

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Нутрициолог |

Фармацевт |

Кристакл



@krustakl

📱 нутрициолог 🧑‍⚕️ фармацевт 📅 Записаться на консультацию ⬇️
https://t.me/krustakl_support Канал зарег-н в РКН: <https://www.gosuslugi.ru/snet/67ae8bd73c3e6d7843b49b8a>

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
13 908	11.0%	2.1K
14.09.2026 ⁺²⁴³ за месяц	за сутки ^{4.1%}	рекл. охват ⁵⁷⁰ /24ч
HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/KRUSTAKL		

— 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 13 908 —	👁️ охват поста 14.93% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 2.1К медиана 2.2К · 25 дней	📅 постов/нед. 2.2 за период
💖 реакц./пост 133.4 всего 1 067 реакц., 522 реп., 47 комм.	📄 длина поста 633 зн. медиана 726 · 25 дней	⭐ постов в анализе 8 25 дней	📈 рекл. охват 570 среднее за 24ч
💖 отток / месяц +243 за последний месяц	📄 цитируемость 12 индекс цитирования · 32 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 7 лет 3 месяца создан 28.05.2019	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Нутрициолог | Фармацевт | Кристакл» — 13 908 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.1К человек (15% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 2 постов в неделю (~0 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 8 постам за 25 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (5/8 постов).
- 03 Средняя длина поста — 633 знаков (медиана 726).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.7K в среднем у топа vs 1.3K у худших) — среди 8 постов за 25 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 20.08 · 13:49 ТЕКСТ Сделала для Вас файл по различным видам клетчатки. Здесь собраны те банки, которые я опробовала лично, и использую постоянно в своем...	ПРОСМ. 2 792 РЕП. 232	РЕАКЦ. 374 ER 20.1%
№2 18.08 · 19:57 ФОТО Мой плотный ужин: -стейк прожарки медиум -зелень с бальзамиком и оливковым маслом (вкусно, бальзамик еще и с трюфелем, который создан...	ПРОСМ. 2 708 РЕП. 4	РЕАКЦ. 114 ER 19.5%
№3 22.08 · 13:34 ФОТО Я решила сделать подборку из тех фильмов / сериалов, которые мне понравились за последнее время Мне в голову пришла такая мысль: как же...	ПРОСМ. 2 655 РЕП. 68	РЕАКЦ. 98 ER 19.1%

№4 16.08 · 11:08 ВИДЕО Мои вечерние приключения)) Просто базовый набор моей рутины + я немного захандрила, почувствовала легкую отечность в ротоглотке и рассказала...	ПРОСМ. 2 224 РЕП. 18	РЕАКЦ. 96 ER 16.0%
№5 26.08 · 20:31 ТЕКСТ В шпаргалке я отразила основные моменты нюансов перелета и самого отпуска, при которых вы можете себе помочь. То есть, это такой экспресс...	ПРОСМ. 2 189 РЕП. 185	РЕАКЦ. 215 ER 15.7%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 26.08 · 20:28 ФОТО У меня в процессе долгожданный отпуск, улетела не неделку перед началом предстоящего учебного года. Делюсь фотокарточками)) Мы находимся...	ПРОСМ. 2 045 РЕП. 3	РЕАКЦ. 73 ER 14.7%
↓ 03.09 · 19:22 ФОТО ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО БЕРУ С СОБОЙ НА ПЛЯЖНЫЙ ОТДЫХ =Средства для заживления и поддержания увлажнения губ: Маска Laneige для губ - наносю на...	ПРОСМ. 1 351 РЕП. 10	РЕАКЦ. 67 ER 9.7%
↓ 10.09 · 12:33 ФОТО Более 40 отзывов о проделанной работе на консультациях я получила от своих подопечных только за это лето!!! Часть из них перед вами на...	ПРОСМ. 643 РЕП. 2	РЕАКЦ. 30 ER 4.6%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

