

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Ирина Яблонская

врач-диетолог



@irynadiet
С заботой о вашем здоровье

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
8 597	21.0%	1.4K
07.09.2026 -93 за месяц	за сутки 9.2% HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/IRYNADIET	рекл. охват 788/24ч

— 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 8 597 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 16.76% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 1.4K медиана 1.4K · —	📅 ПОСТОВ/НЕД. 1.0 за период
💖 РЕАКЦ./ПОСТ 6.0 всего 6 реакц., 0 реп., 4 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 1 000 зн. медиана 1000 · —	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 1 —	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 788 среднее за 24ч
💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -93 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 0 индекс цитирования · 1 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 5 лет 9 месяцев создан 03.12.2020	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Ирина Яблонская врач-диетолог» — 8 597 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.4K человек (17% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 1 постов в неделю (~0 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 1 постам за —.
- 02 Доминирующий формат — Текст (1/1 постов).
- 03 Средняя длина поста — 1000 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 0 раз больше просмотров, чем самые слабые (480 в среднем у топа vs 1.4К у худших) — среди 1 постов за —. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-1 ПОСТОВ

№1	20.08 · 11:39	ТЕКСТ	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
			1 441	6
			РЕП.	ER
—			16.8%	

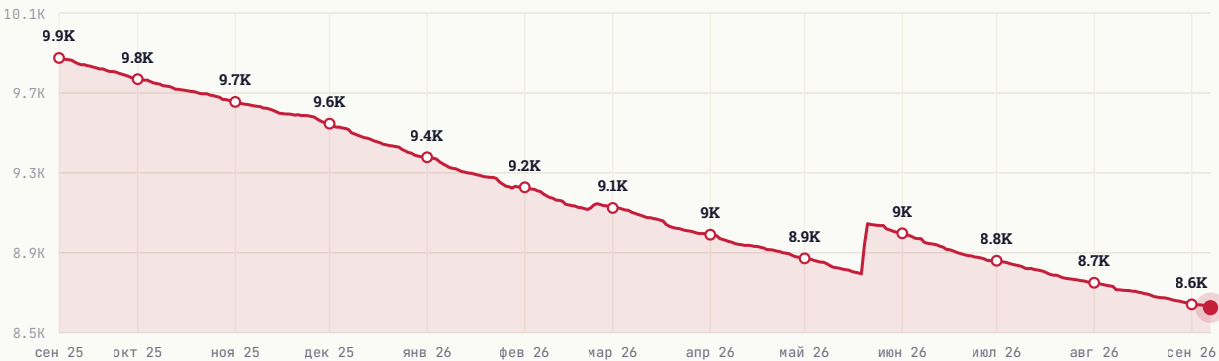
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 1

↓	20.08 · 11:39	ТЕКСТ	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
			1 441	6
			РЕП.	ER
“Продукты дорожают, готовить лень, сил нет, да и лето прошло, куда уже худеть...” Знакомо? Мои дорогие, отставить хандру! Вы ооочень...			—	16.8%

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.

