

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Дарья

Кораблева о

здоровье



@korableva_prohealth

Интегративный нутрициолог и консультант по здоровому образу жизни. Будущий врач 🩺 Мой сайт и книги рецептов, гайд по питанию: <https://korablevaprohealth.com/menu>

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
11 014	7.0%	645
31.08.2026 +776 за месяц	за сутки 2.6% HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/KORABLEVA_PROHEALTH	рекл. охват 290/24ч

— 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 11 014 —	👁️ охват поста 5.85% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 645 медиана 624 · 25 дней	📅 постов/нед. 29.1 за период
📈 тренд 7д -31.6% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 6.1 всего 660 реакц., 550 реп., 144 комм.	📄 длина поста 597 зн. медиана 768 · 25 дней	★ постов в анализе 108 25 дней
📈 рекл. охват 290 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +776 за последний месяц	📄 цитируемость 11 индекс цитирования · 27 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 10.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Дарья Кораблева о здоровье» — 11 014 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 645 человек (6% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 29 постов в неделю (~4 в день) — активный режим публикаций. За неделю 17–23 августа охваты просели на -31.6% к неделе 10–16 августа — 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 108 постам за 25 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (42/108 постов).
- 03 Средняя длина поста — 597 знаков (медиана 768).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 6 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.6K в среднем у топа vs 282 у худших) — среди 108 постов за 25 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 04.08 · 15:13 ФОТО НАВИГАТОР ПОЛЬЗЫ - Летнее обновление👉📌 ССЫЛКА НА РЕГИСТРАЦИЮ на живой бесплатный урок 17.08. В 18:00 !! ГАЙД ПРИ ВЗДУТИЯХ ЗДЕСЬ...	ПРОСМ. 2 396 РЕП. 77	РЕАКЦ. 22 ER 21.8%
№2 09.08 · 08:12 ВИДЕО Посмотрела на себя со стороны - такую раскрепощённую, эмоциональную, свободную - и осознала одну вещь. Каждой женщине нужно дать себе 365...	ПРОСМ. 1 142 РЕП. 3	РЕАКЦ. 45 ER 10.4%
№3 10.08 · 14:19 ФОТО (пост без подписи — фото)	ПРОСМ. 1 137 РЕП. 4	РЕАКЦ. 13 ER 10.3%

№4

08.08 · 16:27

ФОТО

(пост без подписи — фото)

ПРОСМ.

1 136

РЕАКЦ.

6

РЕП.

10

ER

10.3%

№5

11.08 · 10:33

ВИДЕО

Вы не увидите сегодня ничего более искренне красивого, вкусного и простого как моя шаурма на лавке 😊, правда же? + в видео рассказываю о...

ПРОСМ.

1 124

РЕАКЦ.

11

РЕП.

1

ER

10.2%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓

27.08 · 14:15

ТЕКСТ

Скорее сдавать анализы! Неужели вы выбираете потратить деньги на одежду и уходы, а анализы так и не сдали за этот год?? Список всех...

ПРОСМ.

309

РЕАКЦ.

2

РЕП.

3

ER

2.8%

↓

27.08 · 14:11

ТЕКСТ

КАК ЗАПОДОЗРИТЬ НАРУШЕНИЯ УГЛЕВОДНОГО ОБМЕНА ПО АНАЛИЗАМ ИНСУЛИН НАТОЩАК Оптимальные значения: 4–7 мкМЕ/мл Инсулин выше 10–11 мкМЕ/мл —...

ПРОСМ.

285

РЕАКЦ.

—

РЕП.

3

ER

2.6%

↓

27.08 · 15:00

ТЕКСТ

Начинаем вебинар по ссылке <https://korableva-prohealth.getcourse.ru/fmd-leto-2>

ПРОСМ.

252

РЕАКЦ.

—

РЕП.

