

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

КЕТО, LCHF, CARNIVORE ДИЕТЫ



@ketotg

Кето, lchf, carnivore рецепты , обучение , кулинария , десерты, жизнь Купить рекламу <https://telega.in/c/ketotg> или @Fugue_bot

ПОДПИСЧИКИ	ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)	ОХВАТ/ПОСТ
103 067	5.0%	4.5K
25.06.2026 ⁺¹⁹⁰ за месяц	за сутки 1.6%	рекл. охват 1.7K/24ч
		HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/KETOTG

— 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 «Здоровье и Фитнес»
- 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 103 067 —	👁️ охват подписчиков 4.32% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 4.5K медиана 4.8K · 29 дней	📅 постов/нед. 19.8 за период
📈 тренд 7д +6.7% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 14.9 всего 1 240 реакц., 1 818 реп., 21 комм.	📄 длина поста 579 зн. медиана 554 · 29 дней	★ постов в анализе 83 29 дней
📈 рекл. охват 1.7K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +190 за последний месяц	📄 цитируемость 243 индекс цитирования · 2 123 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 6 лет 10 месяцев создан 18.08.2019

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «КЕТО, LCHF, CARNIVORE ДИЕТЫ» — 103 067 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 4.5K человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 20 постов в неделю (~3 в день) — регулярный режим. За неделю 8–14 июня охваты выросли на +6.7% к неделе 1–7 июня — 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 83 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (67/83 постов).
- 03 Средняя длина поста — 579 знаков (медиана 554).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 10:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 4 раз больше просмотров, чем самые слабые (7.7K в среднем у топа vs 2K у худших) — среди 83 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 10.06 · 07:33 ТЕКСТ Розыгрыш нашей новинки! ☑ Методичка по летнему кето меню ☑ Вы спрашивали - мы собрали это в одном месте. Кето лайт — осознанное...	ПРОСМ. 12 279 РЕП. 12	РЕАКЦ. 10 ER 11.9%
№2 29.05 · 15:33 ФОТО Иногда кето становится сложным только потому, что мы сами пытаемся всё усложнить На деле базовый рацион может быть очень простым: яйца...	ПРОСМ. 5 503 РЕП. 77	РЕАКЦ. 43 ER 5.3%
№3 05.06 · 15:32 ФОТО ✳ Дорогие подписчики! В летнем интенсиве мы много внимания уделяем участникам, но и про вас тоже не забываем ♥ Поэтому хотим поделиться...	ПРОСМ. 5 255 РЕП. 9	РЕАКЦ. 21 ER 5.1%

№4 11.06 · 15:33 ФОТО Спагетти с креветками в сливочном соусе #обед #ужин Ингредиенты: ☐ Цуккини — 150 г ☐ Креветки очищенные — 120 г ☐ Сливки 33% — 50 мл ☐...	ПРОСМ. 5 248 РЕП. 45	РЕАКЦ. 21 ER 5.1%
№5 31.05 · 15:35 ВИДЕО Когда жизнь бьёт по рукам — она просто берёт и подтягивается. Австралийская полицейская Джейд Хендерсон восстановилась после травмы и...	ПРОСМ. 5 239 РЕП. 8	РЕАКЦ. 20 ER 5.1%

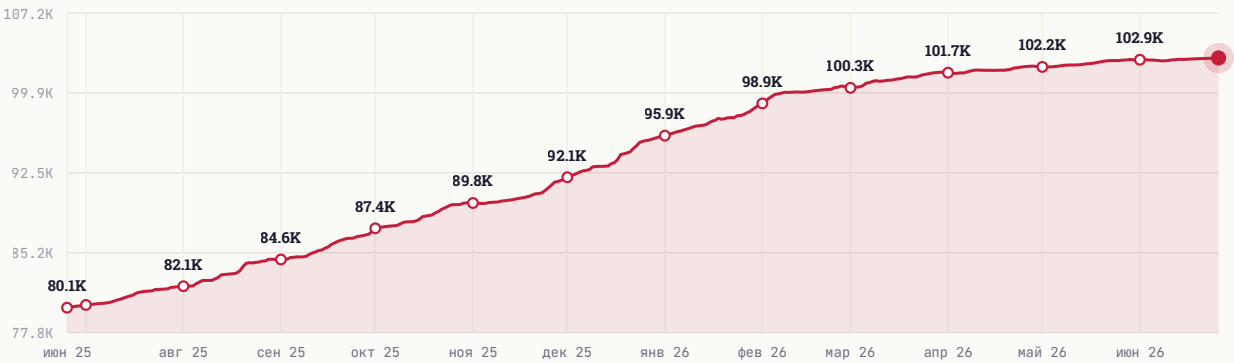
ХУДШИЕ 3

↓ 20.06 · 15:30 ВИДЕО Фаршированные перцы #обед #ужин КЕТО МЕНЮ ☐ГОЛОС ЗА КАНАЛ	ПРОСМ. 2 116 РЕП. 33	РЕАКЦ. 27 ER 2.1%
↓ 20.06 · 06:33 ФОТО Салат с тунцом и авокадо #салаты Ингредиенты: ☐ руккола или смесь листовых салатов — 70–100 г ☐ тунец консервированный в оливковом масле —...	ПРОСМ. 2 083 РЕП. 33	РЕАКЦ. 19 ER 2.0%
↓ 20.06 · 10:03 ФОТО Загадку хотите? ☐ Блюдо. Все любят, готовят и едят в компании, часто на улице. Как правило, когда тепло. ✱ Догадались? Правильно! Это...	ПРОСМ. 1 935 РЕП. —	РЕАКЦ. 8 ER 1.9%

