

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ИРИНА БОРИСОВА | ЖИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ



@isha_borisova

Про жизнь после 40, когда уже не хочется никому ничего доказывать. Работа, семья, отношения, тело, стиль, дом, развитие и мой Six Months - 6 месяцев, чтобы сделать свою обычную жизнь заметно...

ПОДПИСЧИКИ

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

ОХВАТ/ПОСТ

3 188

-87 за месяц

4.0%

за сутки 1.7%

107

рекл. охват 53/24ч

— 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

Сравнение с нишей
 Позиция в категории «Инстаграм»
- 08

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 3 188 —	📊 охват поста 3.36% ср. % подписчиков видят один пост	👁 просмотры/пост 107 медиана 107 · —	📅 постов/день 42.9 ~300 в неделю
💖 реакц./пост 0.3 всего 1 реакц., 0 реп., 0 комм.	📄 длина поста 1 000 зн. медиана 1000 · —	☆ постов в анализе 3 —	📈 рекл. охват 53 среднее за 24ч
💖 отток / месяц -87 за последний месяц	📄 цитируемость 52 индекс цитирования · 575 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 7 лет 5 месяцев создан 01.05.2019	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ИРИНА БОРИСОВА | ЖИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ» — 3 188 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 107 человек (3% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 300 постов в неделю (~43 в день) — очень активный режим публикаций.

— 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 3 постам за —.
- 02 Доминирующий формат — Текст (2/3 постов).
- 03 Средняя длина поста — 1000 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (107 в среднем у топа vs 107 у худших) — среди 3 постов за —. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-3 ПОСТОВ

Nº1 24.09 · 11:38 ТЕКСТ А теперь вопрос. Если бы у вас было ровно 6 месяцев, чтобы заметно улучшить свою жизнь - что бы вы изменили? Только есть одно...	ПРОСМ. 121 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 3.8%
Nº2 24.09 · 11:36 ТЕКСТ Ну что, привет. Я Ирина Борисова. Мне 41, и это мой личный канал - про жизнь, которую я сейчас во многом пересобираю под себя. За...	ПРОСМ. 107 РЕП. —	РЕАКЦ. 1 ER 3.4%
Nº3 24.09 · 11:33 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 93 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 2.9%

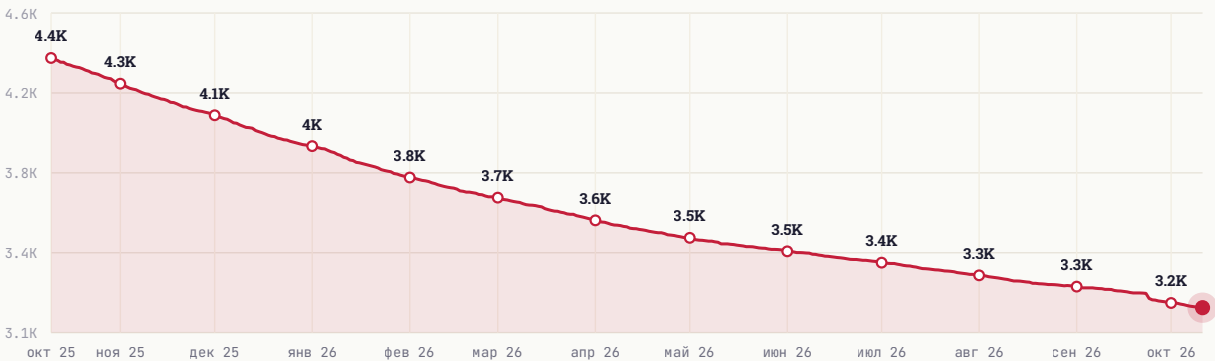
| СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 24.09 · 11:38ТЕКСТ А теперь вопрос. Если бы у вас было ровно 6 месяцев, чтобы заметно улучшить свою жизнь - что бы вы изменили? Только есть одно...	ПРОСМ. 121 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 3.8%
↓ 24.09 · 11:36ТЕКСТ Ну что, привет. Я Ирина Борисова. Мне 41, и это мой личный канал - про жизнь, которую я сейчас во многом пересобираю под себя. За...	ПРОСМ. 107 РЕП. —	РЕАКЦ. 1 ER 3.4%
↓ 24.09 · 11:33ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 93 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 2.9%

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.

