

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала С Высоцкой по пути... или жить в 50 как в 30!



@jvlifeschool

Бесплатный канал женского онлайн-клуба Юлии Высоцкой
@vysotskayaofficial «Вкус жизни» [https://jvlifeonline.ru/
club_prerecord?utm_source=tgbio_PKH...](https://jvlifeonline.ru/club_prerecord?utm_source=tgbio_PKH...)

ПОДПИСЧИКИ

26 987

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

2.0%

ОХВАТ/ПОСТ

406

-389 за месяц

за сутки 1.2%

рекл. охват 317/24ч

— 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	Рекламный потенциал Как долго пост приносит охват
05	Конкуренты Соседи по нише · ваше место
06	Сравнение с нишей Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»
07	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 26 987 —	👁️ охват поста 1.5% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 406 медиана 405 · 29 дней	📅 постов/нед. 48.4 за период
📈 тренд 7д +9.0% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 2.0 всего 409 реакц., 447 реп., 16 комм.	📄 длина поста 940 зн. медиана 1000 · 29 дней	★ постов в анализе 207 29 дней
📈 рекл. охват 317 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -389 за последний месяц	📄 цитируемость 25 индекс цитирования · 31 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 10 месяцев создан 20.10.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «С Высоцкой по пути... или жить в 50 как в 30!» — 26 987 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 406 человек (2% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 48 постов в неделю (~7 в день) — активный режим публикаций. За неделю 24–30 августа охваты выросли на +9.0% к неделе 17–23 августа — позитивная динамика.

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 207 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (111/207 постов).
- 03 Средняя длина поста — 940 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (578 в среднем у топа vs 328 у худших) — среди 207 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 25.08 · 12:03 ФОТО 🔑 «Код молодости» — бесплатный гид с практиками для женщин 40+ Забрать бесплатный гид здесь...	ПРОСМ. 620 РЕП. 7	РЕАКЦ. 1 ER 2.3%
№2 24.08 · 15:00 ФОТО Сегодня разные участницы открыли один и тот же клуб — и каждая использовала его по-своему. ❤️ Одна включила короткую тренировку. После...	ПРОСМ. 568 РЕП. 1	РЕАКЦ. 1 ER 2.1%
№3 12.08 · 08:00 ФОТО ! 7 признаков, что вам нужен отдых, а не новый крем. Проверьте себя 👉 Бывает, смотришь в зеркало и понимаешь: что-то...	ПРОСМ. 547 РЕП. 3	РЕАКЦ. 6 ER 2.0%

№4 30.08 · 12:32 ФОТО «Я поняла, что слишком долго жила для всех. Теперь хочется пожить немного и для себя» У каждой участницы был свой ответ на вопрос «Зачем...	ПРОСМ. 545 РЕП. 1	РЕАКЦ. 1 ER 2.0%
№5 24.08 · 09:05 ФОТО Вы уже знаете свой цвет. А теперь главное — с чего начать? 🖐 Не со всего клуба сразу, а с одного первого шага, который подходит вашему...	ПРОСМ. 542 РЕП. 3	РЕАКЦ. 3 ER 2.0%

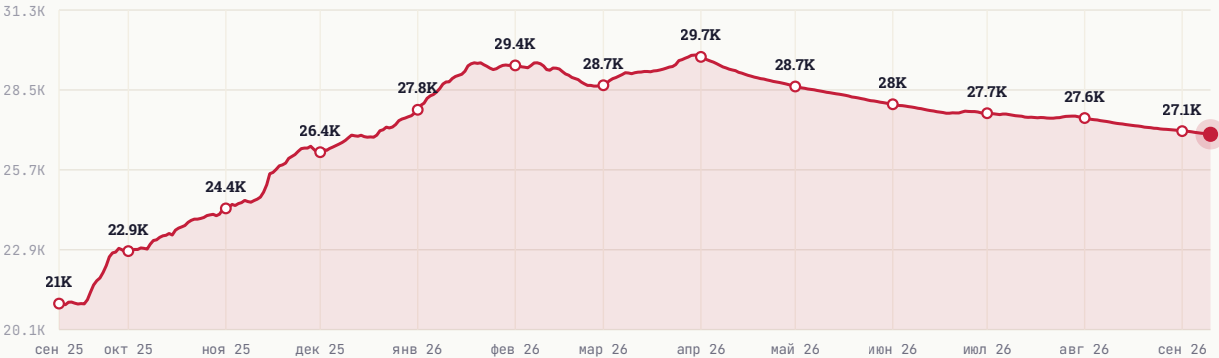
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 27.08 · 09:01 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 335 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 1.2%
↓ 14.08 · 09:59 ФОТО 💔🎁 ПОЛНАЯ СИСТЕМА ОМОЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН 45+ — БЕСПЛАТНО ПОСЛЕДНИЕ 48 ЧАСОВ. После 45 хочется не «выглядеть на 20». Хочется видеть в...	ПРОСМ. 332 РЕП. 1	РЕАКЦ. 2 ER 1.2%
↓ 07.09 · 08:04 ФОТО Нашли в вашем дне 15 минут лично для вас 🖐 Они могут прятаться в самых обычных моментах: пока варится кофе утром, после обеда или...	ПРОСМ. 317 РЕП. 2	РЕАКЦ. 1 ER 1.2%

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.