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
80 139	103 067	+22 928

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

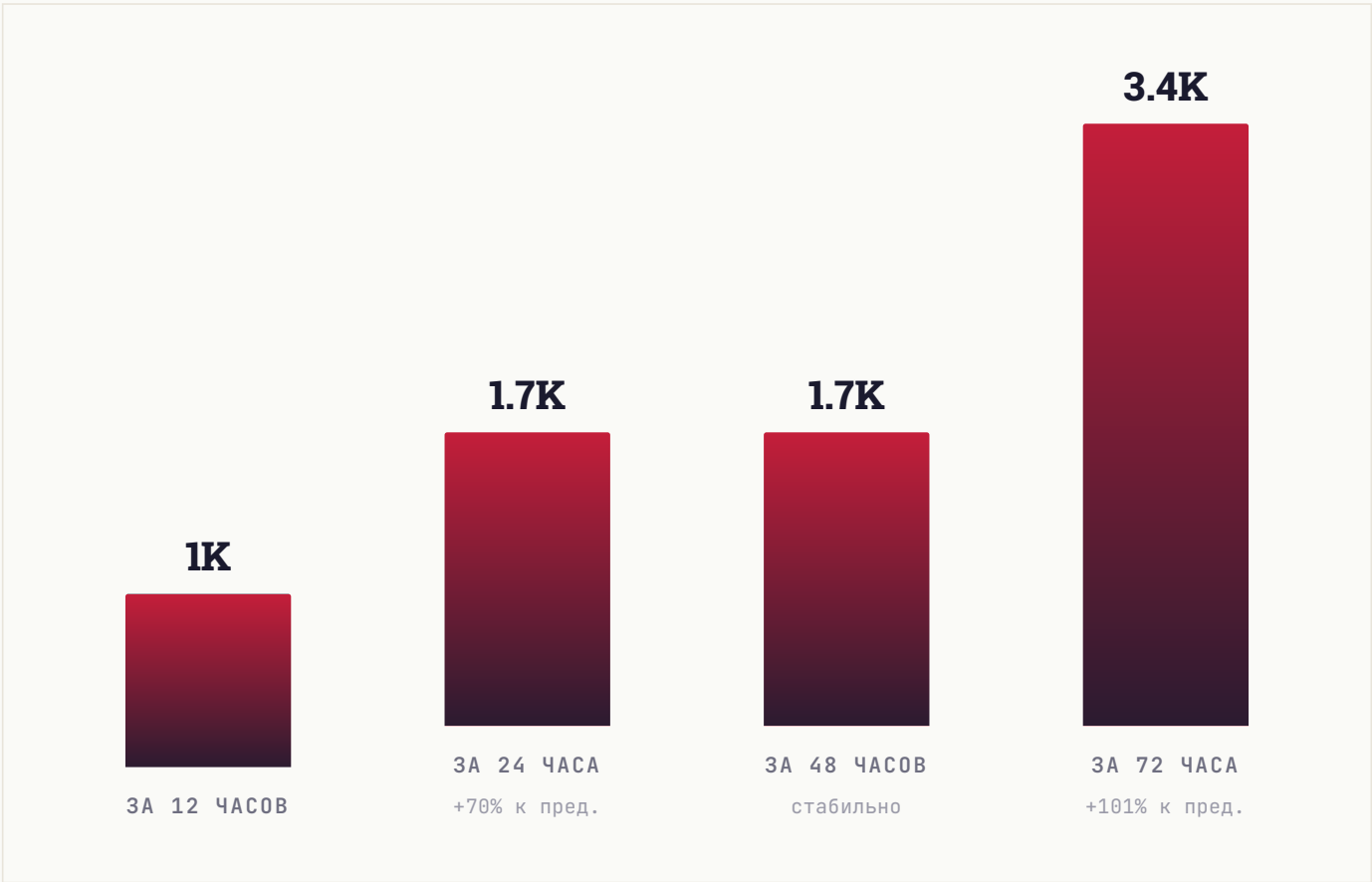
Индекс цитирования **243** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **2 123** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
КЗ Контрольная закупка	772.4K
БИ Биохамеры	585.5K
БИ Биохакинг	535.2K
SL Sport Life	526.8K
ВН Вечность на Тибете	495.9K
НТ Наше тело	482.9K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	479.3K
БЗ Будем здоровы	449.1K
ЗЕ Здоровая еда	418.9K
ДЗ Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	414.2K
KL КЕТО, LCHF, CARNIVORE ДИЕТЫ ВY	103.1K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#80 из 96). Медиана ниши — 153.3K подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: Контрольная закупка (772.4K).

— 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 **112**, они привели **15 657** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	19	18	3 962
Ноябрь 2025	17	17	2 208
Октябрь 2025	13	11	2 617
Сентябрь 2025	37	18	2 604
Август 2025	11	11	2 503
Июль 2025	15	14	1 763

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
112	6	15 657

Где канал в своей лиге

#80 /100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в нижней половине рейтинга



— 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 среда

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

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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**

03

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.32% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.7пп ER

04

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**+1000-3000
подп.**

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 — 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
----	-------------------------------	---
