

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Сыроедение со Смыслом



@ketlin_leaf_kanal

Личный наставник по переходу на Сыроедение. Работаю с пищевым поведением. Растительное питание и психология. Опыт Сыроедения с 2018г. Подробности в закрепе. Для личных сообщений в ТГ...

ПОДПИСЧИКИ

5 661

+14 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

23.0%

за сутки 7.5%

ОХВАТ/ПОСТ

1.3K

рекл. охват 427/24ч

— 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 «Еда и кулинария»

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 5 661 —	👁️ охват поста 23.48% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.3К медиана 1.4К · 24 дней	📅 постов/нед. 2.3 за период
📈 тренд 7д -13.0% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 59.6 всего 477 реакц., 111 реп., 290 комм.	📄 длина поста 861 зн. медиана 999 · 24 дней	★ постов в анализе 8 24 дней
📈 рекл. охват 427 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +14 за последний месяц	📄 цитируемость 0 индекс цитирования · 12 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 11.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Сыроедение со Смыслом 🥗» — 5 661 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.3К человек (23% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 2 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации. За неделю 7–13 сентября охваты просели на -13.0% к неделе 31 августа – 6 сентября — 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 8 постам за 24 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (7/8 постов).
- 03 Средняя длина поста — 861 знаков (медиана 999).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.7K в среднем у топа vs 836 у худших) — среди 8 постов за 24 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 26.08 · 09:58 ФОТО Творожок из зеленой гречки с черной смородиной. Ингредиенты 3 ст.л. зеленой гречки (замачивала на ночь) Горсть черной смородины и...	ПРОСМ. 1 999 РЕП. 29	РЕАКЦ. 63 ER 35.3%
№2 30.08 · 20:02 ФОТО Друзья, а вот интересно, какие натуральные продукты для вас настолько вкусные, что никакие добавки к ним не нужны? (То есть вы готовы их...	ПРОСМ. 1 673 РЕП. 3	РЕАКЦ. 53 ER 29.6%
№3 03.09 · 20:22 ФОТО Итак, друзья, публикую результаты опроса из предыдущего поста про натуральные продукты, которые настолько вкусны, что никакие добавки к ним...	ПРОСМ. 1 552 РЕП. 4	РЕАКЦ. 67 ER 27.4%

№4 06.09 · 12:24 ФОТО Творожок из зеленой гречки с яблоками и черноплодной рябиной. Ингредиенты ♦ 3 ст.л. зеленой гречки (замачивала на ночь) ♦ 3 грозди...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	1 529	68
	РЕП.	ER
	16	27.0%
№5 08.09 · 19:33 ФОТО Друзья, представляю вам отзыв Надежды и несколько фоточек ее блюд, которые она готовила в процессе нашей совместной работы и уже после ее...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	1 369	73
	РЕП.	ER
	2	24.2%
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3		
↓ 10.09 · 18:59 ФОТО Салат из авокадо и грейпфрута под соусом из тыквенных семечек. Салат очень классный. Особенно понравится любителям грейпфрутов (таким...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	1 313	70
	РЕП.	ER
	25	23.2%
↓ 14.09 · 12:02 ФОТО Сыроедная лазанья из кабачков. Друзья, представляю вам вот такой вариант лазаньи. Блюдо очень нарядное, требующее чуть больше времени в...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	936	72
	РЕП.	ER
	31	16.5%
↓ 19.09 · 18:20 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	261	11
	РЕП.	ER
	1	4.6%

