

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Международный Институт Здоровья



@insituteofhealth

Стань востребованным диетологом Курс по диетологии одобрен в Минздраве Диплом государственного образца номер заявления для регистрации в перечне РКН 5538686746

ПОДПИСЧИКИ	ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)	ОХВАТ/ПОСТ
12 421	7.0%	815
07.07.2026 ⁻¹³⁰ за месяц	HTTPS: // PROMTPRESS.COM/AUDIT/INSITUTEOFHEALTH за сутки ^{2.8%}	рекл. охват ^{347/24ч}

— 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 «Карьера»

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 12 421 —	👁️ охват подписчиков 6.56% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 815 медиана 856 · 21 дней	📅 постов/нед. 6.0 за период
📈 тренд 7д -7.8% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 16.4 всего 312 реакц., 33 реп., 35 комм.	📄 длина поста 760 зн. медиана 950 · 21 дней	☆ постов в анализе 19 21 дней
📈 рекл. охват 347 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -130 за последний месяц	📄 цитируемость 197 индекс цитирования · 181 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 4 месяца создан 20.02.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Международный Институт Здоровья» — 12 421 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 815 человек (7% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 22–28 июня охваты просели на -7.8% к неделе 15–21 июня — 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 19 постам за 21 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (8/19 постов).
- 03 Средняя длина поста — 760 знаков (медиана 950).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 18:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1K в среднем у топа vs 511 у худших) — среди 19 постов за 21 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 11.06 · 17:10 ФОТО Реальный кейс нашей выпускницы 🔍 Обратилась женщина 40 лет, не было регулярного стула с 16 лет — 24 года!! Она в туалет ходила раз в 3-4...	ПРОСМ. 1 138 РЕП. 3	РЕАКЦ. 25 ER 9.2%
№2 13.06 · 15:21 ТЕКСТ Если вы думаете, что вам не нужен диетолог... Скорее всего, он был вам нужен уже много раз. Просто вы об этом не знали) Многие годами ходят...	ПРОСМ. 1 035 РЕП. 4	РЕАКЦ. 23 ER 8.3%
№3 15.06 · 10:06 ТЕКСТ ПОХУДЕТЬ САМОМУ — ЕЩЁ НЕ ЗНАЧИТ СТАТЬ СИЛЬНЫМ СПЕЦИАЛИСТОМ ⚠️ Сейчас очень многие приходят в нишу снижения веса через свой личный опыт...	ПРОСМ. 947 РЕП. 1	РЕАКЦ. 12 ER 7.6%

№413.06 · 13:24 **ОПРОС**
(пост без подписи — опрос)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
926	—
РЕП.	ER
1	7.5%

№526.06 · 14:52 **ТЕКСТ**
Ради таких сообщений хочется работать ещё больше ❤️
Когда человек приходит к нам просто разобраться с питанием, а потом меняет своё...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
885	9
РЕП.	ER
1	7.1%

| ХУДШИЕ 3

↓ 01.07 · 11:11 **ТЕКСТ**
СЕГОДНЯ У ВАС ПЕРВЫЙ УРОК С РЕГИНОЙ ДОКТОР 🔥🕒
Уже в 15:00 мск встречаемся на программе «Снижение веса и коррекция фигуры». Тема первого...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
634	—
РЕП.	ER
1	5.1%

↓ 03.07 · 16:46 **ВИДЕО**
Еще одну ГРАНДИОЗНУЮ НОВОСТЬ оставила для вас 😍
Самые внимательные уже могли заметить подсказку на прошлом видео... Да, это наша новая...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
487	37
РЕП.	ER
2	3.9%

