

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Ксения Пустовая



@k_pustovaya

О бизнесе и общ.деятельности в сфере здоровья krustovaya.ru
По вопросам рекламы и сотрудничества @rybachenkoan

ПОДПИСЧИКИ

7 405

-89 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

5.0%

за сутки 1.6%

ОХВАТ/ПОСТ

377

рекл. охват 120/24ч

— 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 «Блоги»
- 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 7 405 —	👁️ охват поста 5.09% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 377 медиана 386 · 17 дней	📅 постов/нед. 6.7 за период
📈 тренд 7д -35.0% vs предыдущая неделя	❤️ реакц./пост 21.2 всего 360 реакц., 20 реп., 5 комм.	📄 длина поста 791 зн. медиана 999 · 17 дней	★ постов в анализе 17 17 дней
📈 рекл. охват 120 среднее за 24ч	❤️ отток / месяц -89 за последний месяц	📄 цитируемость 54 индекс цитирования · 152 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 8 месяцев создан 03.12.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Ксения Пустовая» — 7 405 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 377 человек (5% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 7 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 17–23 августа охваты просели на -35.0% к неделе 10–16 августа — 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 17 постам за 17 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (8/17 постов).
- 03 Средняя длина поста — 791 знаков (медиана 999).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 10:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (472 в среднем у топа vs 237 у худших) — среди 17 постов за 17 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 04.08 · 12:28 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 502 РЕП. 4	РЕАКЦ. 22 ER 6.8%
№2 04.08 · 12:24 ВИДЕО 😊 Новое пространство для женщин: комитет по здоровью в Перми открыл женский клуб Забота о здоровье — это не только лекции, спортивные...	ПРОСМ. 463 РЕП. —	РЕАКЦ. 22 ER 6.3%
№3 06.08 · 07:20 ФОТО Друзья, вчера принимала участие в совещании в Госдуме по теме, которая касается миллионов российских семей. Тема — обеспеченность...	ПРОСМ. 451 РЕП. 1	РЕАКЦ. 23 ER 6.1%

№4 09.08 · 15:02 ФОТО Грядущая рабочая неделя начнется с хорошей новости. Получили официальный ответ Минздрава России. Для меня здесь особенно важно: наши...	ПРОСМ. 451 РЕП. 3	РЕАКЦ. 36 ER 6.1%
№5 08.08 · 16:14 ВИДЕО Первый раз в Воронеже — и сразу к делу! Сегодня на радиостанции «Комсомольская правда» вместе с воронежским комитетом по здоровью во главе...	ПРОСМ. 447 РЕП. 4	РЕАКЦ. 22 ER 6.0%

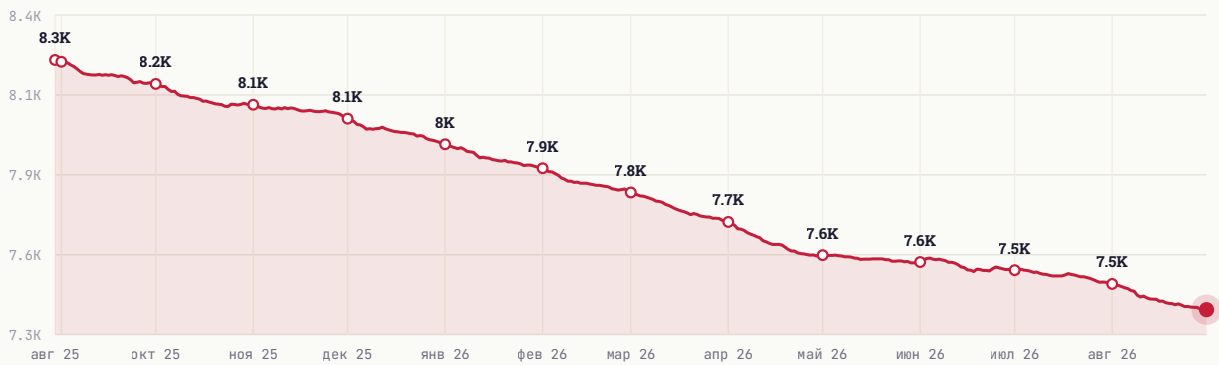
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 22.08 · 09:15 ВИДЕО Есть темы, в которых особенно ясно видно расстояние между декларацией и настоящей политической работой. Защита достоинства и прав женщины...	ПРОСМ. 261 РЕП. —	РЕАКЦ. 16 ER 3.5%
↓ 21.08 · 12:09 ФОТО Осень обещает быть максимально рабочей, хотя уже сейчас, в середине августа, график становится все плотнее: начались многочасовые созвоны...	ПРОСМ. 242 РЕП. 2	РЕАКЦ. 18 ER 3.3%
↓ 22.08 · 08:58 ФОТО Я часто думаю о том, что женская энергия по своей природе созидательна. В ней есть стремление создавать, облагораживать пространство...	ПРОСМ. 210 РЕП. —	РЕАКЦ. 10 ER 2.8%

