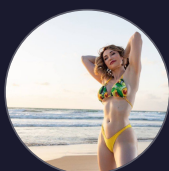


ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Катя Медушкина | Похудение



@katya_medushkina_fit

Как снизить вес на -5-25 кг "на автомате"? Как перестать наедаться на ночь и избавиться от тяги к сладкому? Как победить гормоны и похудеть? Каждый день делюсь упражнениями, меню, бесплатными...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
40 221 15.09.2026 -178 за месяц	4.0% HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/KATYA_MEDUSHKINA_FIT за сутки 1.6%	1.3K рекл. охват 639/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

01	Снимок канала 12 ключевых метрик · AI-резюме
02	Контент-анализ Топ-5 постов · худшие 3 · выводы
03	Цитируемость Кто и как упоминает канал
04	Рекламный потенциал Как долго пост приносит охват
05	Динамика упоминаний 6 месяцев · ежемесячно
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 40 221 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 3.28% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 1.3К медиана 1.4К · 28 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 7.7 за период
📈 ТРЕНД 7Д +34.6% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 13.0 всего 415 реакц., 100 реп., 17 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 765 зн. медиана 999 · 28 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 32 28 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 639 среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -178 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 11 индекс цитирования · 59 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 8 лет 7 месяцев создан 23.01.2018

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Катя Медушкина | Похудение» — 40 221 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.3К человек (3% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 8 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 31 августа – 6 сентября охваты выросли на +34.6% к неделе 24–30 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 32 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (11/32 постов).
- 03 Средняя длина поста — 765 знаков (медиана 999).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.1K в среднем у топа vs 891 у худших) — среди 32 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 02.09 · 16:07 ТЕКСТ  ЭФИР ПРОШЕЛ НА УРА! Поговорили о том, почему появляются симптомы: приливы, жар, потливость, усталость, тревожность, проблемы со сном...	ПРОСМ. 2 151 РЕП. 3	РЕАКЦ. 4 ER 5.3%
№2 23.08 · 12:54 ТЕКСТ  Почему вас бросает в жар, хотя анализы «в норме»? Если вы просыпаетесь мокрой, не можете нормально спать, забываете простые слова...	ПРОСМ. 2 090 РЕП. 20	РЕАКЦ. 40 ER 5.2%
№3 03.09 · 11:27 ВИДЕО  Эфир «Как не увянуть в перименопаузе» Получилось насыщенно и полезно. Рекомендую смотреть каждой, кто устал от симптомов перименопаузы...	ПРОСМ. 2 057 РЕП. 20	РЕАКЦ. 13 ER 5.1%

№4 02.09 · 16:03 **ВИДЕО**
(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 889	—
РЕП.	ER
3	4.7%

№5 19.08 · 13:47 **ФОТО**
Ищу тренера в команду специалистов! Друзья, мы запускаем 2-дневное БЕСПЛАТНОЕ online обучение для...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 839	8
РЕП.	ER
6	4.6%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 29.08 · 14:42 **ВИДЕО**
(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 008	—
РЕП.	ER
1	2.5%

↓ 11.09 · 15:33 **ФОТО**
🧠 НОРМАЛЬНО ЛИ, ЧТО...? Девочки, вчера рассказала вам про идею энциклопедии женского здоровья. Сегодня покажу, что будет внутри 💜 Мне...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
865	11
РЕП.	ER
2	2.2%

