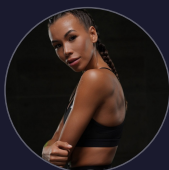


ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Настя

Колсанова



@kolsanovanastia

в Роскомнадзор 4983767955

ПОДПИСЧИКИ

85 748

-462 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

14.0%

за сутки 4.9%

ОХВАТ/ПОСТ

11.7K

рекл. охват 4.2K/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 «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 85 748 —	👁️ охват подписчиков 13.61% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 11.7K медиана 11K · 8 дней	📅 постов/нед. 3.9 за период
📈 тренд 7д — нет данных за период	💖 реакц./пост 190.0 всего 950 реакц., 0 реп., 34 комм.	📄 длина поста 302 зн. медиана 172 · 8 дней	★ постов в анализе 5 8 дней
📈 рекл. охват 4.2K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -462 за последний месяц	📄 цитируемость 0 индекс цитирования · 10 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 4 месяца создан 25.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Настя Колсанова» — 85 748 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 11.7K человек (14% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 4 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации.

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 5 постам за 8 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (3/5 постов).
- 03 Средняя длина поста — 302 знаков (медиана 172).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (12.3K в среднем у топа vs 10.8K у худших) — среди 5 постов за 8 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 28.05 · 12:20 ВИДЕО Закупила продуктовую корзину на 3 дня: 1. 2 кг фарша (индейка и говядина) 2. Овощи и зелень (помидоры и огурцы) 3. Молоко, сыр и йогурт...	ПРОСМ. 13 796 РЕП. —	РЕАКЦ. 200 ER 16.1%
№2 28.05 · 06:14 ВИДЕО Сегодня на второй завтрак вот что у меня😊😋 Первый завтрак: 2 бутерброда (хлеб, сыр, индейка) + кофе	ПРОСМ. 12 234 РЕП. —	РЕАКЦ. 152 ER 14.3%
№3 27.05 · 08:09 ФОТО Утро началось со съёмок 📹 Девчат, я уже прям чувствую приближение лета: проснулась рано, сделала зарядку, планирую завтра тренировку на...	ПРОСМ. 10 965 РЕП. —	РЕАКЦ. 198 ER 12.8%

№4 28.05 · 06:13 ВИДЕО Ой девчат, открыла сегодня сезон СКАКАЛКИ😄😄😄 Схема работы: 3 круга по 3 минуты Отдых между кругами 20 секунд Через неделю буду увеличить...	ПРОСМ. 10 721 РЕП. — РЕАКЦ. 197 ER 12.5%
№5 05.06 · 08:04 ФОТО Девчата ♥ У меня к вам небольшая просьба. Если мои тренировки, марафоны, интенсивы или приложение Kolsa помогли вам стать увереннее...	ПРОСМ. 10 634 РЕП. — РЕАКЦ. 203 ER 12.4%

