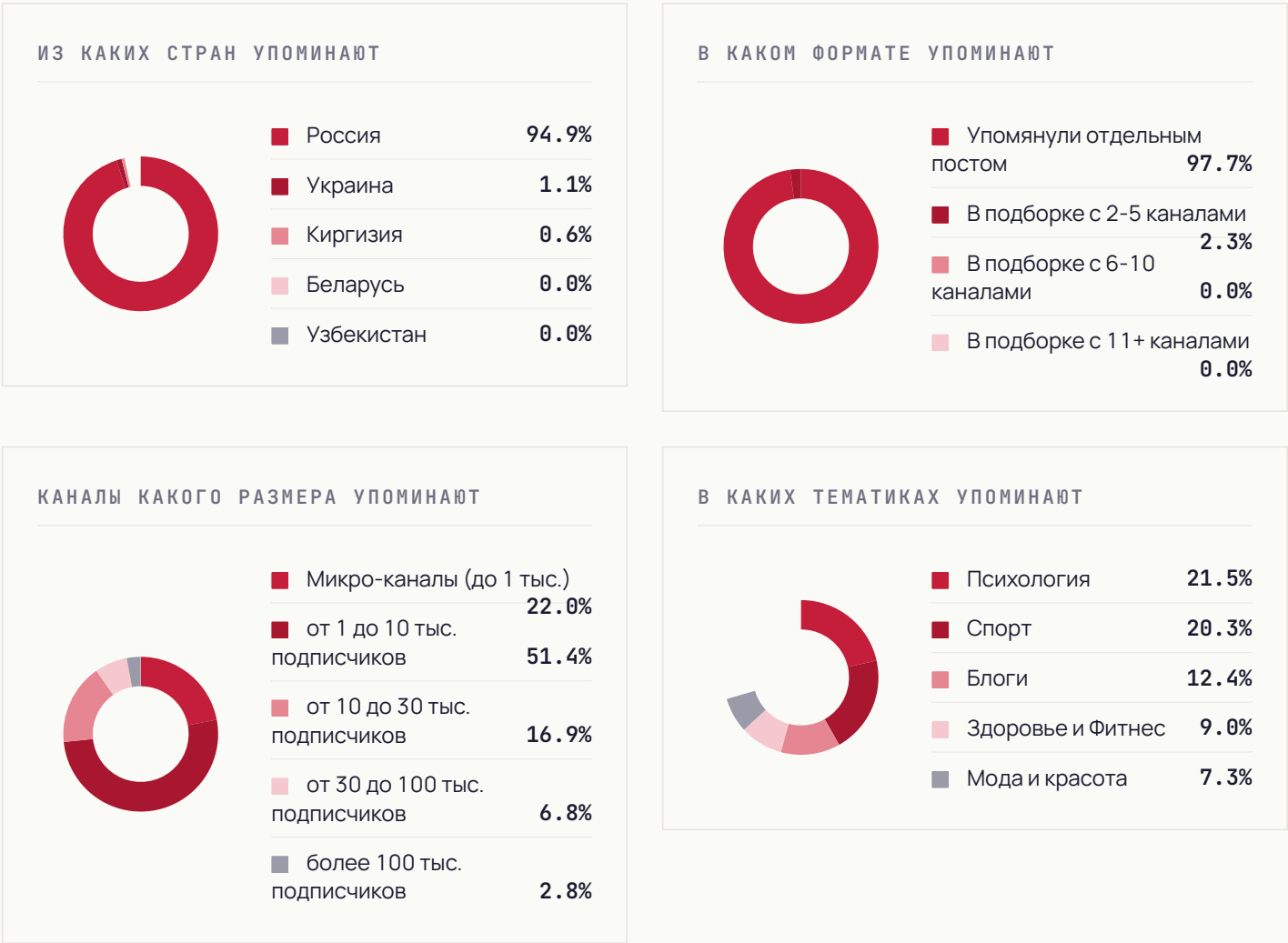


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
6 419	6 379	-40

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

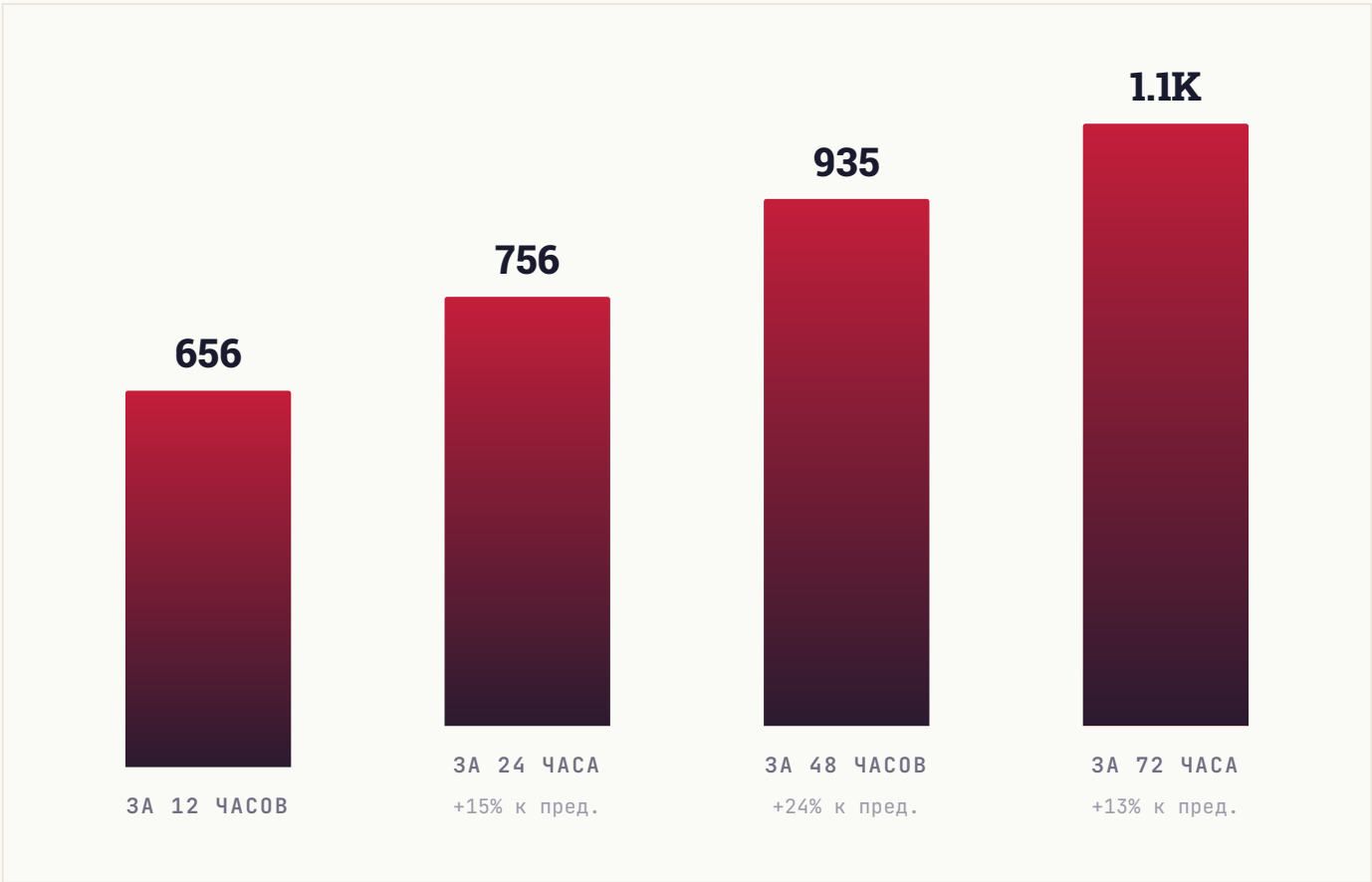
Индекс цитирования **26** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **110** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
КИ KiddyKitty	27.5K
СМ соуп мактавиш	26.5K
ШФ Штанга FM	13.8K
ШЕ ШЕРСТНЕВ	12.4K
ВА вандерыч	10.3K
КО Коротко о стероидах. ВЫ	6.4K
ОН OnPump	4.5K
КО Коротко о вашем здоровье	1.9K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 8). Крупнее — 5 каналов (лидер: KiddyKitty, 27.5K); 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 **0**, а канал за это время прибавил **19** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	4
Февраль 2026	0	0	7
Январь 2026	0	0	0
Декабрь 2025	0	0	0
Ноябрь 2025	0	0	2
Октябрь 2025	0	0	6