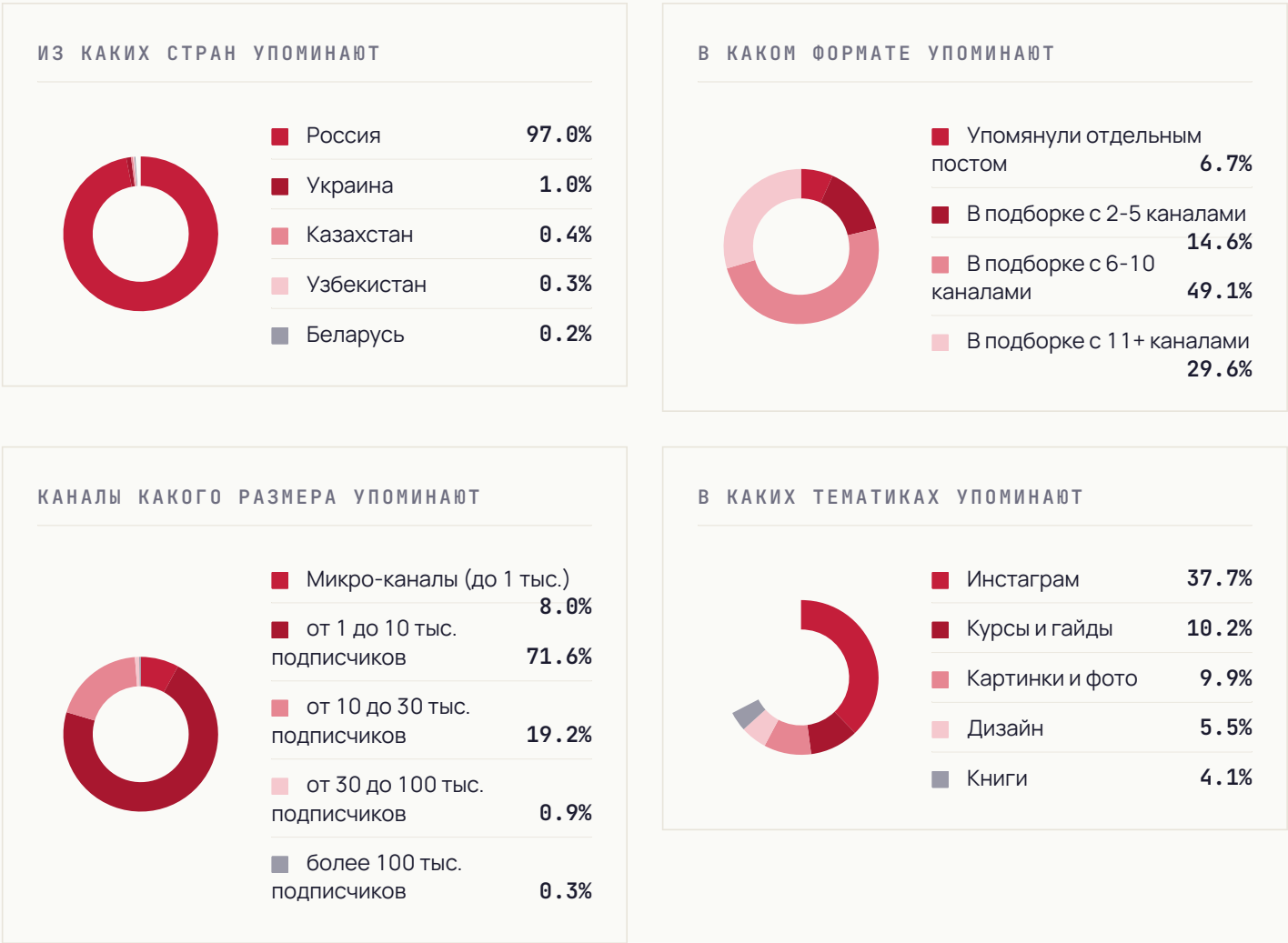


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
4 375	3 188	-1 187

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

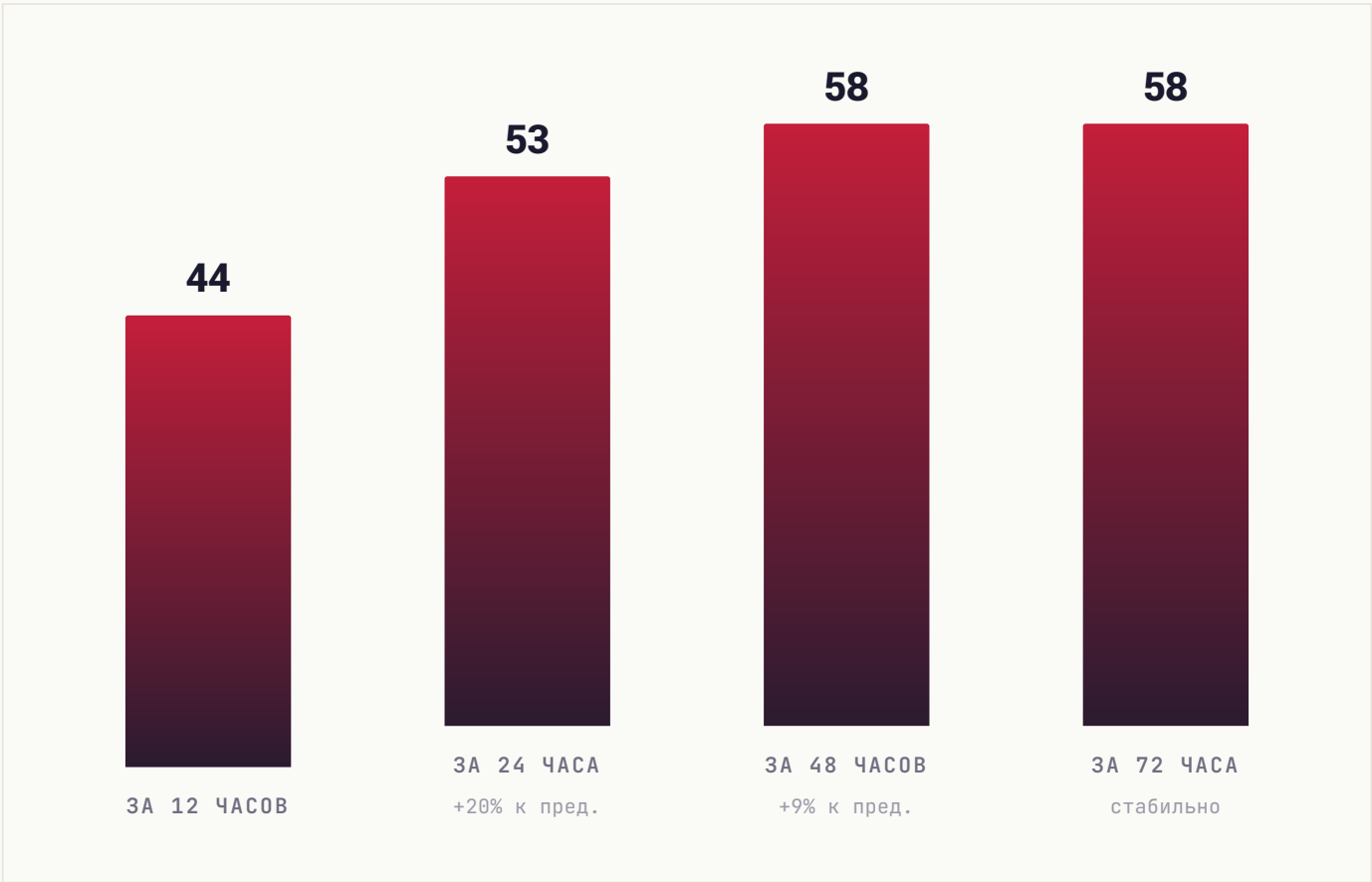
Индекс цитирования **52** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **575** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
СП СТОРИС ПРОДВИЖЕНИЕ РЕКЛАМА 😊	8.2K
ОД Обложки для сторис	7.5K
ШК ШРИФТЫ КИРИЛЛИЦА	5.2K
Р• PNG • Aesthetics	5.2K
ГА ГАЙДЫ/ЧЕК-ЛИСТЫ	3.2K
ИБ ИРИНА БОРИСОВА ЖИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ ВЫ	3.2K
ГП ГОТОВЫЕ ПОСТЫ КОНТЕНТ	521

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 7). Крупнее — 5 каналов (лидер: СТОРИС ПРОДВИЖЕНИЕ РЕКЛАМА 😊, 8.2K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 1 канал, для них вы уже партнёр-лидер.

— РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

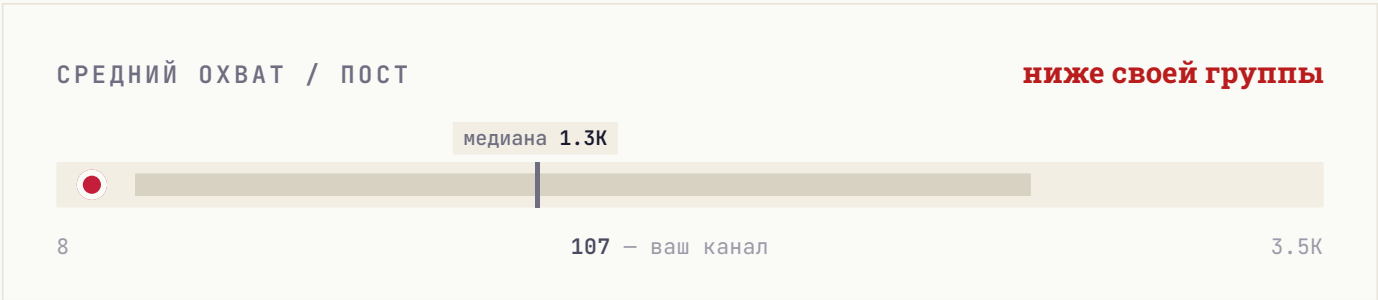
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **88 каналов** категории «Инстаграм» от 318 до 32 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#86/88

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 86 из 88 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— РАЗДЕЛ 08 · 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 14:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.36% против нормы 5.5%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.1пп 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

**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
----	-------------------------------	---
