

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ИЗБА МОЛОДИЛЬНЯ



@izbamolodilnya

Как быть МОЛОДОДЫМ и ЗДОРОВЫМ вечности полторы. С вами 2 интегративных нутрициолога Лебедь Екатерина и Выборнова Ирина. Канал зарегистрирован в Роскомнадзоре....

ПОДПИСЧИКИ

20 284

+1595 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

20.0%

за сутки 7.2%

ОХВАТ/ПОСТ

3.8K

рекл. охват 1.5K/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 20 284 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 18.87% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 3.8K медиана 3.9K · 29 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 8.4 за период
📈 ТРЕНД 7Д -3.0% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 196.9 всего 7 090 реакц., 2 723 реп., 827 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 853 зн. медиана 1000 · 29 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 36 29 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 1.5K среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ +1595 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 10 индекс цитирования · 45 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 8 месяцев создан 13.01.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ИЗБА МОЛОДИЛЬНЯ» — 20 284 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3.8K человек (19% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 8 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 31 августа – 6 сентября охваты стабильны (-3.0% к неделе 24–30 августа).

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 36 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (24/36 постов).
- 03 Средняя длина поста — 853 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 18:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (6.5K в среднем у топа vs 2K у худших) — среди 36 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

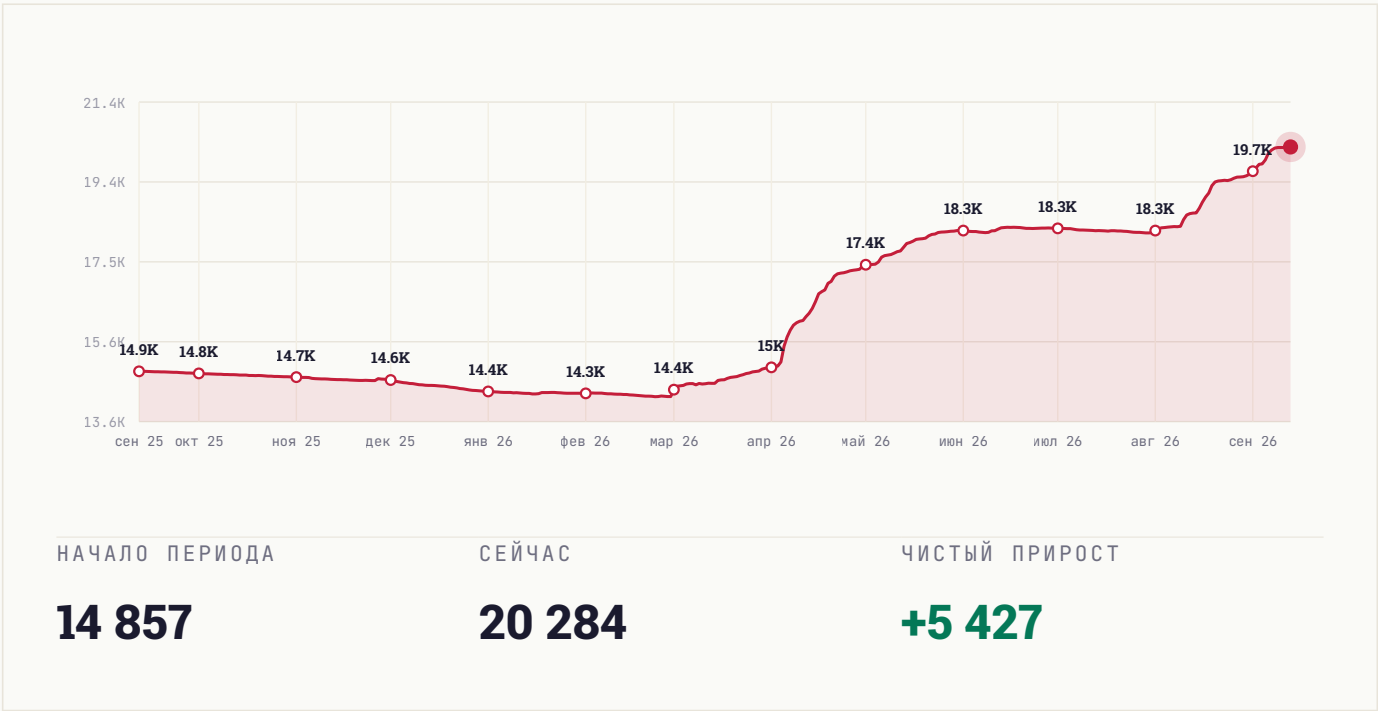
№1 18.08 · 10:56 ФОТО Российские бренды, которые даже круче иностранных. Оценка проводилась по 5 критериям: уровень сырья, научная база, безопасность...	ПРОСМ. 7 115 РЕП. 582	РЕАКЦ. 448 ER 35.1%
№2 17.08 · 11:23 ФОТО Подруги, помянем 🥲 4 августа 26 года, компанию Thorne, которой многие доверяли, в том числе и врачи, и нутрициологи, купила компания...	ПРОСМ. 6 277 РЕП. 288	РЕАКЦ. 903 ER 30.9%
№3 14.08 · 15:02 ФОТО Кто догадался, что ЗДЕСЬ речь идёт про КРЕАТИН? Это законно, что вы у нас такие умняши, а? 🤔 Креатин от вас не отстаёт и тоже...	ПРОСМ. 5 990 РЕП. 186	РЕАКЦ. 305 ER 29.5%