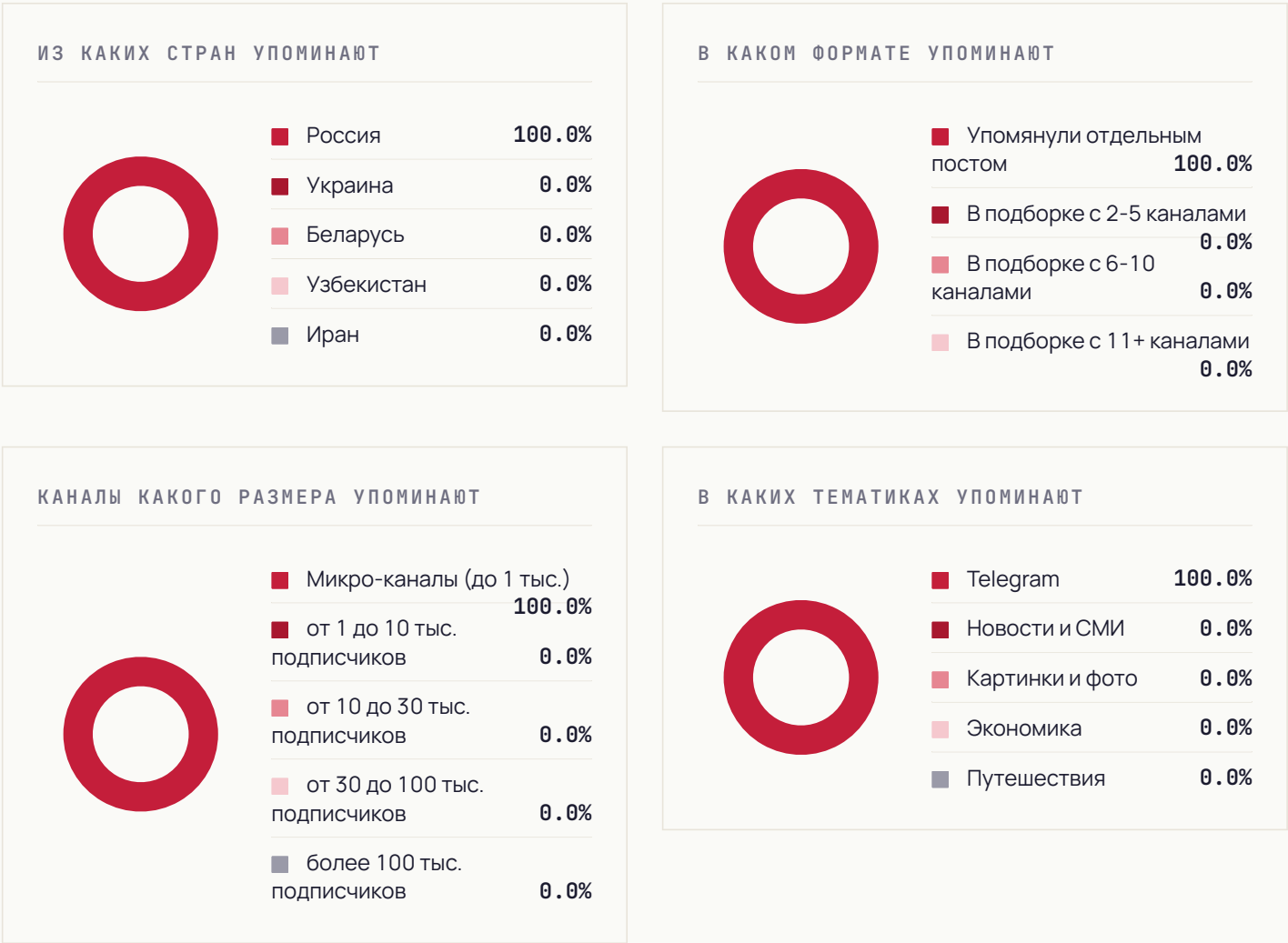


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
9 894	8 597	-1 297

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

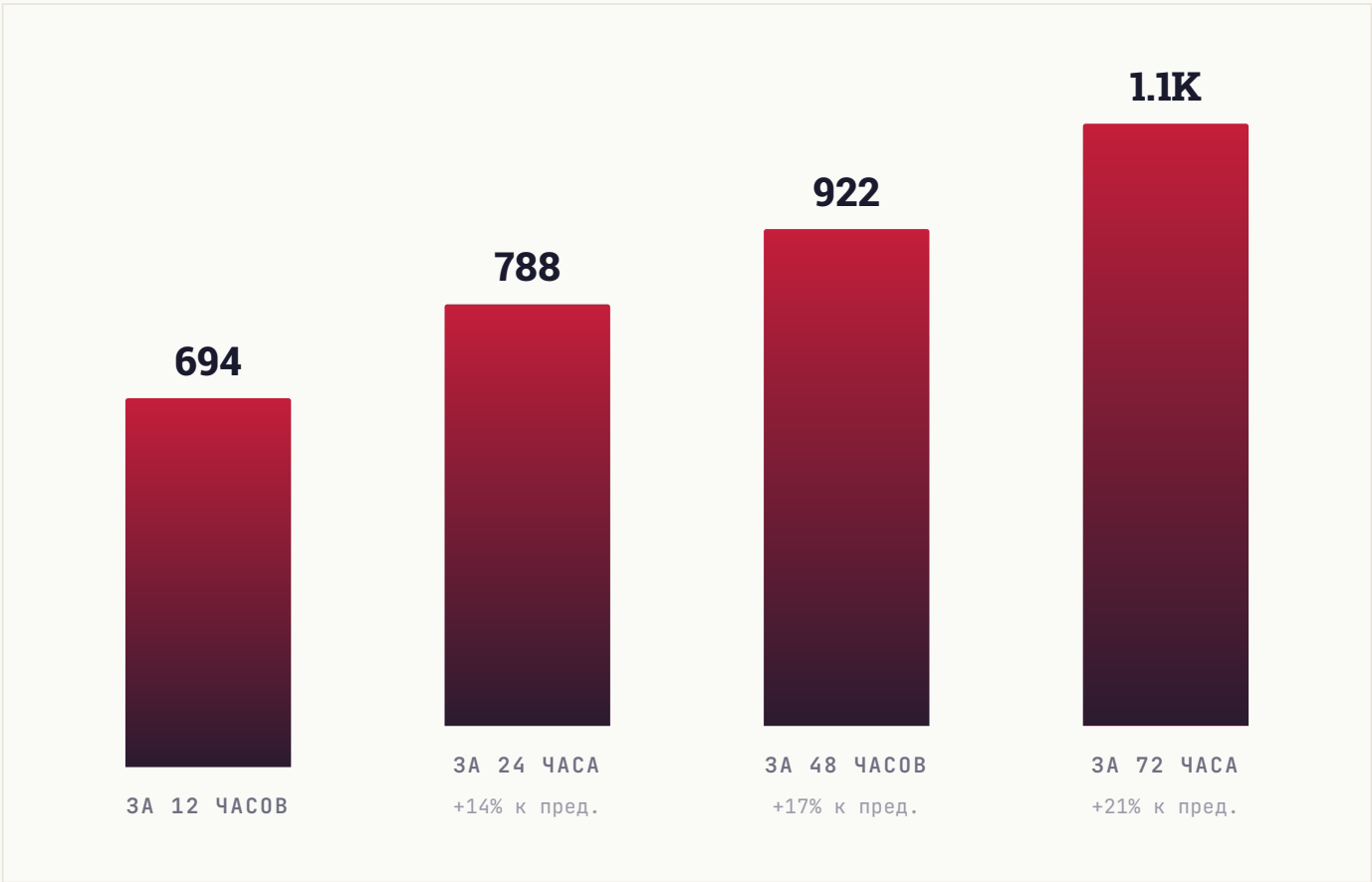
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 1 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
М Меловацкая Подскажет	21.2K
УС УЧИТЕЛЯ столицы	11K
ИЯ Ирина Яблонская врач-диетолог ВЫ	8.6K
ЮК ЮРИДИЧЕСКИЙ КАНАЛ РБ Герасимовой Т.	4.6K
ЛО LoveLace	3.7K
ГТ ГЕРАСИМОВА ТАТЬЯНА 🚀	3.6K
ПО ПОДСКАЗКИ от Скубковой	2.1K
ЗР Зере PRO жизнь	1.9K
НП Наш Первомайский образовательный	1.8K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 9, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: Меловацкая | Подскажет, 21.2K), мельче — 6 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— 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 **41** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	0
Февраль 2026	0	0	30
Январь 2026	0	0	9
Декабрь 2025	0	0	0
Ноябрь 2025	0	0	2
Октябрь 2025	0	0	0