—

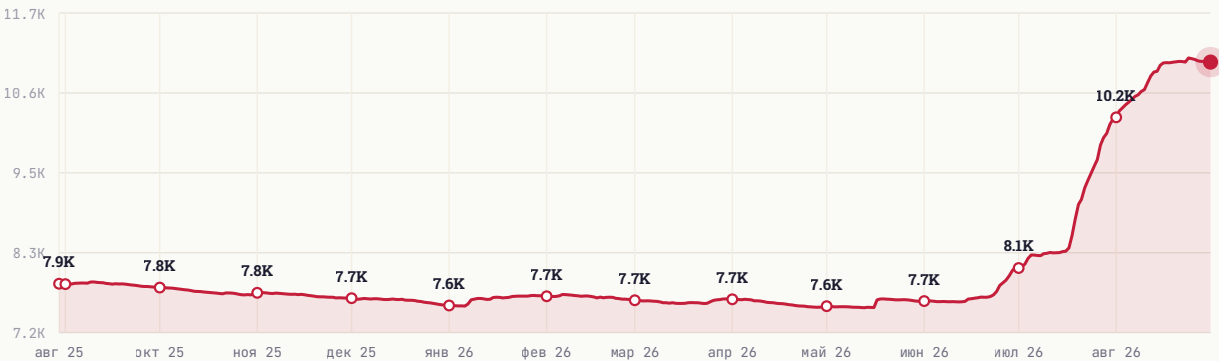
ER

2.3%

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

7 896

СЕЙЧАС

11 014

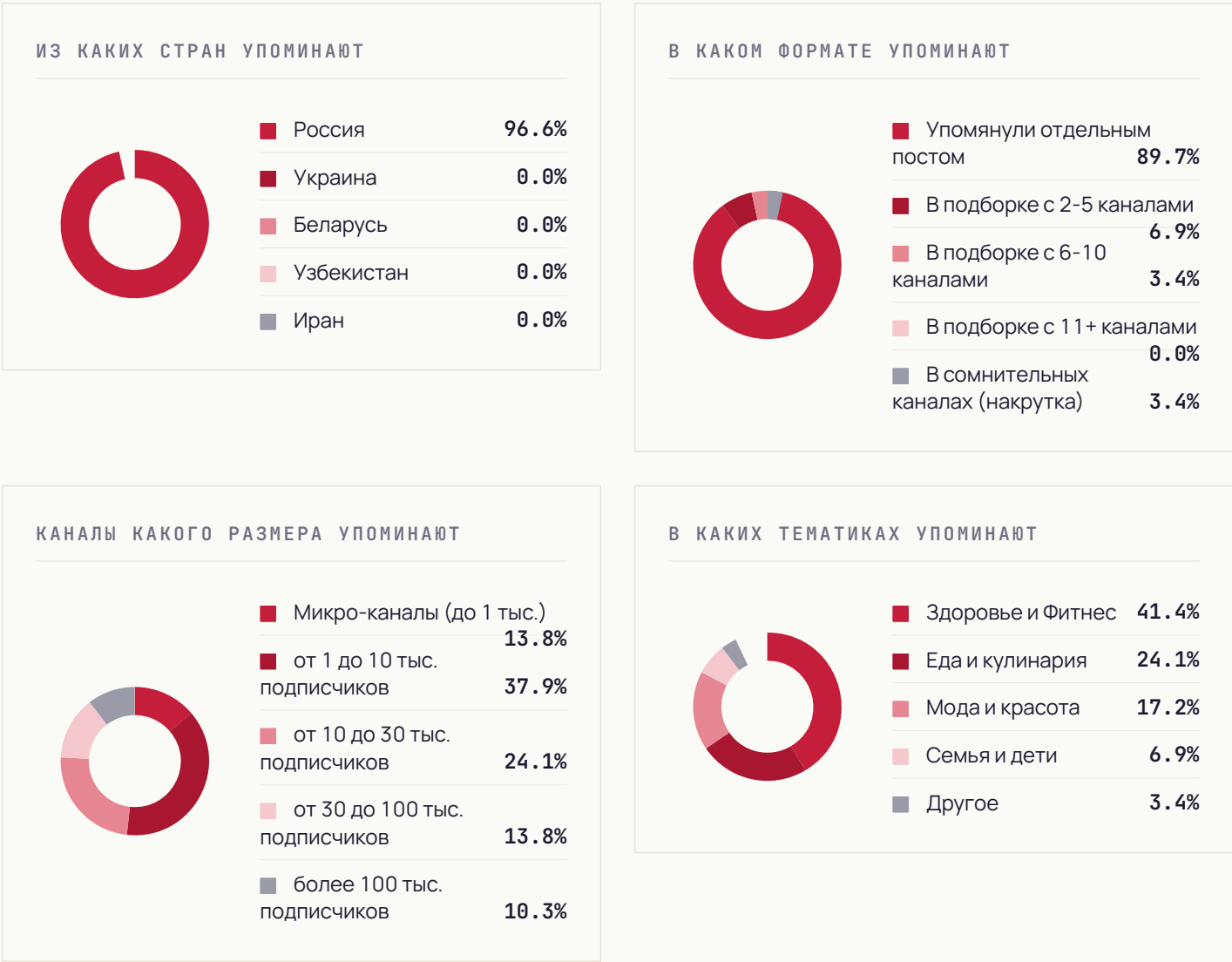
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+3 118

