

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Ксения Бесчетнова.



@kseniya_beschetnova

Тренировки в клубе: ♦ Твое идеальное лицо ♦ Здоровое и функциональное тело <https://kinezioclub.com/y/bfa0f3a> № 7159352183

ПОДПИСЧИКИ

73 901

-1112 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

10.0%

за сутки **4.2%**

ОХВАТ/ПОСТ

7.8K

рекл. охват **3.1K**/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	Рекламный потенциал Как долго пост приносит охват
05	Конкуренты Соседи по нише · ваше место
06	Динамика упоминаний 6 месяцев · ежемесячно
07	Сравнение с нишей Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»
08	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 73 901 —	👁️ охват подписчиков 10.58% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 7.8K медиана 8.2K · 24 дней	📅 постов/нед. 3.9 за период
📈 тренд 7д -11.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 342.3 всего 4 792 реакц., 822 реп., 252 комм.	📄 длина поста 853 зн. медиана 1000 · 24 дней	★ постов в анализе 14 24 дней
📈 рекл. охват 3.1K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -1112 за последний месяц	📄 цитируемость 703 индекс цитирования · 489 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 9 месяцев создан 30.09.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Ксения Бесчетнова.» — 73 901 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 7.8K человек (11% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 4 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 29 июня – 5 июля охваты просели на -11.4% к неделе 22–28 июня — 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 14 постам за 24 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (6/14 постов).
- 03 Средняя длина поста — 853 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 08:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (9.8K в среднем у топа vs 5.5K у худших) — среди 14 постов за 24 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 19.06 · 04:31 ТЕКСТ Когда шея напряжена, первое желание — растянуть её сильнее. Я вас очень понимаю. Это абсолютно естественный...	ПРОСМ. 10 002 РЕП. 34	РЕАКЦ. 267 ER 13.5%
№2 17.06 · 04:34 ФОТО Знаете, сколько шейных позвонков у жирафа? 🦒 Семь. Столько же, сколько у вас. И у меня. И у большинства млекопитающих. Поэтому длина...	ПРОСМ. 9 904 РЕП. 26	РЕАКЦ. 299 ER 13.4%
№3 22.06 · 04:34 ТЕКСТ У меня глаз начинает дёргаться в тот момент, когда кто-нибудь из вас называет себя ленивой. У меня подружка такая есть. — Я ленивая ...опа...	ПРОСМ. 9 442 РЕП. 46	РЕАКЦ. 558 ER 12.8%

№4 21.06 · 05:20 ФОТО Еду сейчас в такси и в наушниках играет Магомаев «Лучший город Земли». Создала себе плейлист РАДОСТЬ. Поделитесь со мной, какая песня у вас...	ПРОСМ. 9 240 РЕП. 25 РЕАКЦ. 243 ER 12.5%
№5 15.06 · 04:32 ВИДЕО Хотите сделать свою шею менее напряженной, более длинной и красивой? Повторяйте за мной 🙋 Снимаем напряжение и укорочение с верхней...	ПРОСМ. 9 215 РЕП. 153 РЕАКЦ. 348 ER 12.5%