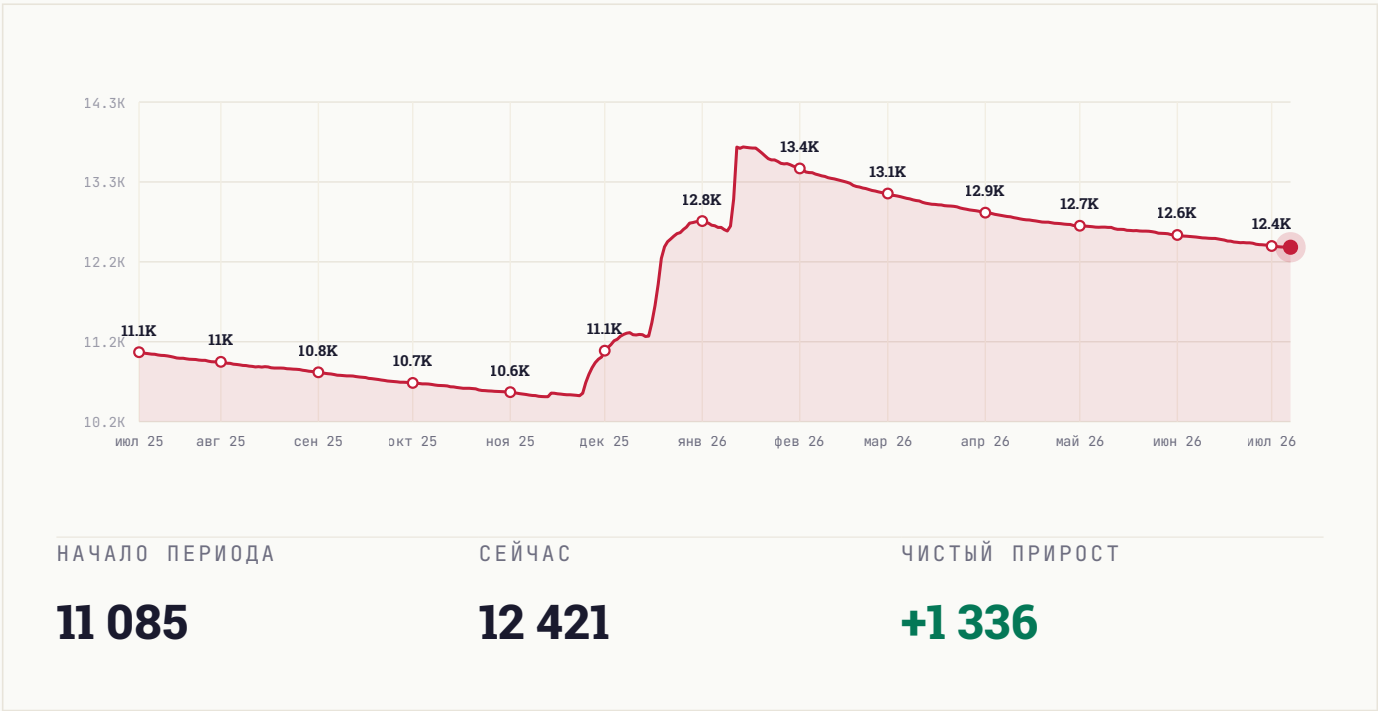
↓ 02.07 · 15:47 **ВИДЕО**
МЫ ОТКРЫЛИ КЛИНИКУ В МОСКВЕ 🙄🎉 Всё, наконец-то могу не скрывать, всё показать! Дорогие наши пациенты, флагманская клиника с клинической...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
414	59
РЕП.	ER
1	3.3%

