

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Ирина Никашина GREENKETO



@keto_pravda

Международный нутрициолог, психосоматолог 📍 22 года
практики 📍 Автор 4 книг 📍 Запатентованный метод GreenKeto®
с платформой и поддержкой врачей 📍 20 000+ отзывов <https://nikashina.com> ❤️ Служба заботы...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
10 900 05.09.2026 -365 за месяц	9.0% за сутки 3.5% HTTPS: // PROMTPRESS.COM/AUDIT/KETO_PRAVDA	928 рекл. охват 382/24ч

— 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 «Другое»
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 10 900 —	👁️ охват поста 8.52% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 928 медиана 831 · 28 дней	📅 постов/нед. 7.2 за период
📈 тренд 7д +13.0% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 54.7 всего 1 587 реакц., 79 реп., 0 комм.	📄 длина поста 638 зн. медиана 675 · 28 дней	★ постов в анализе 29 28 дней
📈 рекл. охват 382 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -365 за последний месяц	📄 цитируемость 12 индекс цитирования · 96 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 7 лет 6 месяцев создан 20.02.2019

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Ирина Никашина GREENKETO» — 10 900 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 928 человек (9% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 7 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 24–30 августа охваты выросли на +13.0% 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 29 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (16/29 постов).
- 03 Средняя длина поста — 638 знаков (медиана 675).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 09:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.4K в среднем у топа vs 689 у худших) — среди 29 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 07.08 · 06:25 ФОТО Список всего необходимого уже в закрытых каналах вашего потока (телеграм и макс), вчера ссылка на них еще раз продублирована на вашу почту...	ПРОСМ. 1 624 РЕП. —	РЕАКЦ. 19 ER 14.9%
№2 14.08 · 04:30 ФОТО Когда я вижу вот такие посты у нутрициолога (между прочим достаточно популярного), я понимаю, почему начались недовольства со стороны...	ПРОСМ. 1 308 РЕП. 1	РЕАКЦ. 41 ER 12.0%
№3 10.08 · 05:40 ТЕКСТ Открытый эфир по психосоматике заболеваний 14 августа в 19:00 мск Вопросы задают участники платформы, я отвечаю, а вы слушаете и...	ПРОСМ. 1 230 РЕП. —	РЕАКЦ. 34 ER 11.3%

№4 11.08 · 09:03 ВИДЕО Анализ, про который редко говорят и если у вас риск ССЗ по наследству, вам обязательно стоит посмотреть это видео! Смотрите на удобной...	ПРОСМ. 1 199 РЕП. 3	РЕАКЦ. 22 ER 11.0%
№5 27.08 · 06:15 ТЕКСТ Целых 4 новости у меня для вас сегодня! 1. В Максе много новеньких и в связи с этим 2-3-4 сентября провожу прямо там в канале бесплатный...	ПРОСМ. 1 191 РЕП. 5	РЕАКЦ. 33 ER 10.9%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 23.08 · 08:50 ТЕКСТ Продолжение про ПЖ Самое коварное в поджелудочной железе состоит в том, что стандартный анализ сахара натошак способен оставаться...	ПРОСМ. 749 РЕП. 5	РЕАКЦ. 84 ER 6.9%
↓ 20.08 · 12:03 ВИДЕО 🔥 Новое видео про срывы с сюрпризом 🔥 За 20 минут вы узнаете почему можете срываться с диеты и что за этим стоит Смотрите на удобной...	ПРОСМ. 738 РЕП. 4	РЕАКЦ. 44 ER 6.8%
↓ 01.09 · 15:45 ТЕКСТ Продолжаем серию про кишечник В прошлом посте мы разобрали, что кишечник это самый длинный цех завода с тремя ролями, и сегодня пройдем по...	ПРОСМ. 581 РЕП. 3	РЕАКЦ. 57 ER 5.3%

