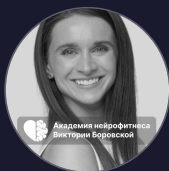


— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Боровская | Академия Нейрофитнеса



@kana1svoboden

Простым языком объясняю нейробиологию и прикладную неврологию, даю техники для эффективности и ресурса. Канал зарегистрирован в РКН <https://gosuslugi.ru/snet/67b4a6bd1bca1d7fe16d137a>

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
21 923 01.09.2026 -54 за месяц	15.0% HTTPS: // PROMTPRESS.COM/AUDIT/KANALSVOBODEN за сутки 6.3%	2.7K рекл. охват 1.4K/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 «Психология»
- 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 21 923 —	👁️ охват поста 12.34% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 2.7K медиана 2.6K · 29 дней	📅 постов/нед. 8.4 за период
📈 тренд 7д -6.7% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 109.1 всего 3 818 реакц., 484 реп., 516 комм.	📄 длина поста 733 зн. медиана 1000 · 29 дней	★ постов в анализе 35 29 дней
📈 рекл. охват 1.4K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -54 за последний месяц	📄 цитируемость 10 индекс цитирования · 47 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 2 года 8 месяцев создан 07.12.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Боровская | Академия Нейрофитнеса» — 21 923 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.7K человек (12% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 8 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 17–23 августа охваты просели на -6.7% 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 35 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (25/35 постов).
- 03 Средняя длина поста — 733 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 17:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (4.2K в среднем у топа vs 1.8K у худших) — среди 35 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 13.08 · 05:45 ТЕКСТ А что с едой? Вы знаете теперь, что 80% всего серотонина вырабатывается в ЖКТ. Но для серотонина в головном мозге это имеет мало значения...	ПРОСМ. 4 279 РЕП. 31 РЕАКЦ. 241 ER 19.5%
№2 06.08 · 14:15 ТЕКСТ Давно про фитнес мой не было ничего. Как вы знаете (или не знаете), я была создателем и основателем школы умного фитнеса. Случился...	ПРОСМ. 4 230 РЕП. 3 РЕАКЦ. 250 ER 19.3%
№3 14.08 · 07:24 ВИДЕО Техника по ацетилхолину Спасибо вам огромное, кто голосовал ❤️ Не забывайте поестть источники холина - это ключевое! Животные...	ПРОСМ. 4 155 РЕП. 59 РЕАКЦ. 148 ER 19.0%

№4 06.08 · 12:49 ТЕКСТ ПРИЗНАЮСЬ! Прямо сейчас я могу утверждать со 100% уверенностью, что нервная система контролирует и запускает абсолютно ЛЮБОЙ ПРОЦЕСС В...	ПРОСМ. 4 034 РЕП. 25 РЕАКЦ. 159 ER 18.4%
№5 12.08 · 05:25 ВИДЕО Итак, от стресса и для серотонина.	ПРОСМ. 3 916 РЕП. 104 РЕАКЦ. 197 ER 17.9%

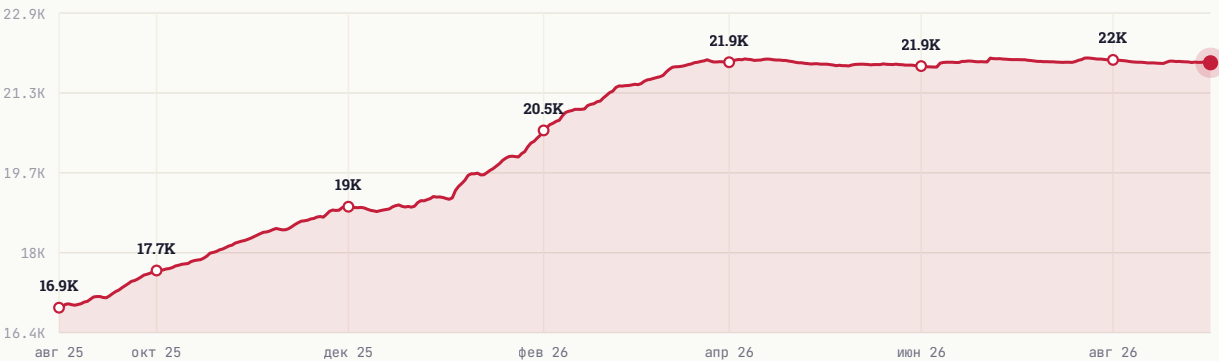
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 28.08 · 04:50 ТЕКСТ По всему интернету отменяют патриархат... Осторожно, интересно 🙌 Женщины 35+ резко разводятся, отказываются от брака и начинают жить для...	ПРОСМ. 1 934 РЕП. 5 РЕАКЦ. 148 ER 8.8%
↓ 28.08 · 06:22 ТЕКСТ Я вот читаю эти бесконечные списки дел и забот... и вдруг ясно осознаю: теперь они меня вообще не напрягают! В голове нет мысли: о Боже...	ПРОСМ. 1 806 РЕП. 1 РЕАКЦ. 83 ER 8.2%
↓ 29.08 · 07:28 ТЕКСТ Почему не случаются перемены? А вы уверены? Они не случаются, когда вы хотите. К примеру, мы все прорабатываем папу и маму дружно всей...	ПРОСМ. 1 742 РЕП. 8 РЕАКЦ. 169 ER 7.9%