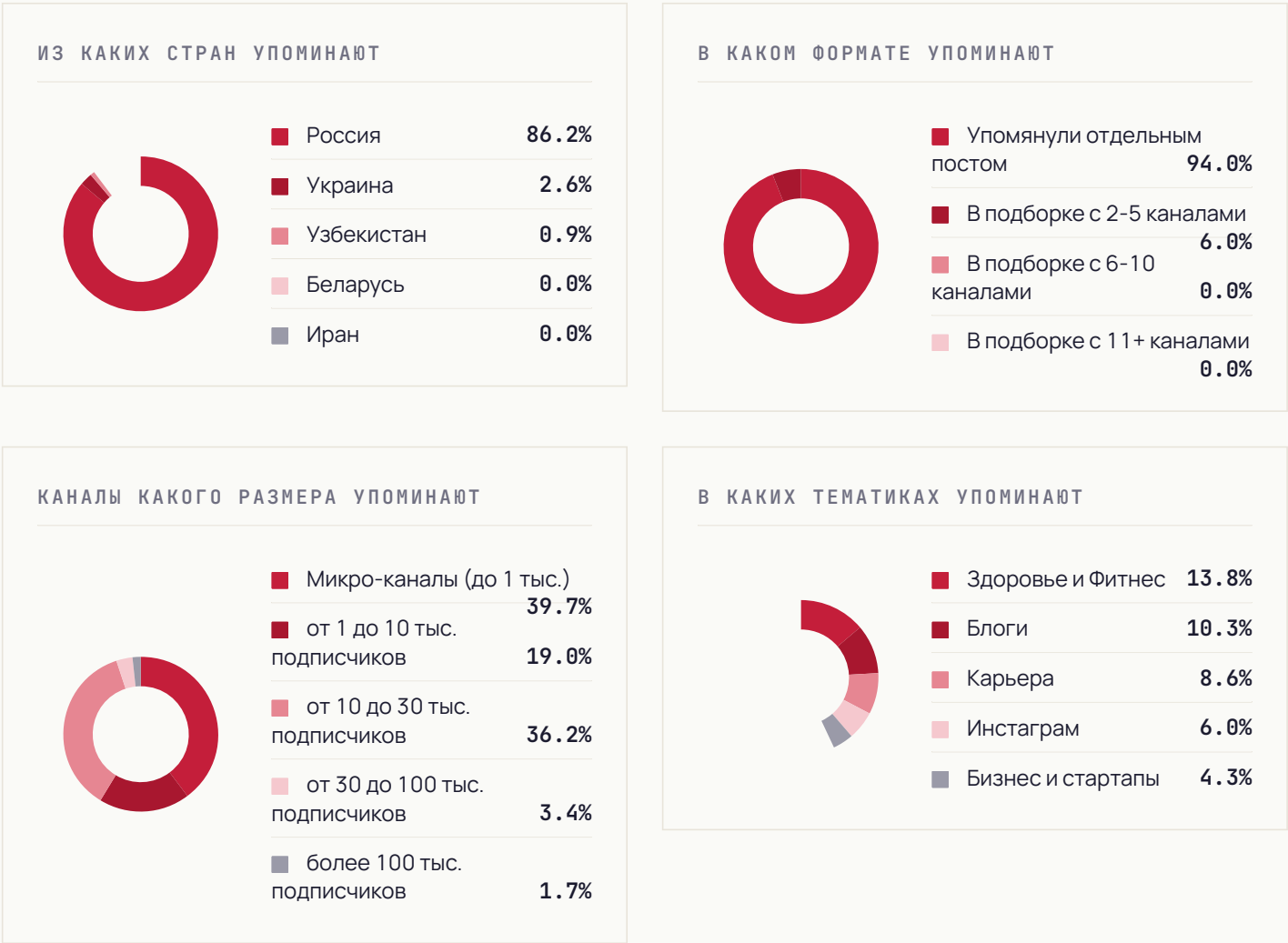
↓ 11.09 · 15:33 **ТЕКСТ**
Друзья, спасибо за отклик! Вижу, что тема для вас важная и нужная 🥰🔥 Хочу собрать ваши реальные запросы, чтобы добавить разборы и темы...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
801	1
РЕП.	ER
—	2.0%