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

9 843

СЕЙЧАС

10 900

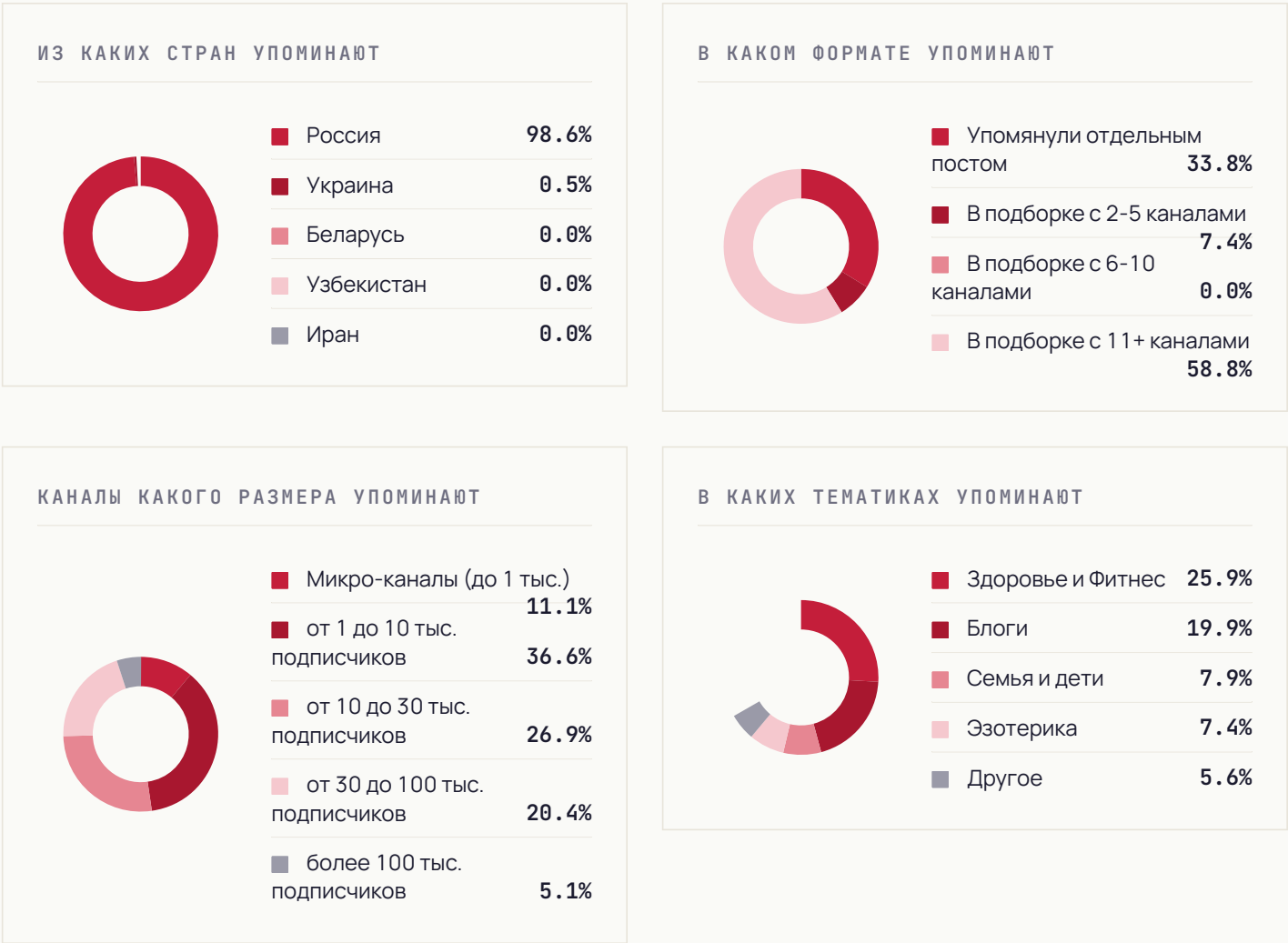
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 057