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

8 270

СЕЙЧАС

7 405

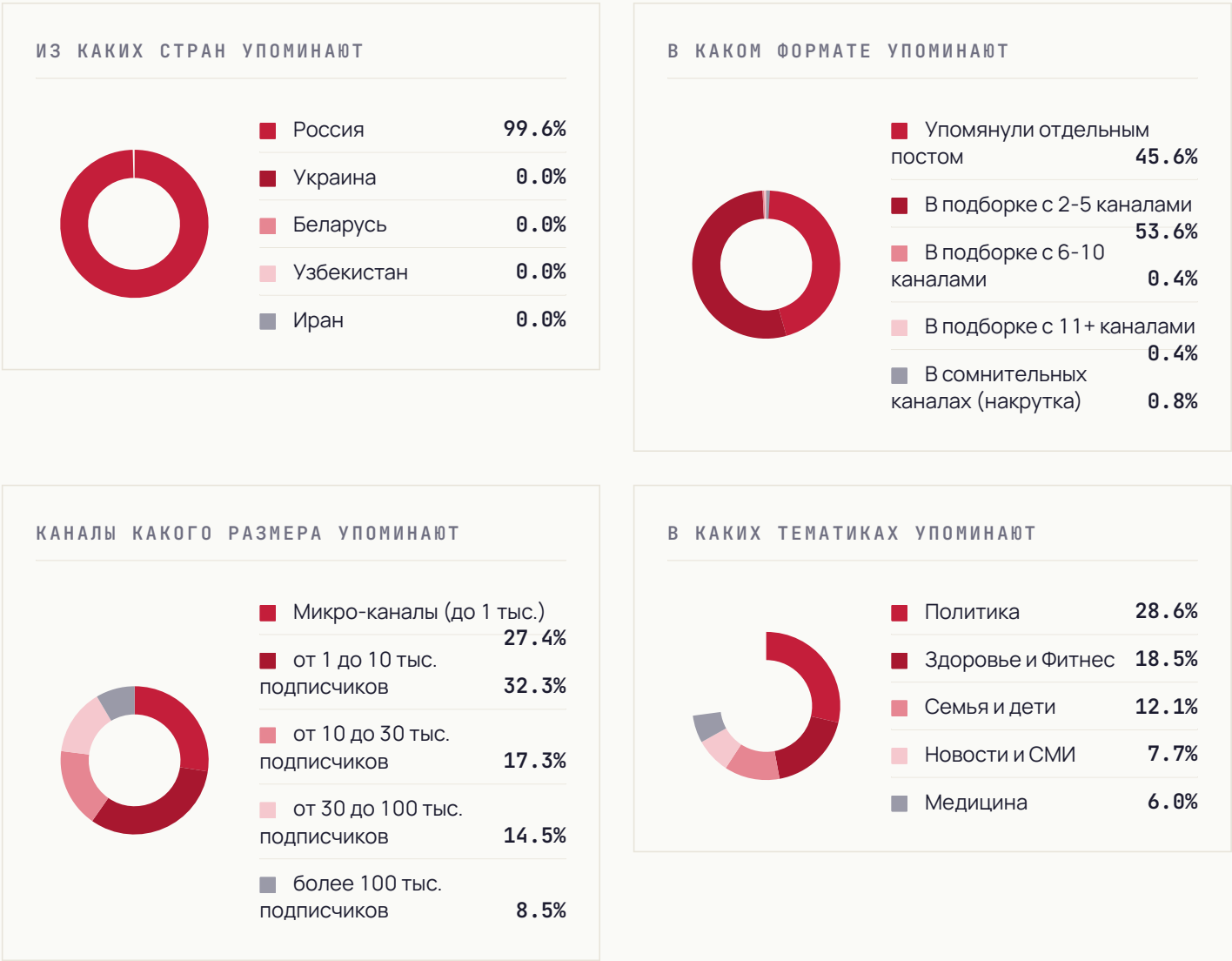
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-865