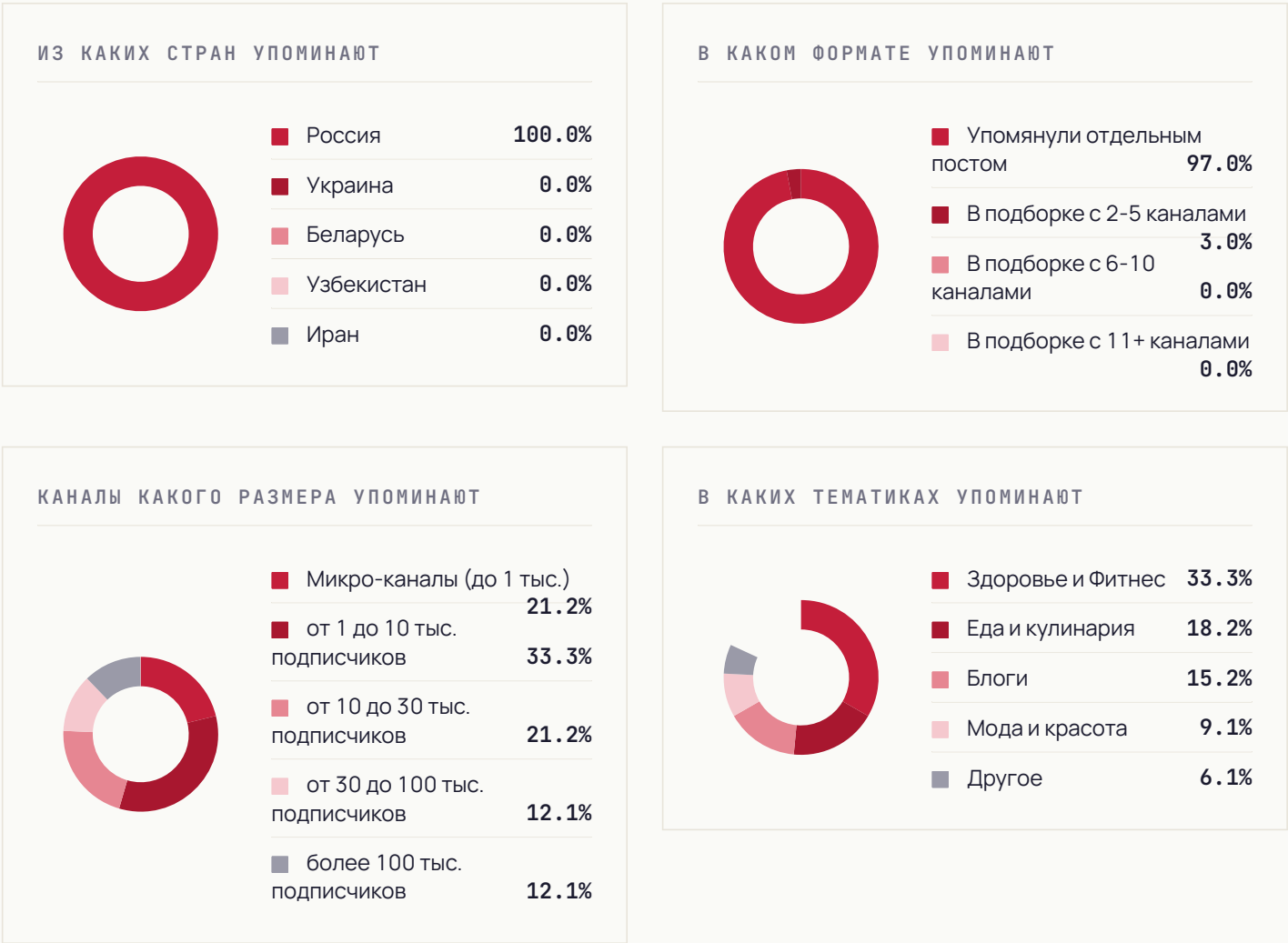
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