№4 19.08 · 12:07 ВИДЕО Со звуком  Вчера подняла важную тему - как вести себя при нападении или попытке похитить.  СОХРАНЯЙТЕ СЕБЕ и ДЕЛИТЕСЬ со всеми...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	5 820	313
	РЕП.	ER
	123	28.7%
№5 20.08 · 12:48 ФОТО Ярая несправедливость! А как ещё это назвать? Судите сами: Как только у женщины чуть снижается уровень эстрогена (это может начаться и...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	5 629	324
	РЕП.	ER
	81	27.8%
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3		
↓ 08.09 · 15:05 ФОТО  Что было в черном ящике  Вы почему такие отгадывательные? Многие написали про лук и даже более точно - ферментированный красный лук...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	2 211	389
	РЕП.	ER
	158	10.9%
↓ 09.09 · 16:39 ФОТО А что если интуиция - это высшая форма интеллекта? Долгое время считалось, что интуиция, это что-то такое на эзотерическом, что-то...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	1 992	151
	РЕП.	ER
	18	9.8%
↓ 09.09 · 16:01 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	1 876	38
	РЕП.	ER
	—	9.2%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

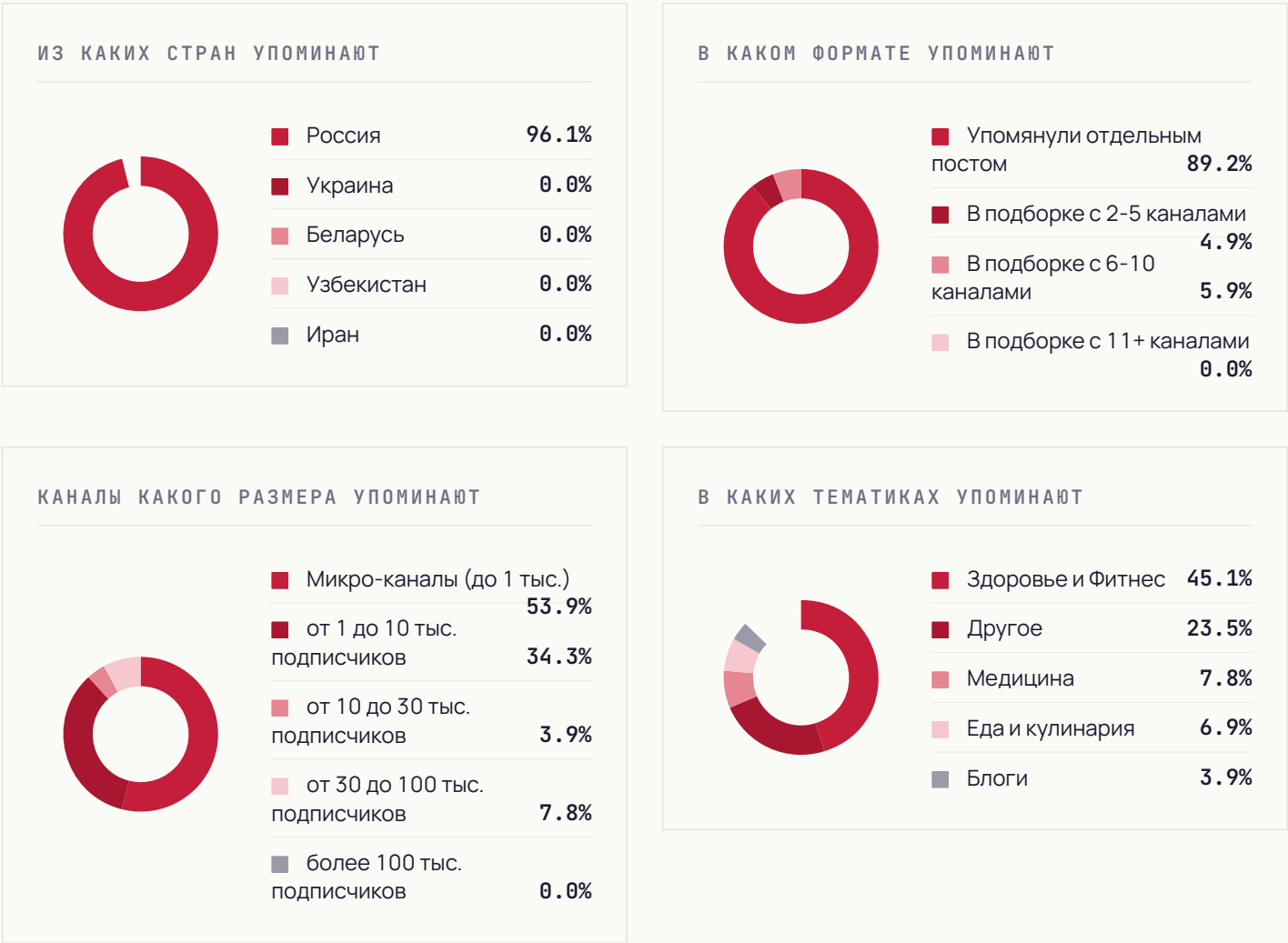
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