|

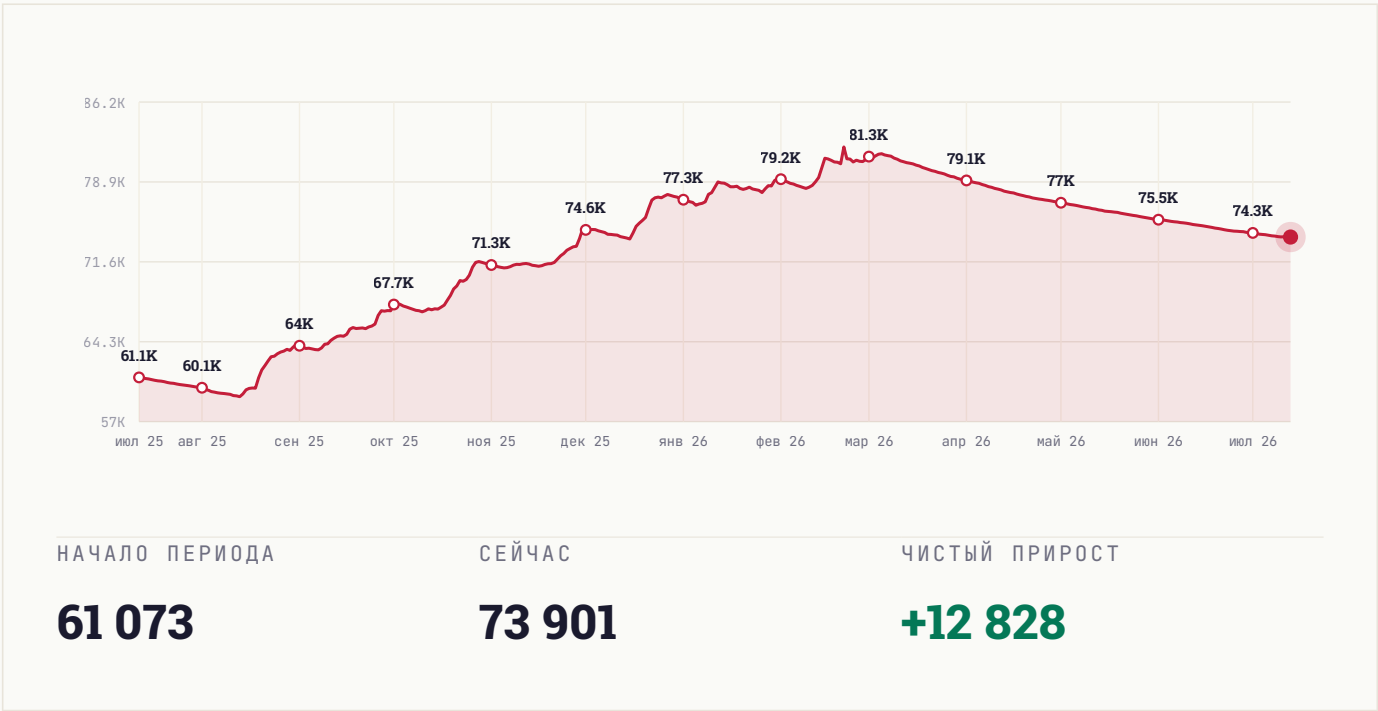
ХУДШИЕ 3

↓ 06.07 · 04:31 ФОТО Секреты молодости и красоты у всех свои. ❤ Кто-то говорит о том, что нужно высыпаться. Разве поспоришь? ❤ Кто-то говорит, что нужно...	ПРОСМ. 6 216 РЕП. 8 РЕАКЦ. 148 ER 8.4%
↓ 06.07 · 23:58 ВИДЕО Так престарелый или нет? 😊	ПРОСМ. 5 610 РЕП. 8 РЕАКЦ. 319 ER 7.6%
↓ 08.07 · 04:32 ФОТО 💬 Отстройки для тела Недавно я делилась с вами простыми упражнениями, с которых можно начать заботу о своем теле. Если пропустили...	ПРОСМ. 4 693 РЕП. 20 РЕАКЦ. 539 ER 6.4%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