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

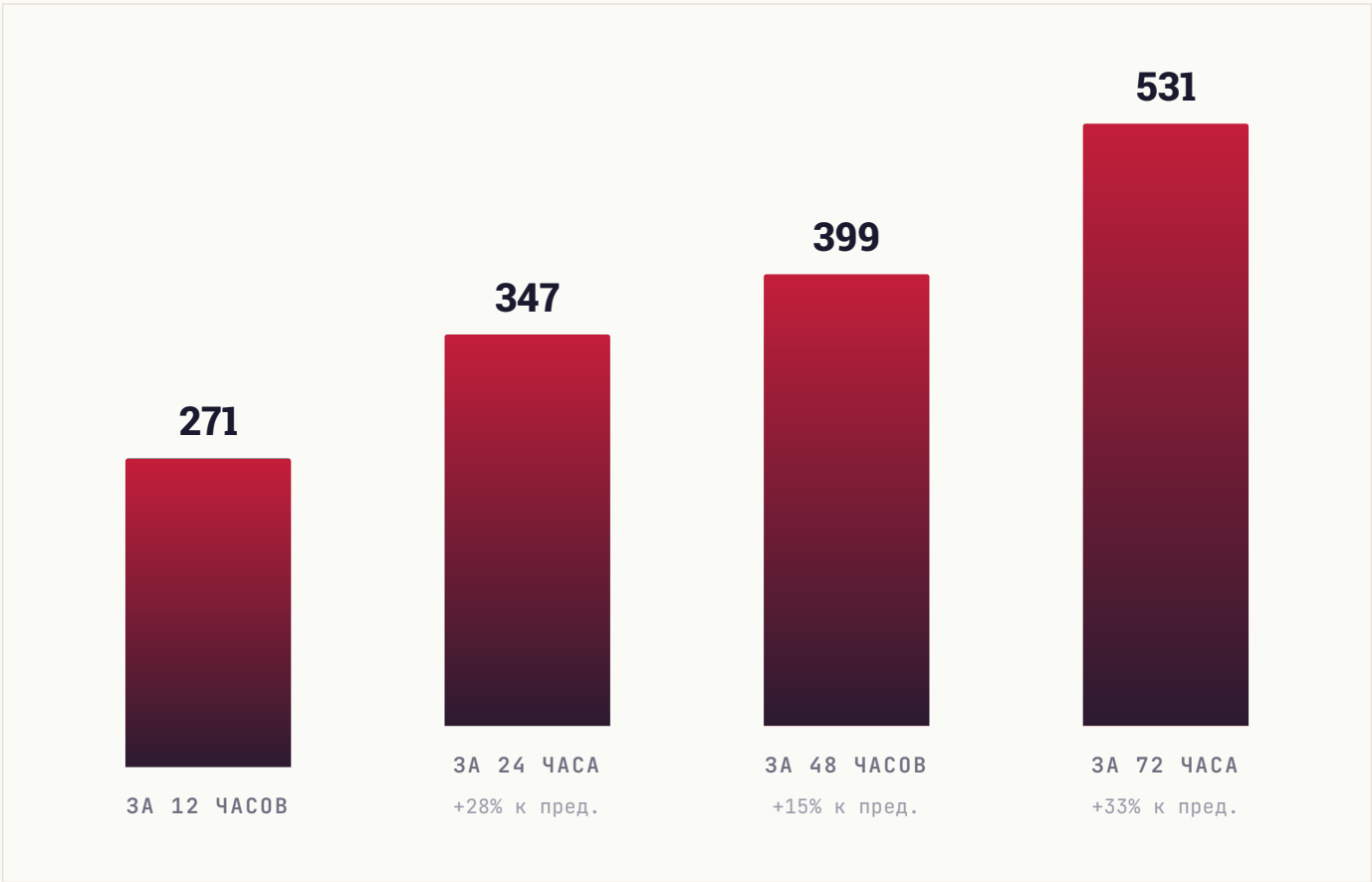
Индекс цитирования **197** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **181** разных каналов.



— 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
УБ Удалёнка без опыта - Фриланс	795.9K
РМ РАБОТА МОСКВА ВАКАНСИИ	504.8K
SI SeoJob Заработок в сети	434.8K
УИ УДАЛЕНКИН ФРИЛАНС ВАКАНСИИ НА УДАЛЕНКЕ	320.7K
FP Finder.work: работа и вакансии	280.1K
Х· ХОУМ · Удалённая работа · Фриланс	252.2K
ФИ Фриланс Релокация Удаленная работа Стажировки	246.5K
ТИ TeleWork Фриланс Удаленная работа	225.9K
УМ УДАЛЁНКА МЕЧТЫ - фриланс / вакансии	222.2K
ФВ ФРИЛАНС. Вакансии	221.1K
МИ Международный Институт Здоровья ВЫ	12.4K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-92 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Удалёнка без опыта - Фриланс (795.9K), медиана топ-92: 89.5K. Первая цель — войти в топ-92 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 **2**, они привели **3 419** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	0	0	1 095
Декабрь 2025	1	1	1 778
Ноябрь 2025	1	1	539
Октябрь 2025	0	0	0
Сентябрь 2025	0	0	0
Август 2025	0	0	7

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
2	6	3 419

Где канал в своей лиге

The figure consists of three horizontal bar charts, each representing a different performance metric. Each chart has a light beige background with a darker beige bar representing the range of other channels. A vertical line marks the niche median, and a red dot marks the channel's performance.

- ПОДПИСЧИКИ (Subscribers):** The niche median is 89.1K. The channel's performance is 12,421, which is 86% worse than the median. The range of other channels is from 31.5K to 273.8K.
- СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ (Average Reach / Post):** The niche median is 4K. The channel's performance is 815, which is 80% worse than the median. The range of other channels is from 96 to 12.6K.
- ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ (Citation Index):** The niche median is 129. The channel's performance is 197, which is 56% better than the median. The range of other channels is from 0 to 728.

Метрика	Медиана ниши	Ваш канал	Сравнение	Диапазон других каналов
ПОДПИСЧИКИ	89.1K	12 421	хуже медианы на 86%	31.5K - 273.8K
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ	4K	815	хуже медианы на 80%	96 - 12.6K
ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ	129	197	лучше 56% ниши	0 - 728

— 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 суббота

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

**+1000-3000
подп.**

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 — 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
----	-------------------------------	---