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

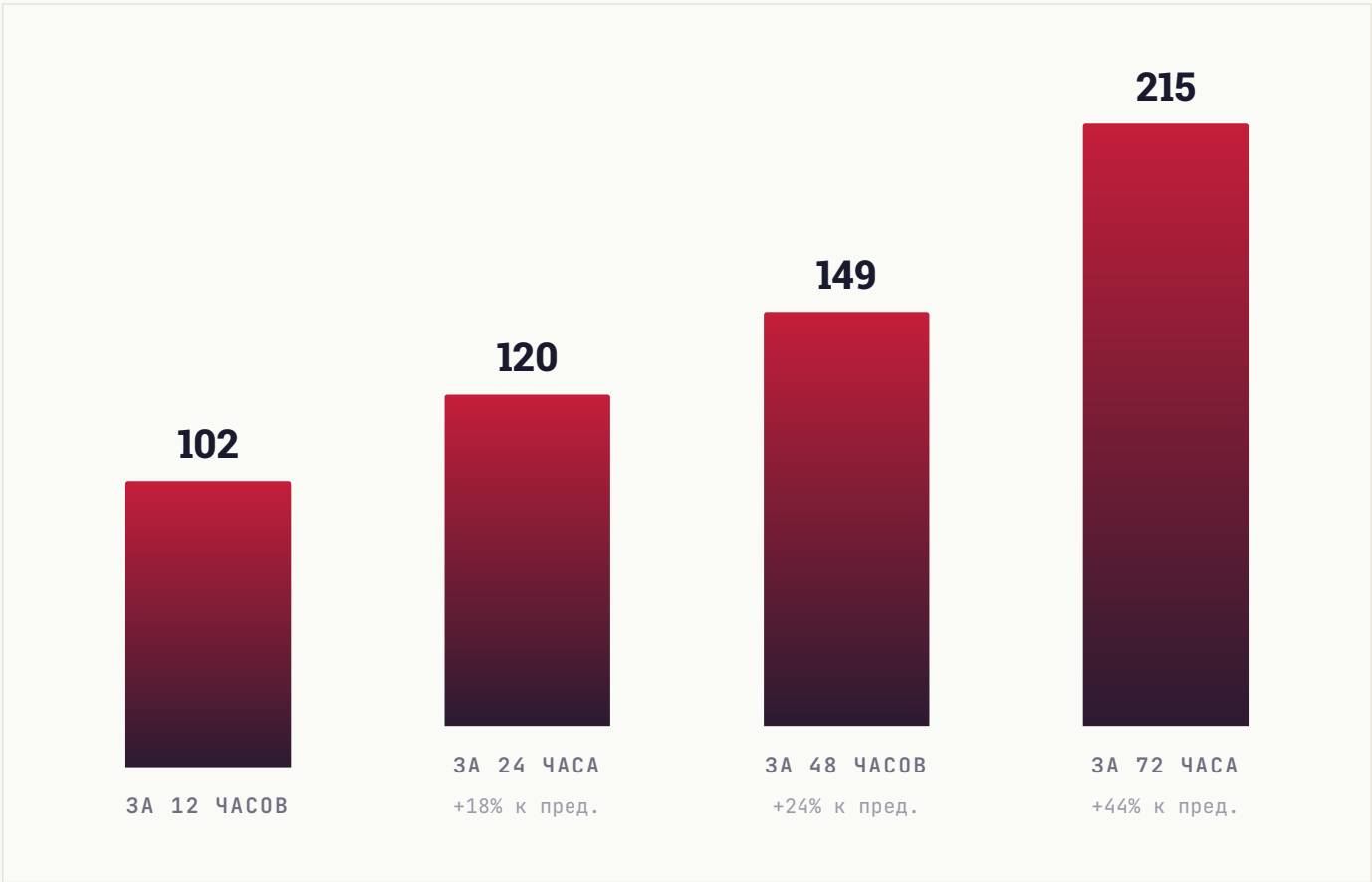
Индекс цитирования **54** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **152** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
УП УПДН	20.6K
ЕО ЕКАТЕРИНА ОКСЕНЮК	11.4K
АН АНКЗ💚	9.5K
МЗ Матрица здоровья УОМ	9.5K
я— Я — health-коуч УОМ	7.9K
КП Ксения Пустовая Вы	7.4K
ЗП Здоровое поколение	2.9K
БП Безденежных. Просто о бизнесе	2.3K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 8). Крупнее — 5 каналов (лидер: УПДН, 20.6K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 2 канала, для них вы уже партнёр-лидер.