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
16 906	21 923	+5 017

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

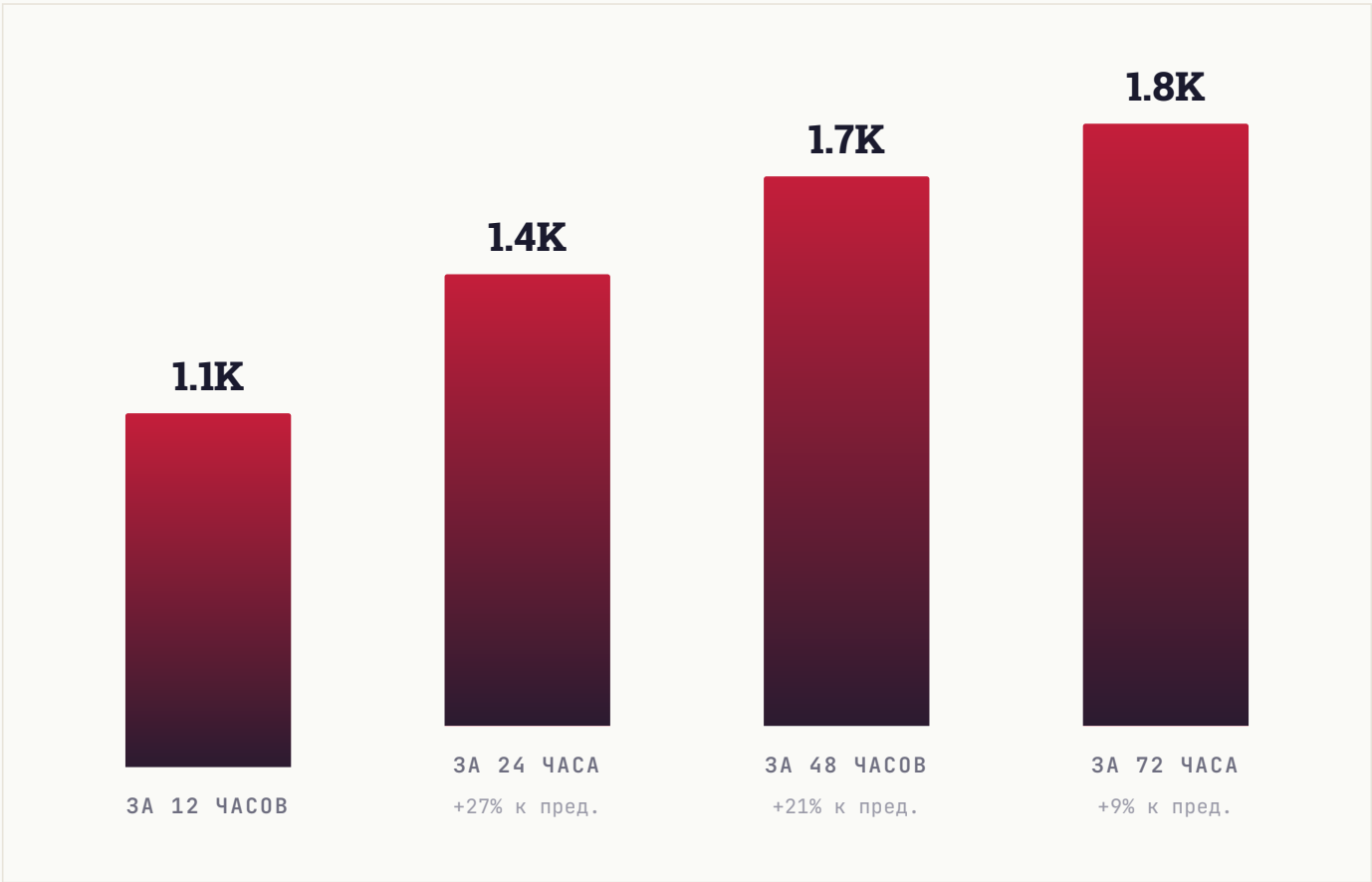
Индекс цитирования **10** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **47** разных каналов.



— 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
NI Newyorkfitspo Школа здорового фитнеса	110K
AL Анастасия Лунегова. Здоровый фитнес.	73.6K
BI Боровская Академия Нейрофитнеса ВЫ	21.9K
AK Александра Кибзий. Пилатес. Функциональные тренировки. Анатомия	16.5K
DV ДвиЖиви	15.6K
VF VELOGERA fit NEWS	13.7K
NP Наталья Попович. Фитнес-тренер	11.9K
CP Центр ПРАКТИКА Елены Волковой	10.7K
MA Мама Анатомии	8.4K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 9, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: Newyorkfitspo | Школа здорового фитнеса, 110K), 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 **1**, а канал за это время прибавил **4 689** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	539
Февраль 2026	0	0	1 020
Январь 2026	0	0	1 366
Декабрь 2025	0	0	367
Ноябрь 2025	1	1	706
Октябрь 2025	0	0	691

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
1	6	4 689

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли 100 каналов категории «Психология» (Россия). Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.



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

— 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 17:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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**

03

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

04

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**

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник
органического
трафика**

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