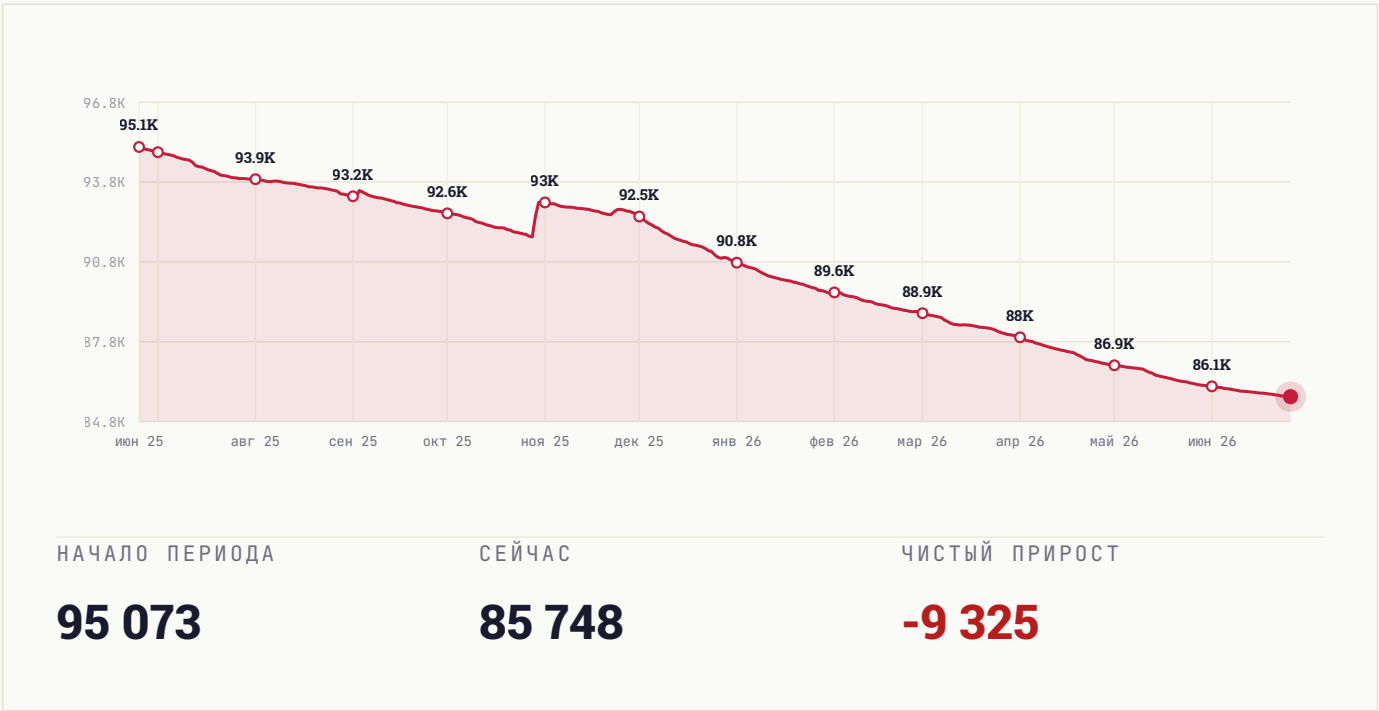
ХУДШИЕ 3

↓ 27.05 · 08:09 ФОТО Утро началось со съемок ☒ Девчат, я уже прям чувствую приближение лета: проснулась рано, сделала зарядку, планирую завтра тренировку на...	ПРОСМ. 10 965 РЕП. — РЕАКЦ. 198 ER 12.8%
↓ 28.05 · 06:13 ВИДЕО Ой девчат, открыла сегодня сезон СКАКАЛКИ😄😄😄 Схема работы: 3 круга по 3 минуты Отдых между кругами 20 секунд Через неделю буду увеличить...	ПРОСМ. 10 721 РЕП. — РЕАКЦ. 197 ER 12.5%
↓ 05.06 · 08:04 ФОТО Девчата ♥ У меня к вам небольшая просьба. Если мои тренировки, марафоны, интенсивы или приложение Kolsa помогли вам стать увереннее...	ПРОСМ. 10 634 РЕП. — РЕАКЦ. 203 ER 12.4%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