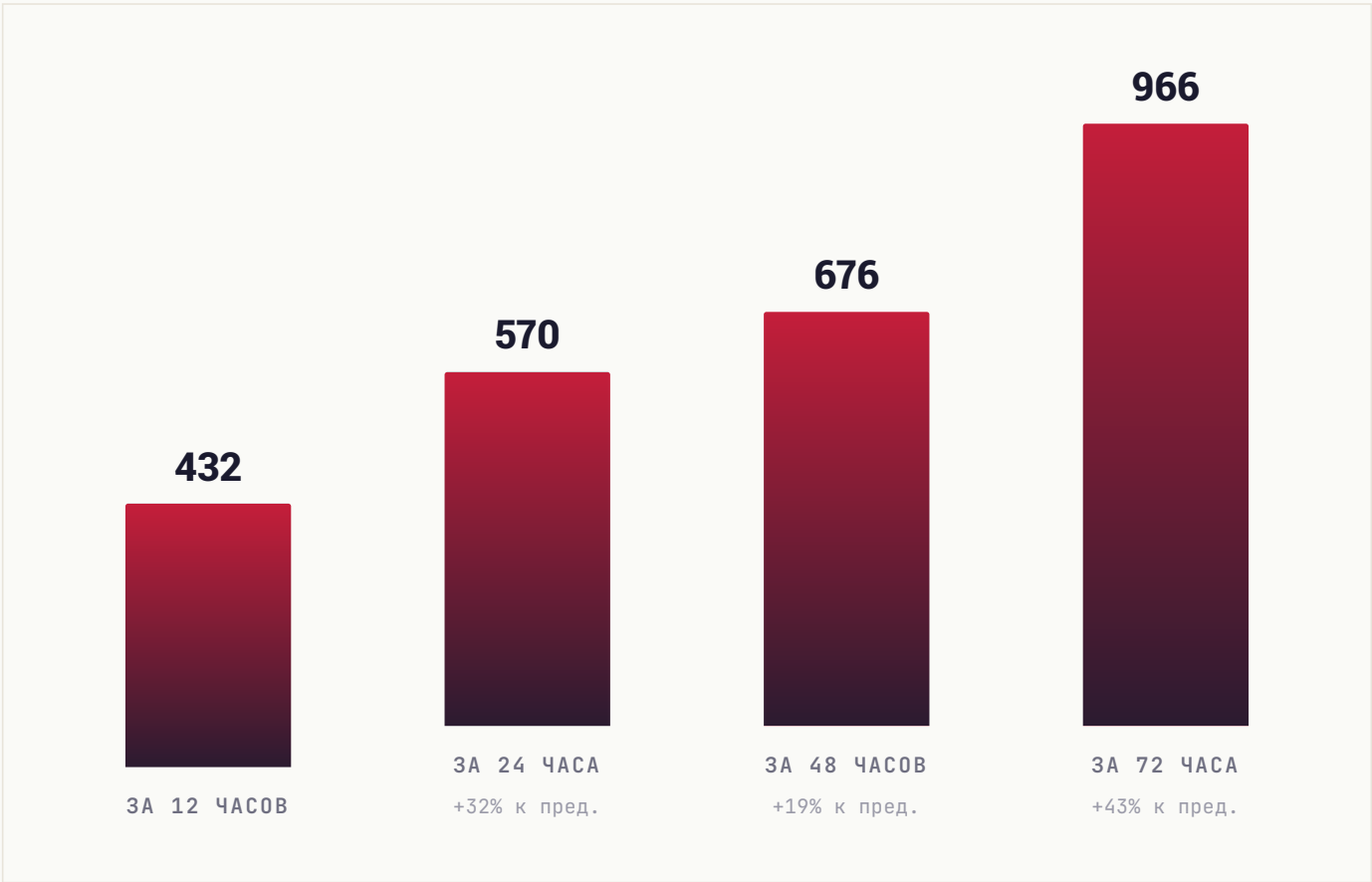
Индекс цитирования **12** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **32** разных каналов.



— 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
ДА Доктор Анна Читанава	33.8K
НА Naturodoc_	32.7K
ХП Химия Пищи/Биохакинг/ А.Родионова	24.3K
ИМ ИЗБА МОЛОДИЛЬНЯ	20.4K
ДБ Доктор Блюм / Doktor_Blum	15.3K
Н Нутрициолог Фармацевт Кристакл Вы	13.9K
ДЗ Детское здоровье	8K
БЗ Биохимия здоровья Анастасия Бакирова	6.3K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 8). Крупнее — 5 каналов (лидер: Доктор Анна Читанава, 33.8K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 2 канала, для них вы уже партнёр-лидер.

— 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 **2**, а канал за это время прибавил **769** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	1
Февраль 2026	0	0	11
Январь 2026	0	0	189
Декабрь 2025	0	0	126
Ноябрь 2025	0	0	295
Октябрь 2025	2	1	147

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
2	6	769

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **81 канал** категории «Здоровье и Фитнес» от 5 тыс. до 42 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

средний охват / пост и индекс цитирования.

— 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 2.2 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 16:00 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
----	-------------------------------	---