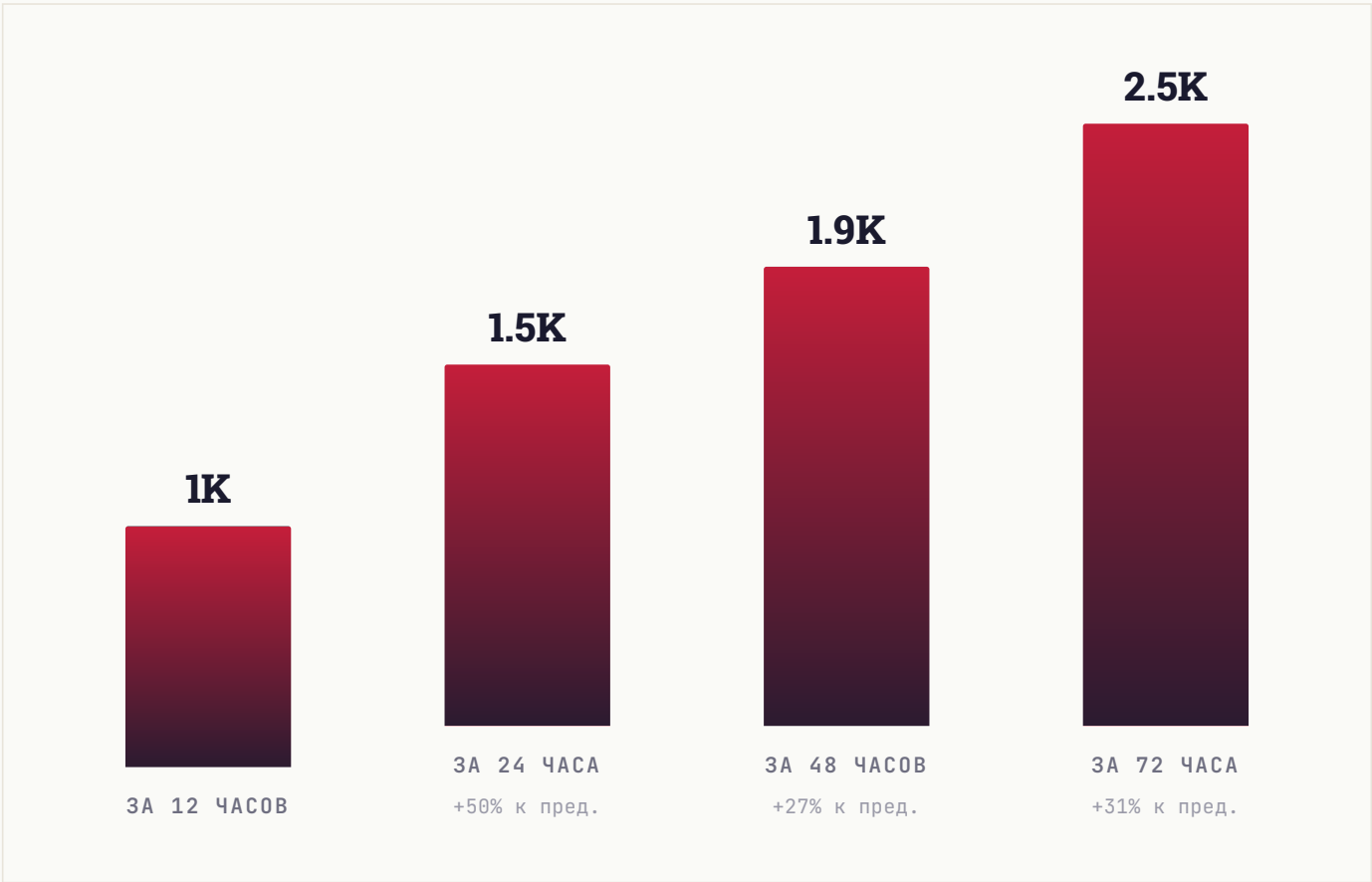
Индекс цитирования **10** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **45** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
Ю- Юсипова - системная медицина!	54.1K
РЛ Радевич Лиза // Academy of Medical Biochemistry	33.2K
ХП Химия Пищи/Биохакинг/ А.Родионова	24.3K
ИМ ИЗБА МОЛОДИЛЬНЯ ВЫ	20.3K
ВХ Врач Хисамова Ирина Валерьевна	16.7K
ДБ Доктор Блум / Doktor_Blum	15.2K
О- OGMed — Академия функциональной медицины Ольги Гофман	14.3K
НД Нутрициология, диетология и Аюрведа с Dr.Robertovna	10K
БК БЕЛАЯ КОМНАТА САШИ ШРАЙБЕР	9.7K
АЗ Авеню Здоровье!	6.6K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 10). 3 канала крупнее, 6 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны: **наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.**