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

5 111

СЕЙЧАС

5 661

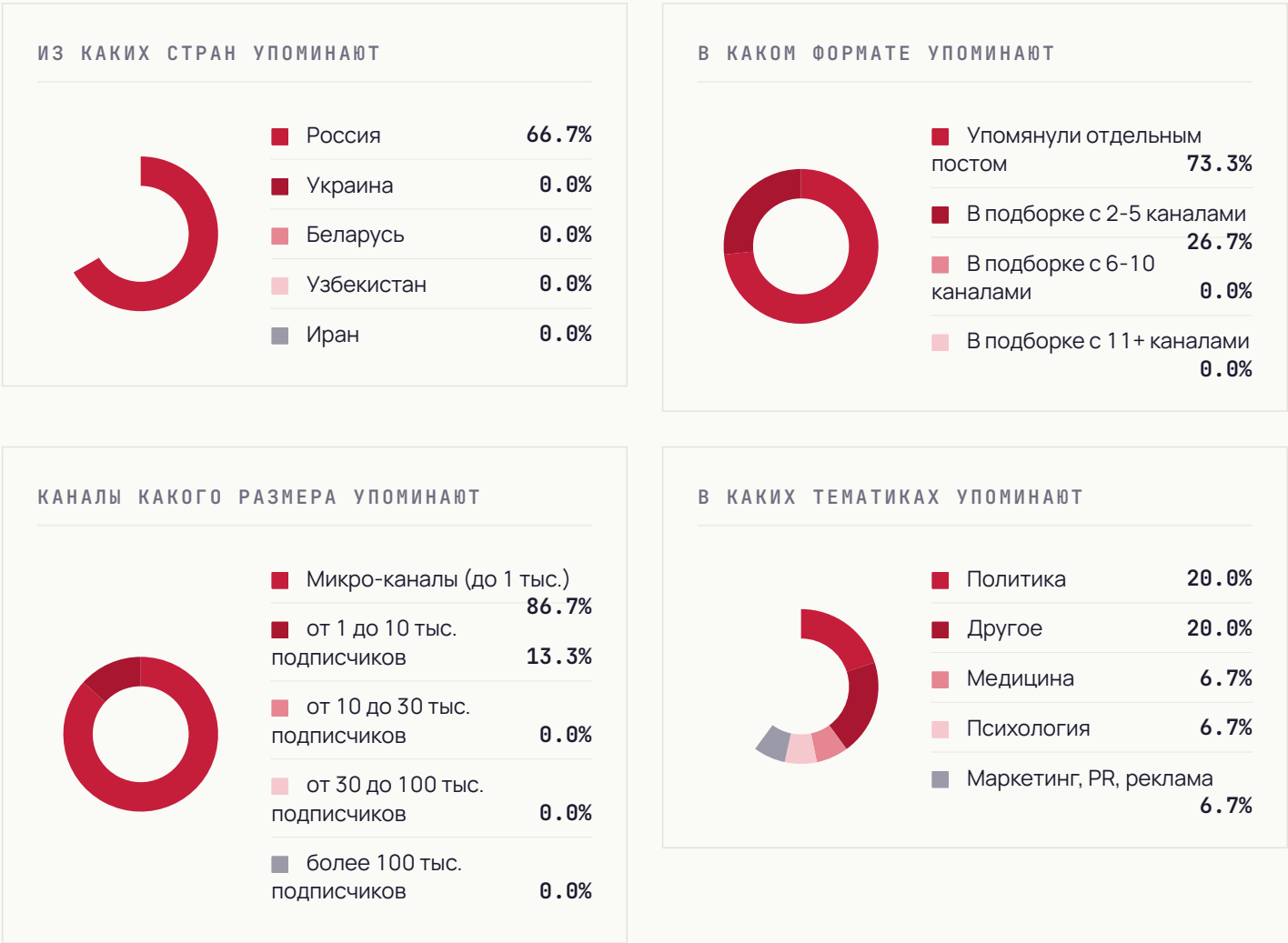
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+550