РАЗДЕЛ 03 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

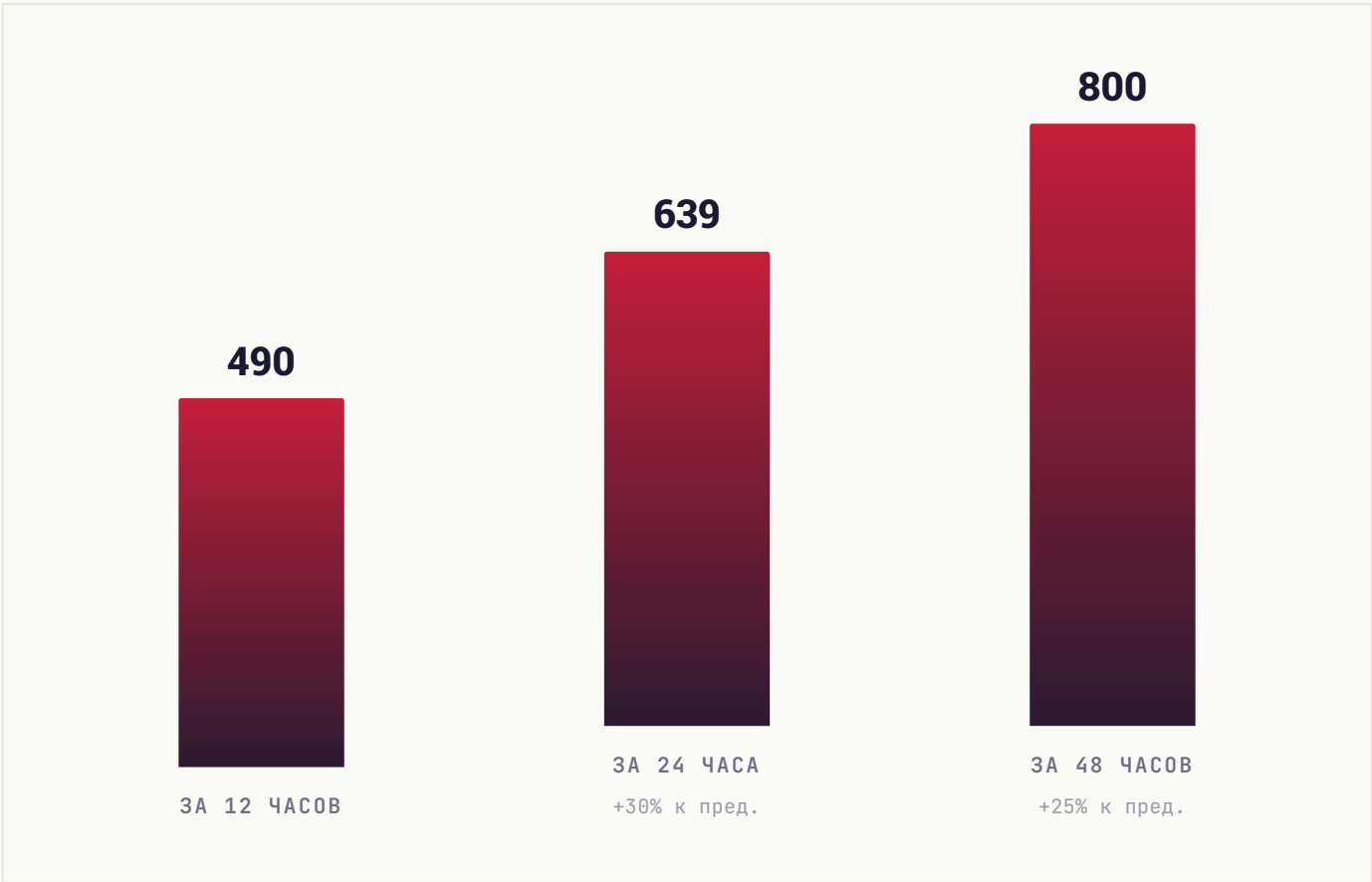
Индекс цитирования **11** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **59** разных каналов.



— 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 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **6**, а канал за это время прибавил **433** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	1	1	172
Февраль 2026	1	1	259
Январь 2026	0	0	0
Декабрь 2025	0	0	0
Ноябрь 2025	2	2	2
Октябрь 2025	2	1	0

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
6	6	433

РАЗДЕЛ 06 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **114 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 13 тыс. до 121 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#66 /114

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 66 из 114 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 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 воскресенье

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 3.28% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+3.7пп 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
----	-------------------------------	---