— 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 **7**, а канал за это время прибавил **866** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	2	1	740
Февраль 2026	2	1	27
Январь 2026	0	0	46
Декабрь 2025	2	1	2
Ноябрь 2025	1	1	48
Октябрь 2025	0	0	3

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
7	6	866

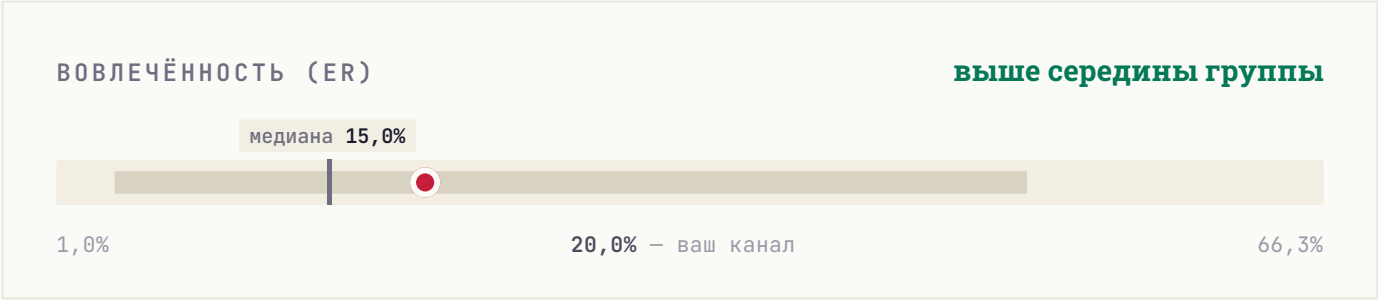
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **89 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 7 тыс. до 61 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#55 / 89

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 55 из 89 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 пятницу

В этот день и в 18:00 MSK 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 — 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
----	-------------------------------	---