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	41

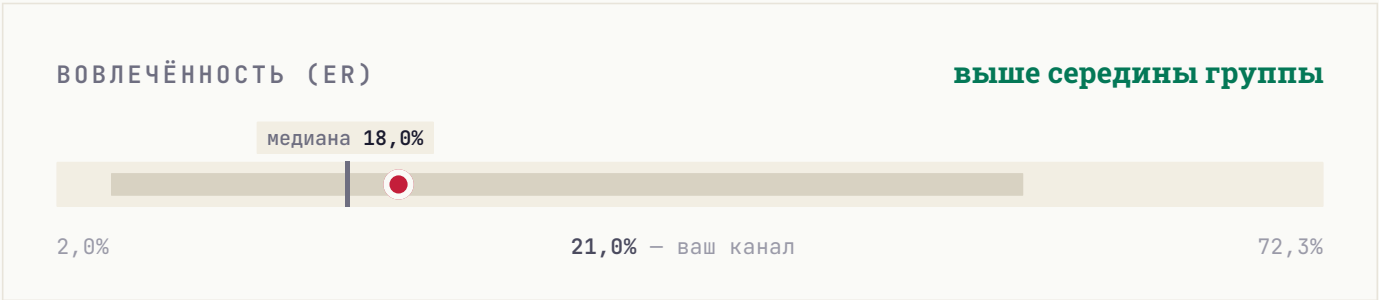
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

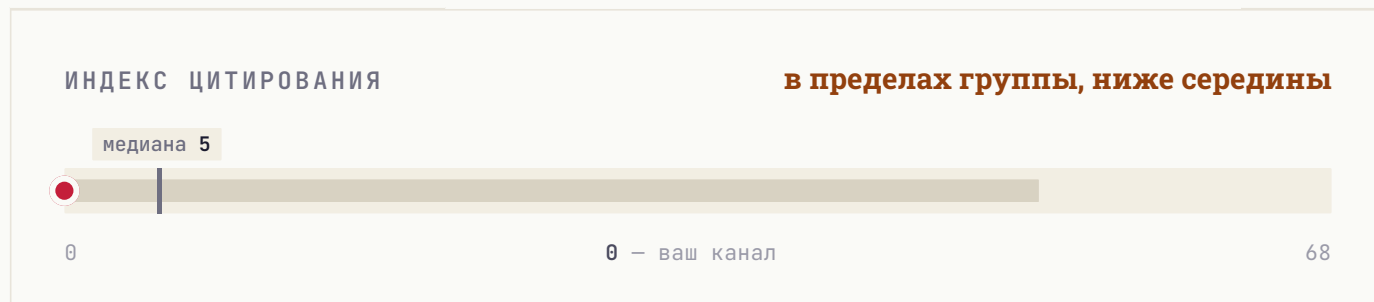
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **45 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 3 тыс. до 26 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#32 / 45

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 32 из 45 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **вовлечённость**. 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 1.0 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в четверг

В этот день и в 14:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

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**

04

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**

05

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

★ 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
----	-------------------------------	---