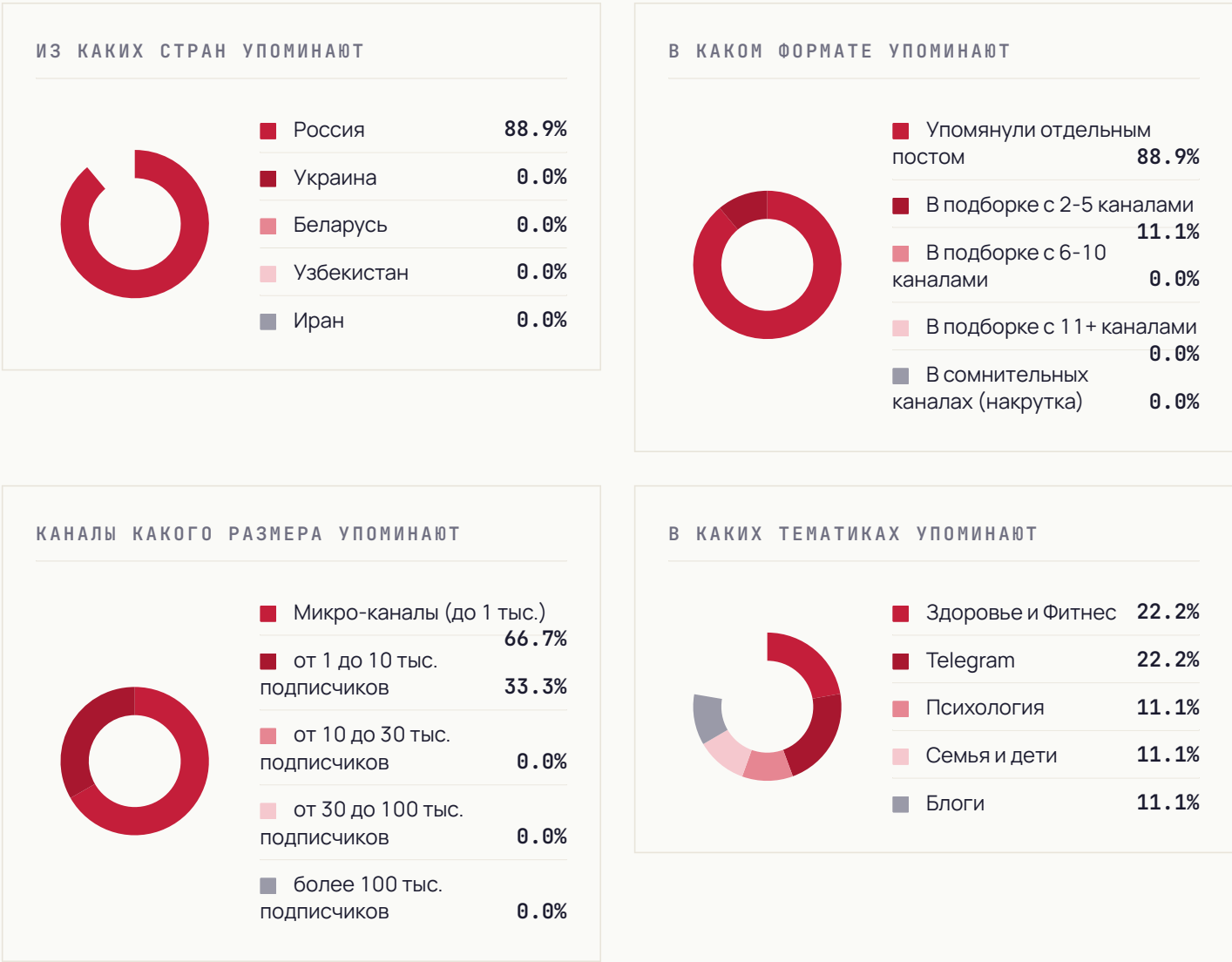
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