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

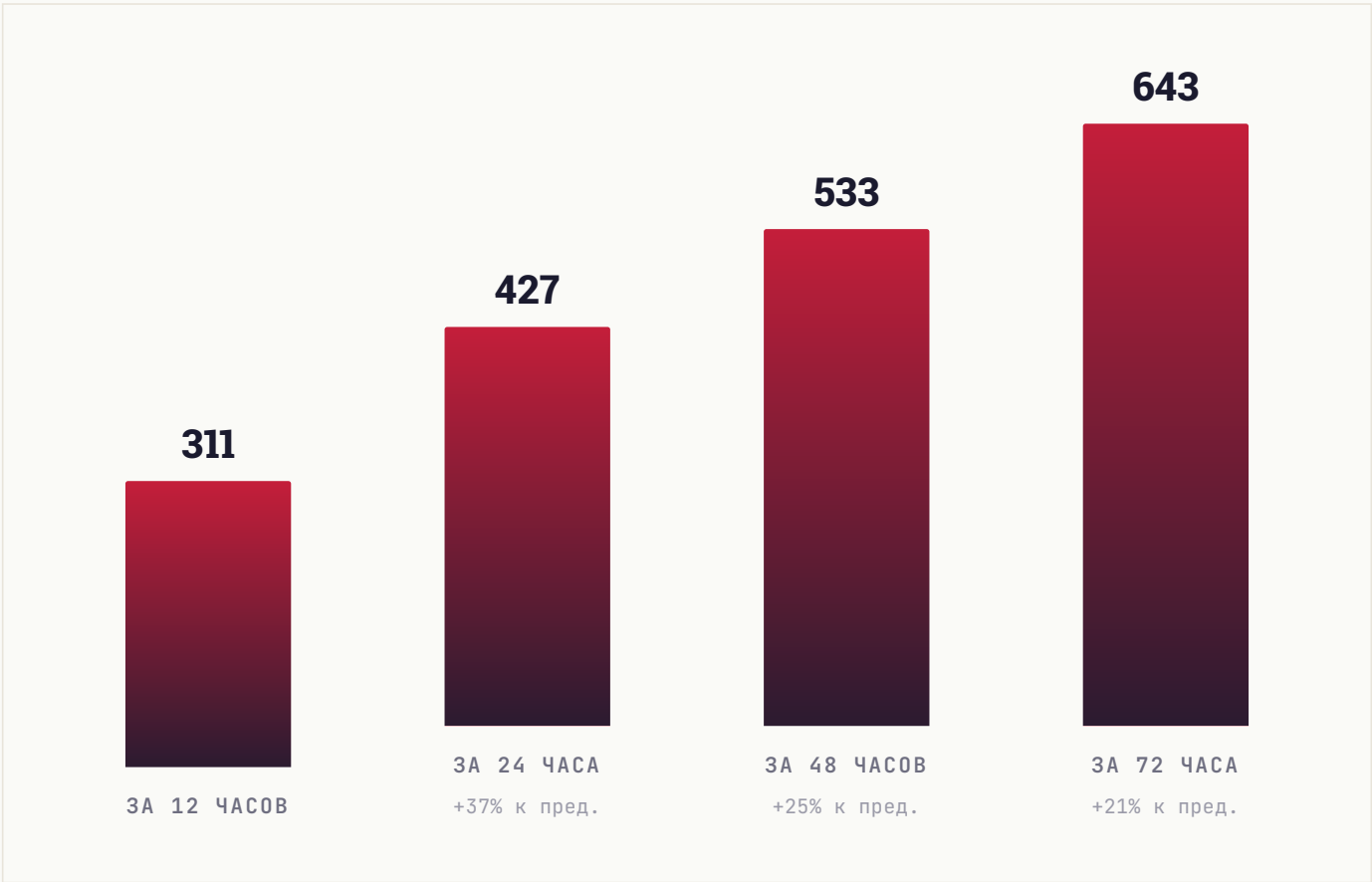
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 12 разных каналов.



— 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
РО Роман	17.1K
СС Сыроедение со Смыслом🥗 ВЫ	5.7K
АК Artem Kushnarev 🏆	4.4K
ШЗ Школа Здоровья Михаила СОВЕТОВА - официальный канал	4.4K
ШД Школа Долгой Жизни Михаила Советова	3.3K
ЛЮ Юлия Леночкина🎯 Мастер Рейки	3.1K
НЗ НАСТОЯЩИЙ ЗОЖ / АБРИКОСОВАЯ ФЕЯ	2.6K
ДК Дмитрий Кутный	2.2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 8, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: Роман, 17.1K), 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 **0**, а канал за это время прибавил **548** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	88
Февраль 2026	0	0	107
Январь 2026	0	0	87
Декабрь 2025	0	0	105
Ноябрь 2025	0	0	99
Октябрь 2025	0	0	62

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	548

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

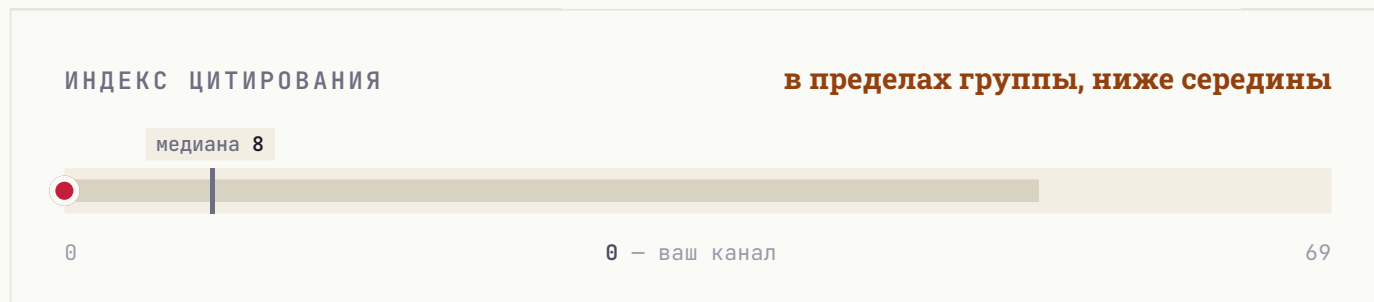
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **38 каналов** категории «Еда и кулинария» от 2 тыс. до 17 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#31/38

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 31 из 38 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 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 2.3 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в среда

В этот день и в 12:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

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**

04

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**

05

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

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