— 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 **10**, а канал за это время прибавил **79** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Февраль 2026	0	0	5
Январь 2026	0	0	9
Декабрь 2025	0	0	11
Ноябрь 2025	0	0	24
Октябрь 2025	2	2	16
Сентябрь 2025	8	7	14

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
10	6	79

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **81 канал** категории «Блоги» от 2 тыс. до 22 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#72 /81

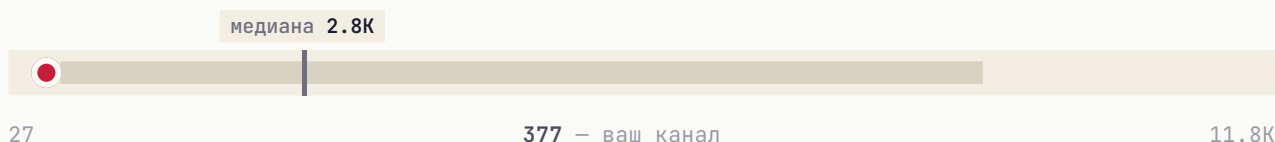
ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 72 из 81 каналов сопоставимого размера

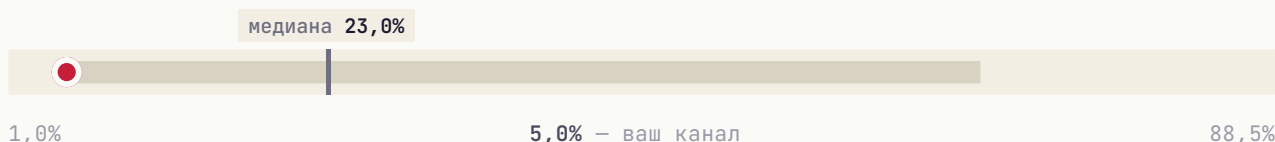
ПОДПИСЧИКИ

в пределах группы, ниже середины


СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

ниже своей группы


ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

в пределах группы, ниже середины




Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. 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

Главный пост недели — в четверг

В этот день и в 10:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 5.09% против нормы 5.5%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+0.4пп 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
----	-------------------------------	---