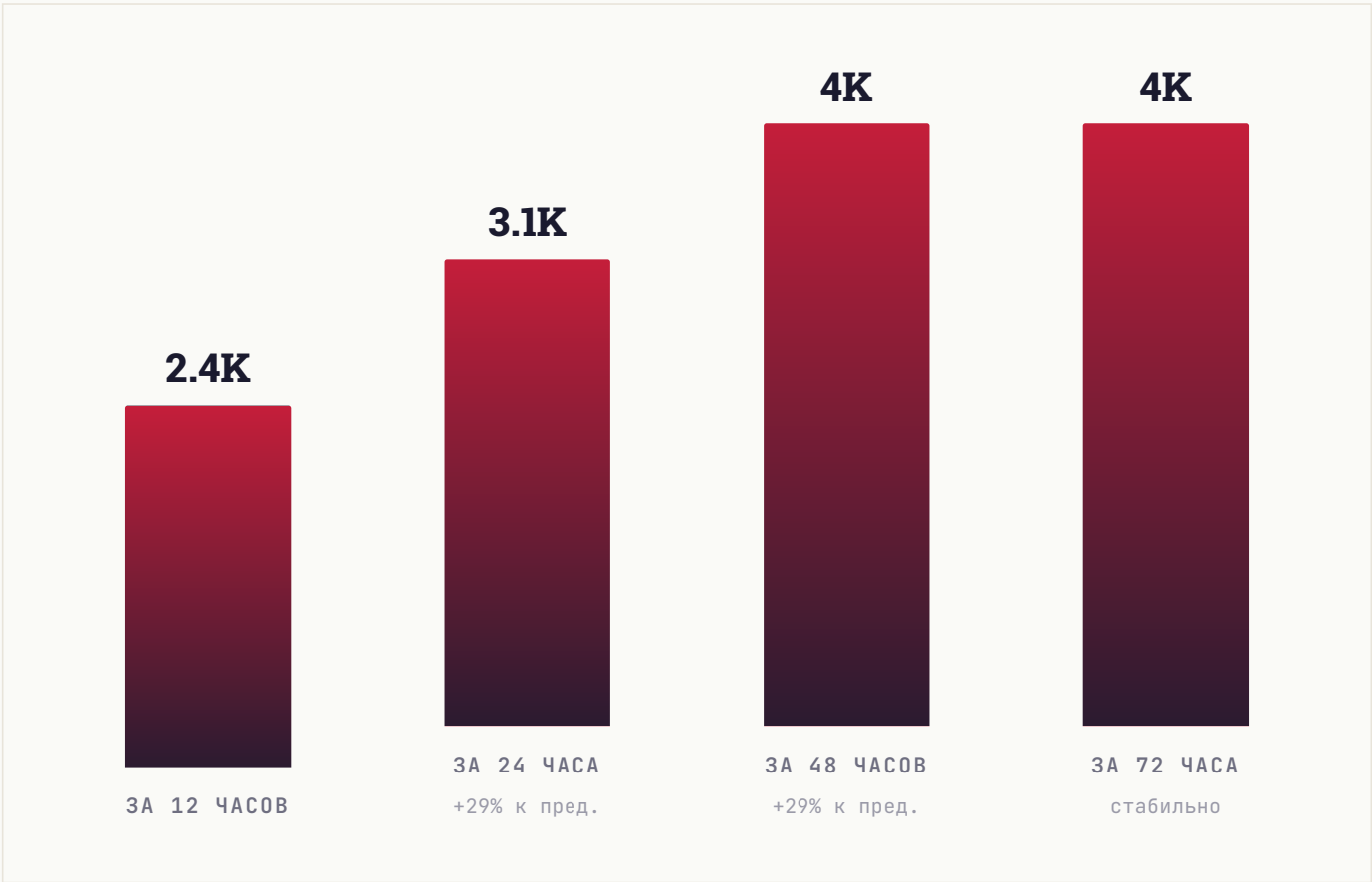
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 05 · 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
DD DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY	1.2M
K3 Контрольная закупка	764.4K
БИ Биохакеры	580.7K
GS GymDeals- Supplements & Whey Protein Offers	536.2K
БИ Биохакинг	531.8K
SL Sport Life	523.4K
ВН Вечность на Тибете	492.3K
НТ Наше тело	480.2K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	476.4K
БЗ Будем здоровы	447.3K
КБ Ксения Бесчетнова. ВЫ	73.9K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY (1.2M), медиана топ-97: 166.3K. Первая цель — войти в топ-97 через системную работу с трафиком и контентом.

— РАЗДЕЛ 06 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **375**, они привели **25 878** новых подписчиков.