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

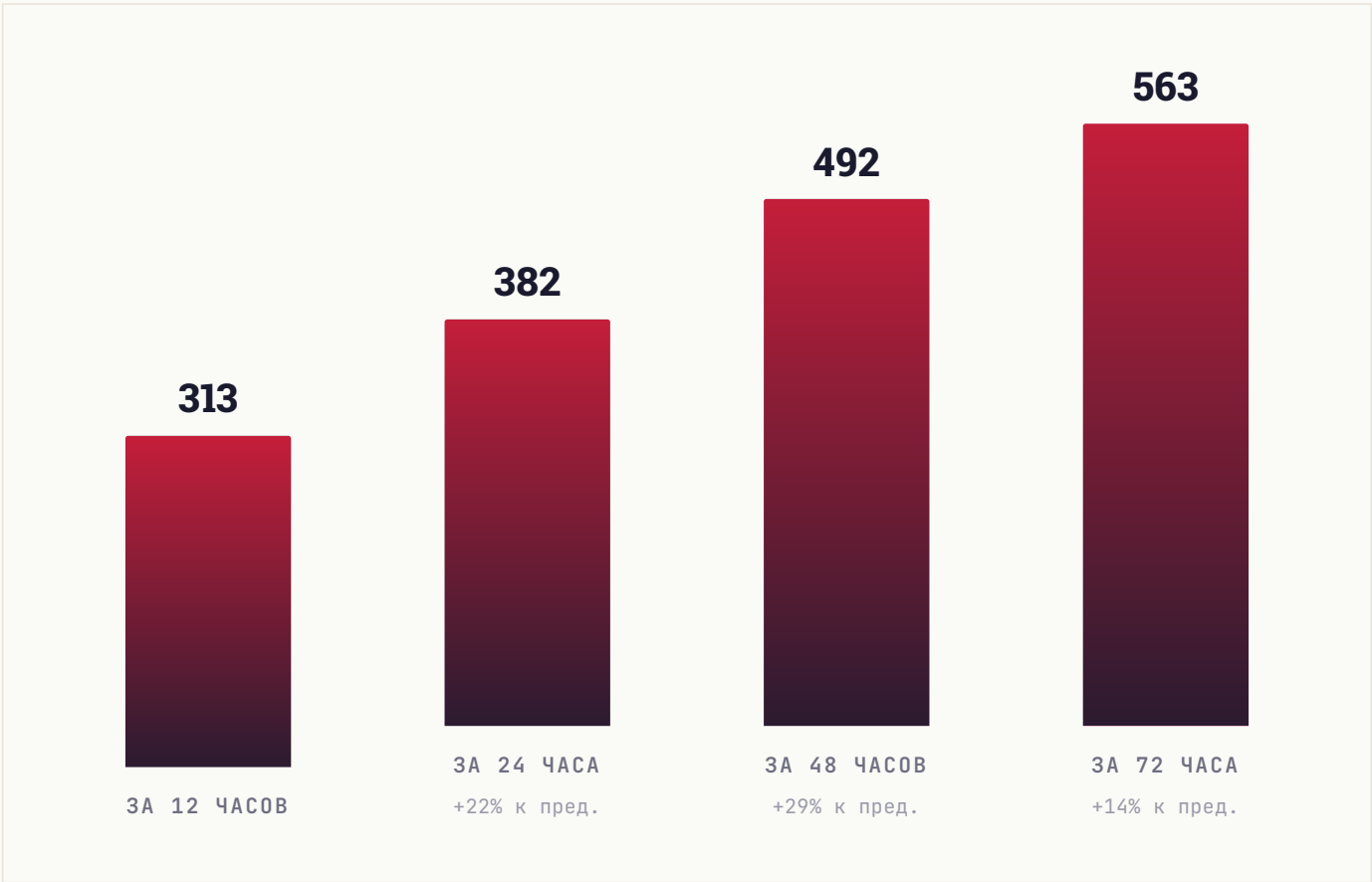
Индекс цитирования **12** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **96** разных каналов.



— 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
КЕ КЕТОРЕЦЕПТЫ	32K
КФ Кристина Федорова 🥑 КЕТО 👩 ДЕТСКИЙ СОН 🍏 ВИТАМИНЫ	19K
ИН Ирина Никашина GREENKETO ВЫ	10.9K
ХВ ХУДЕТЬ ВКУСНО АЛИСА ЗАХАРОВА	8.2K
ЭП Это про Кето. Нутрициолог Вера Владимировна	6.5K
К🥑 КЕТО🥑РЕЦЕПТЫ 🥑МАРАФОН	6.1K
ДН Данил Никашин	4.4K
ЛИ Лена Иванова/ Школа метаболического здоровья / Нутриционально плотное питание, кето, карнивор	3.7K
МГ Метод GREENKETO® (новости сервиса)	2.8K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 9, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: КЕТОРЕЦЕПТЫ, 32K), 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 **145**, а канал за это время прибавил **29 825** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	4	3	643
Февраль 2026	43	36	8 487
Январь 2026	44	35	6 888
Декабрь 2025	44	36	10 454
Ноябрь 2025	9	9	3 333
Октябрь 2025	1	1	20

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
145	6	29 825

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **34 канала** категории «Другое» от 4 тыс. до 33 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.



— 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 пятницу

В этот день и в 09:00 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
----	-------------------------------	---