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

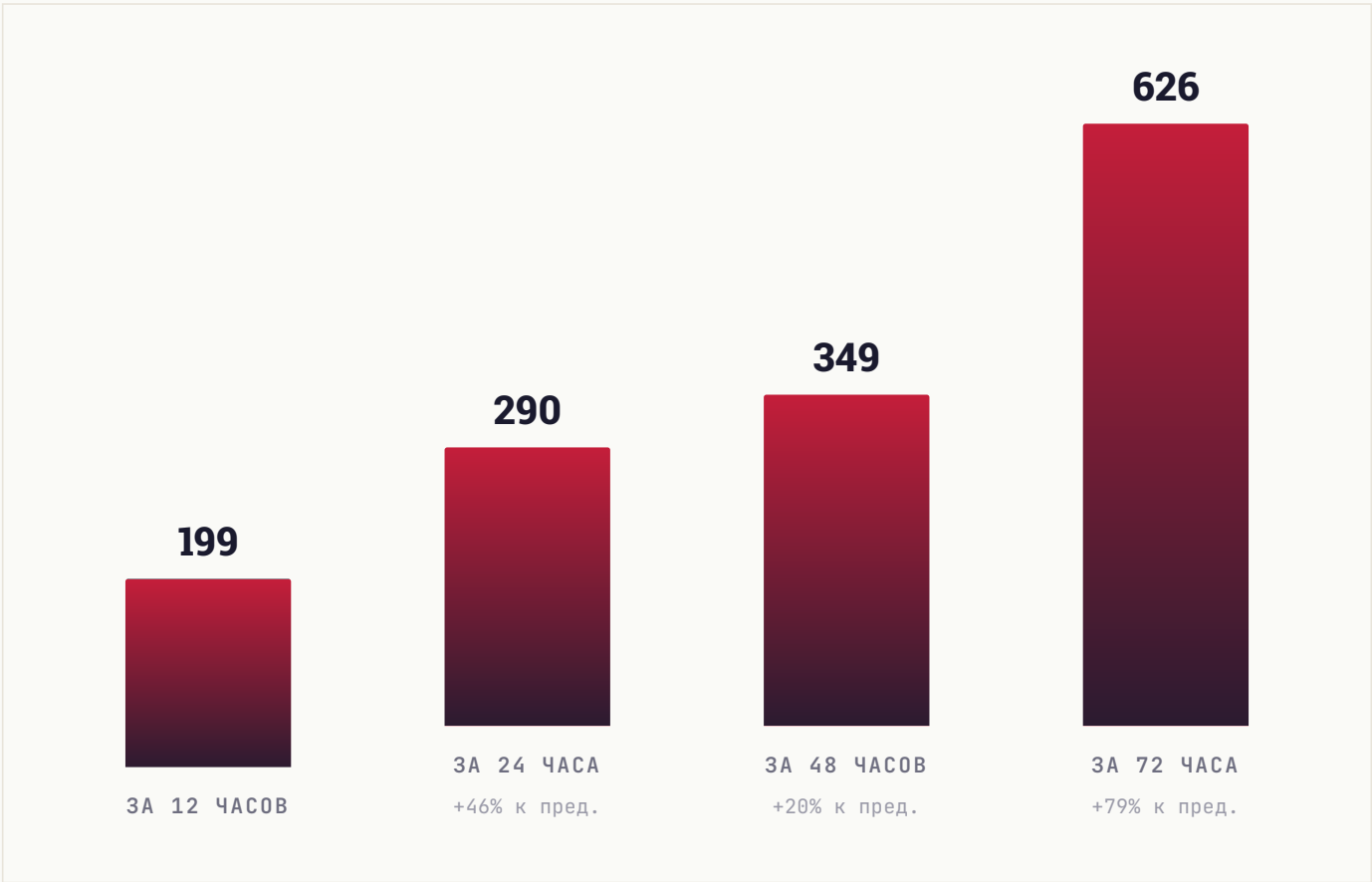
Индекс цитирования **11** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **27** разных каналов.



— 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
ДО Док_Магомедова/Doc_Magomedova	70.9K
ВЖ Валентина Жукова	38.7K
ДА Доктор Анна Читанава	33.9K
НК Наталья Касарина	29.2K
ДК Дарья Кораблева о здоровье ВЫ	11K
НД Нутрициология, диетология и Аюрведа с Dr.Robertovna	10K
БЗ Биохимия здоровья Анастасия Бакирова	6.3K
ГО Gourmanistic	4.8K
АМ Алина Макарова	4.3K
АГ Alena Gera	4K
АС Алёна Сахарова	1.2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 11). 4 канала крупнее, 6 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— 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 **353** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Февраль 2026	0	0	50
Январь 2026	0	0	175
Декабрь 2025	0	0	29
Ноябрь 2025	0	0	25
Октябрь 2025	0	0	33
Сентябрь 2025	0	0	41

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	353

Где канал в своей лиге

ПОДПИСЧИКИ

ниже своей группы

медиана 456.1K

150.5K 11 014 — ваш канал 1.3M



Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. Это то, на чём стоит строить рост.

— 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 суббота

В этот день и в 19:00 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
----	-------------------------------	---