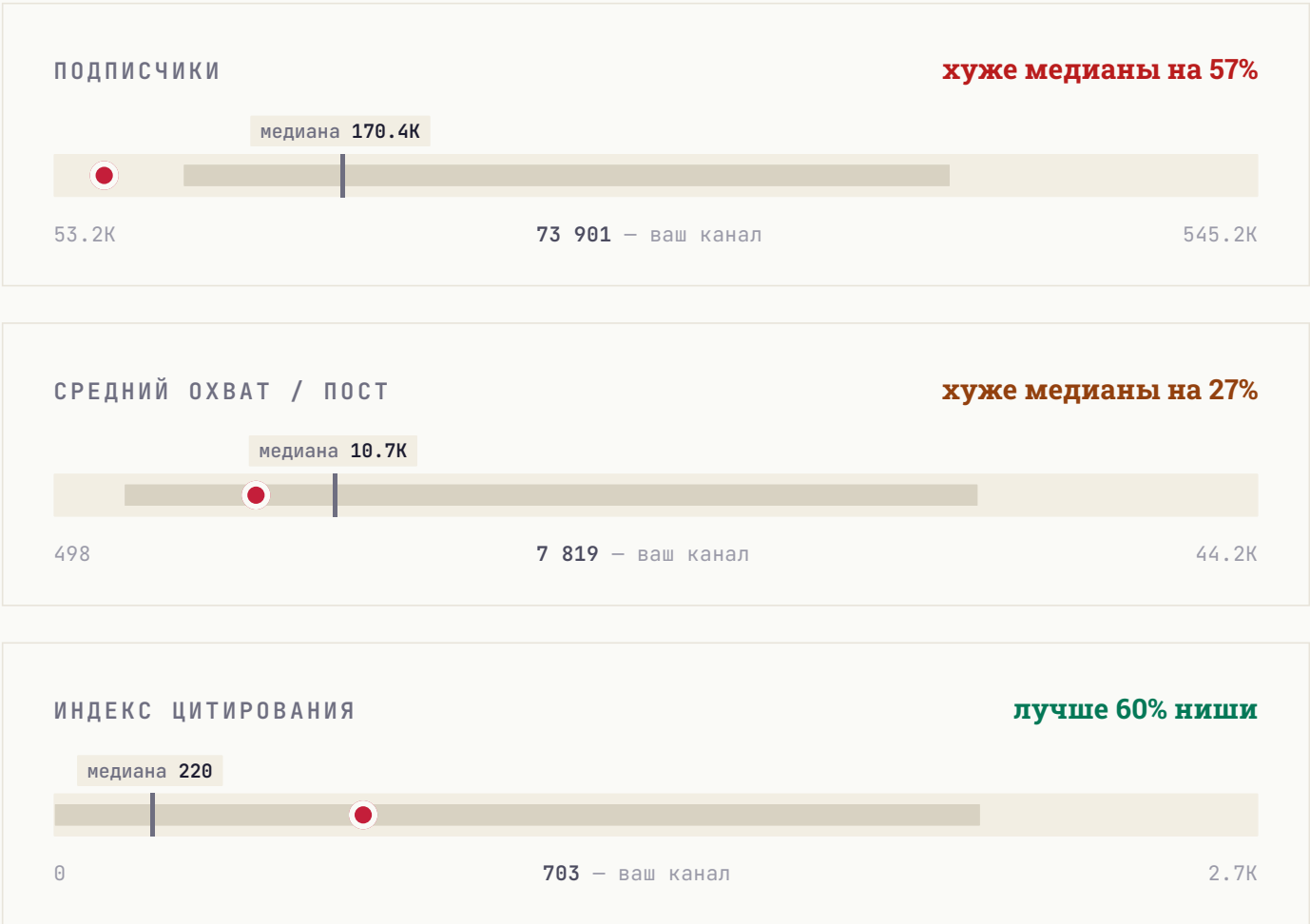
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	65	65	3 683
Декабрь 2025	60	53	4 159
Ноябрь 2025	72	71	3 871
Октябрь 2025	65	61	5 433
Сентябрь 2025	61	59	3 851
Август 2025	52	52	4 881

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
375	6	25 878

РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

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.



— РАЗДЕЛ 08 · 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 воскресенье

В этот день и в 08:00 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
----	-------------------------------	---