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	19

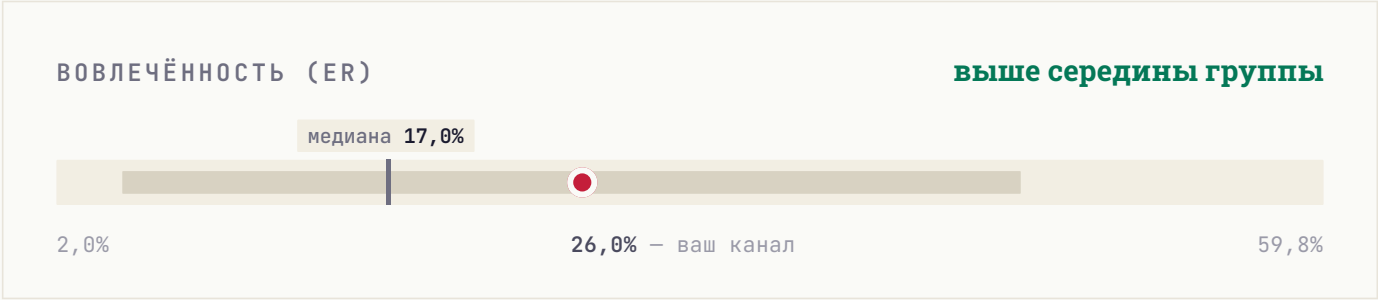
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

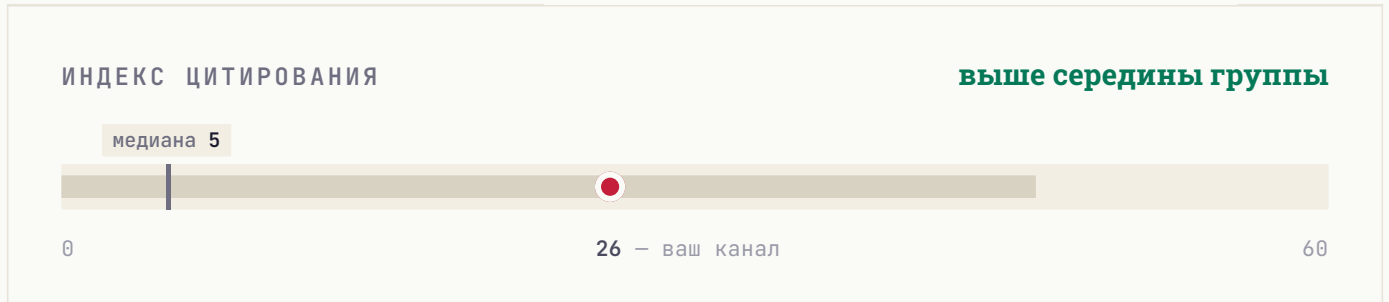
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **77 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 2 тыс. до 19 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#50 / 77

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 50 из 77 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

средний охват / пост, вовлечённость и индекс цитирования.

— 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 09:00 UTC аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

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