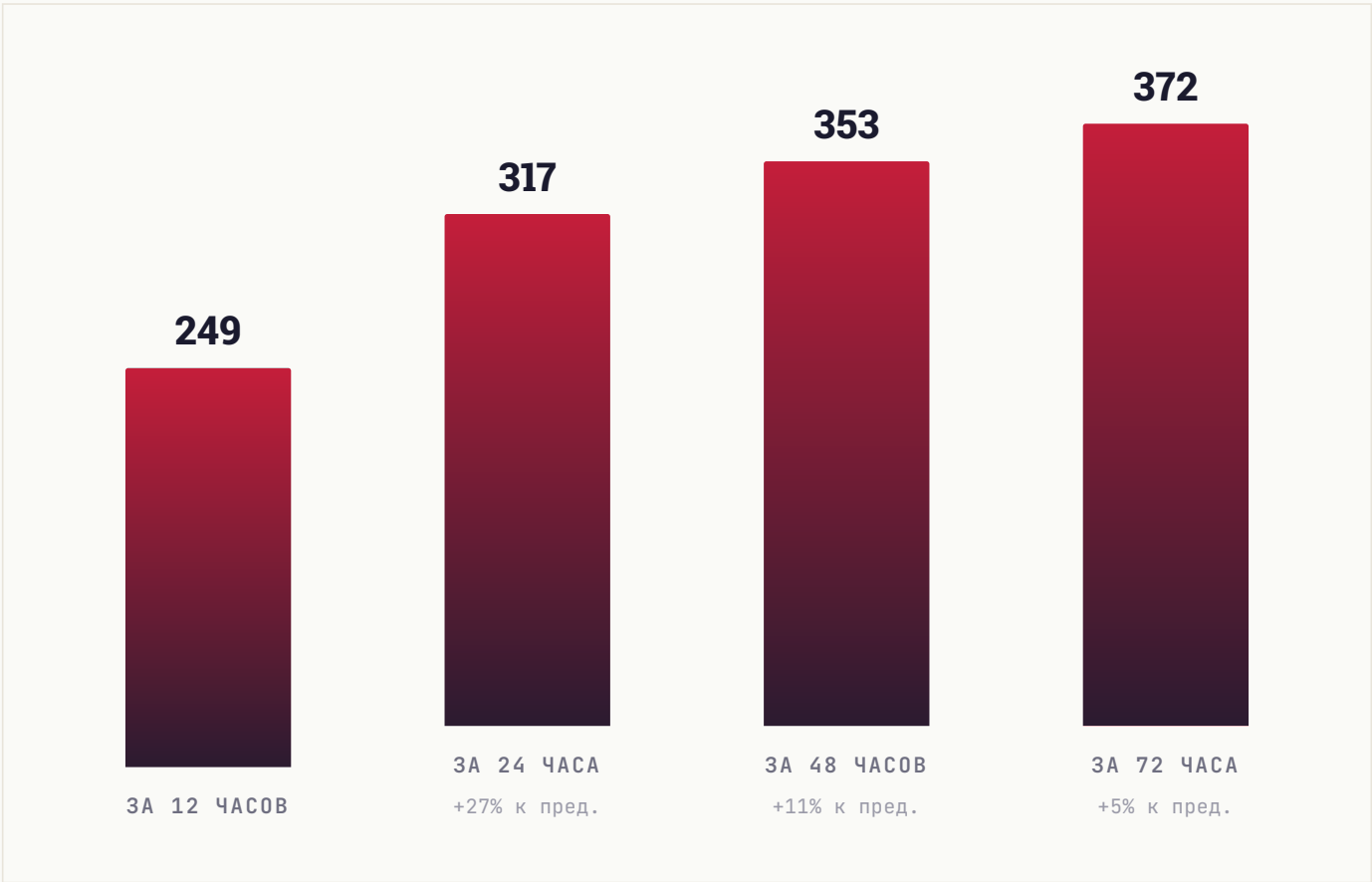


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
21 048	26 987	+5 939

— РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 05 · 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
ед Едим Дома	99.7K
юв Юлия Высоцкая Official	62.5K
св С Высоцкой по пути... или жить в 50 как в 30! вы	27K
га ГАСТРОНОМ.РУ	15K
иф Ирина Фаритова Нутритерапевт 🇬🇧 CNM коуч 🇺🇸 IIN	11.2K
ос О Самом Главном	9.1K
дд Доктор Дара	8.1K
ог Огород.ru	4.3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (3-е место из 8). 2 канала крупнее, 5 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

РАЗДЕЛ 06 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

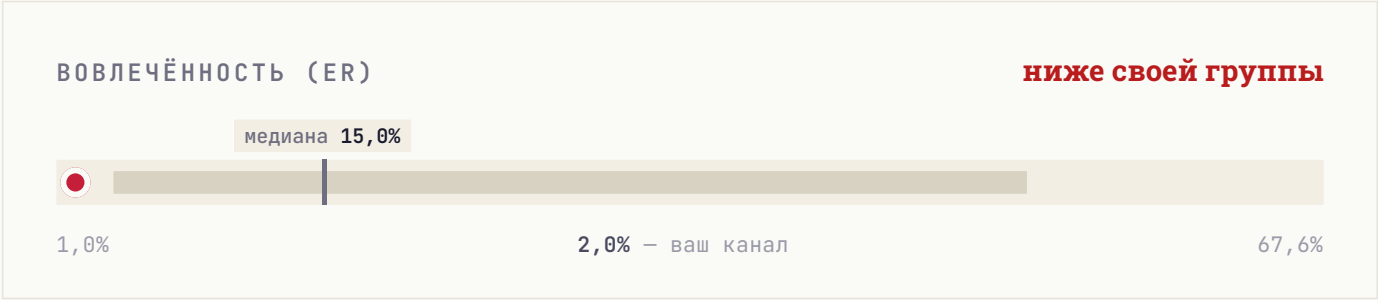
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **87 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 9 тыс. до 81 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#52 /87

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 52 из 87 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. Это то, на чём стоит строить рост.

— РАЗДЕЛ 07 · 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 вторник

В этот день и в 15:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 1.5% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+5.5пп 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 — 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
----	-------------------------------	---