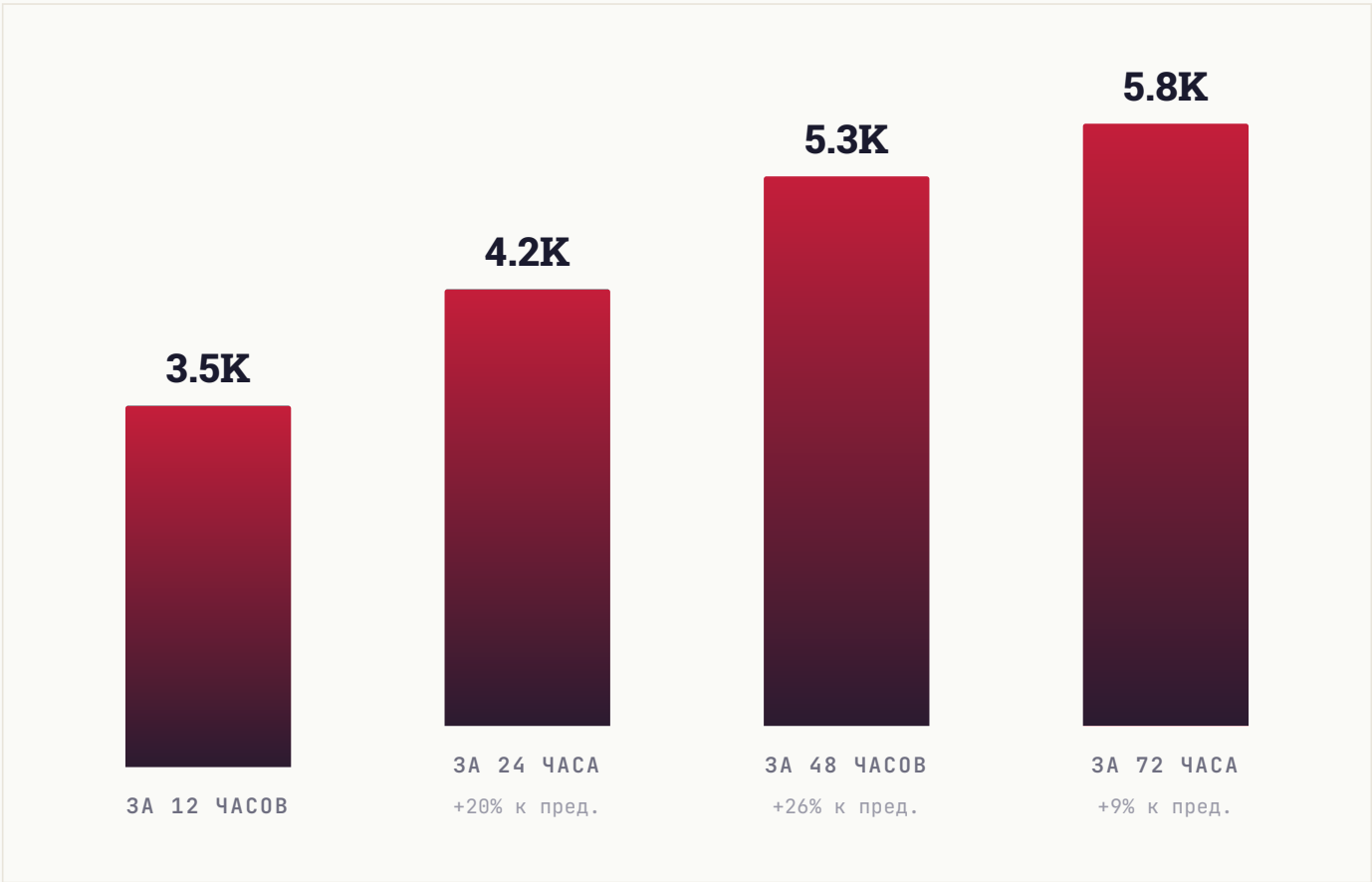
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 10 разных каналов.



— 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
НК Настя Колсанова ВЫ	85.7K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#97 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 **0**, они привели **1 839** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	0	0	35
Ноябрь 2025	0	0	197
Октябрь 2025	0	0	1 308
Сентябрь 2025	0	0	256
Август 2025	0	0	30
Июль 2025	0	0	13

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
0	6	1 839

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.

#97

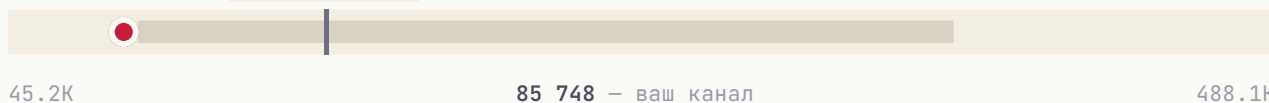
/100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в нижней половине рейтинга

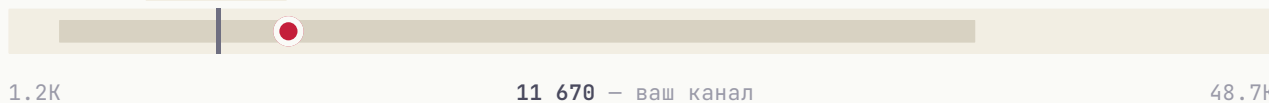
хуже медианы на 45%

медіана 155.6K



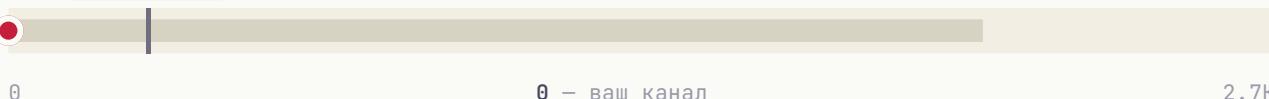
лучше 53% ниши

медіана 9K



хуже медианы на 99%

медіана 297



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

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в четверг

В этот день и в 15:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

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.**

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