

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Каскадное сухое голодание - Отзывы



@ksg_kurs

Отзывы участников курса КСГ Аллы Воронковой. Подробности и даты старта новых потоков смотри в моем основном канале:
@allavoronkova_pro Патент РФ № 2869600

ПОДПИСЧИКИ

3 984

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

10.0%

ОХВАТ/ПОСТ

400

-8 за месяц

за сутки 4.7%

рекл. охват 188/24ч

— 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 «Блоги»

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 3 984 —	👁️ охват поста 10.03% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 400 медиана 400 · 28 дней	📅 постов/нед. 25.3 за период
📈 тренд 7д -22.6% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 11.9 всего 1 240 реакц., 38 реп., 0 комм.	📄 длина поста 465 зн. медиана 326 · 28 дней	★ постов в анализе 104 28 дней
📈 рекл. охват 188 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -8 за последний месяц	📄 цитируемость 1 индекс цитирования · 5 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года создан 28.09.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Каскадное сухое голодание - Отзывы» — 3 984 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 400 человек (10% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 25 постов в неделю (~4 в день) — активный режим публикаций. За неделю 14–20 сентября охваты просели на -22.6% к неделе 7–13 сентября — 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 104 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (63/104 постов).
- 03 Средняя длина поста — 465 знаков (медиана 326).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 10:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 4 раз больше просмотров, чем самые слабые (866 в среднем у топа vs 198 у худших) — среди 104 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 31.08 · 11:41 ТЕКСТ Отзыв по прохождению КСГ:  Что было до каскада? Ощущение грузности, тяжести в теле. Леность, нехватка энергии. Ощущение, что упёрлась...	ПРОСМ. 896 РЕП. —	РЕАКЦ. 21 ER 22.5%
№2 01.09 · 07:43 ТЕКСТ Отзыв о пяти днях: было интересно и познавательно наблюдать за своим телом. Понравилась подготовка, сухой день прошёл почти без...	ПРОСМ. 858 РЕП. —	РЕАКЦ. 19 ER 21.5%
№3 01.09 · 07:43 ТЕКСТ #мягкийвход	ПРОСМ. 844 РЕП. —	РЕАКЦ. 4 ER 21.2%

№4 31.08 · 10:02 ТЕКСТ Доброе утро всем! Делюсь результатом. Запрос у меня был на очищение и думала о физическом теле. Я не знала на сколько глубже этот...	ПРОСМ. 760 РЕП. —	РЕАКЦ. 25 ER 19.1%
--	---	--

№5 31.08 · 09:23 ТЕКСТ РЕЗУЛЬТАТЫ С 30 лет занимаюсь оздоровлением, проходил преподавательские курсы по йоге и дыханию, практикую цигун, были самые разные типы...	ПРОСМ. 646 РЕП. 3	РЕАКЦ. 26 ER 16.2%
---	---	--

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 25.09 · 05:39 ТЕКСТ Прохожу КСГ второй раз. Решила делать это регулярно раз в год, т.к. курс КСГ не только оздоровил тело, убрал все лишнее, но и поменял мое...	ПРОСМ. 200 РЕП. —	РЕАКЦ. 11 ER 5.0%
↓ 25.09 · 05:39 ТЕКСТ КСГ прошла в августе 2026 Для меня КСГ это другой уровень жизни, более качественный!Это энергия , которой хватает на все твои хотелки! Это...	ПРОСМ. 198 РЕП. —	РЕАКЦ. 9 ER 5.0%
↓ 25.09 · 06:32 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 196 РЕП. —	РЕАКЦ. 5 ER 4.9%

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.

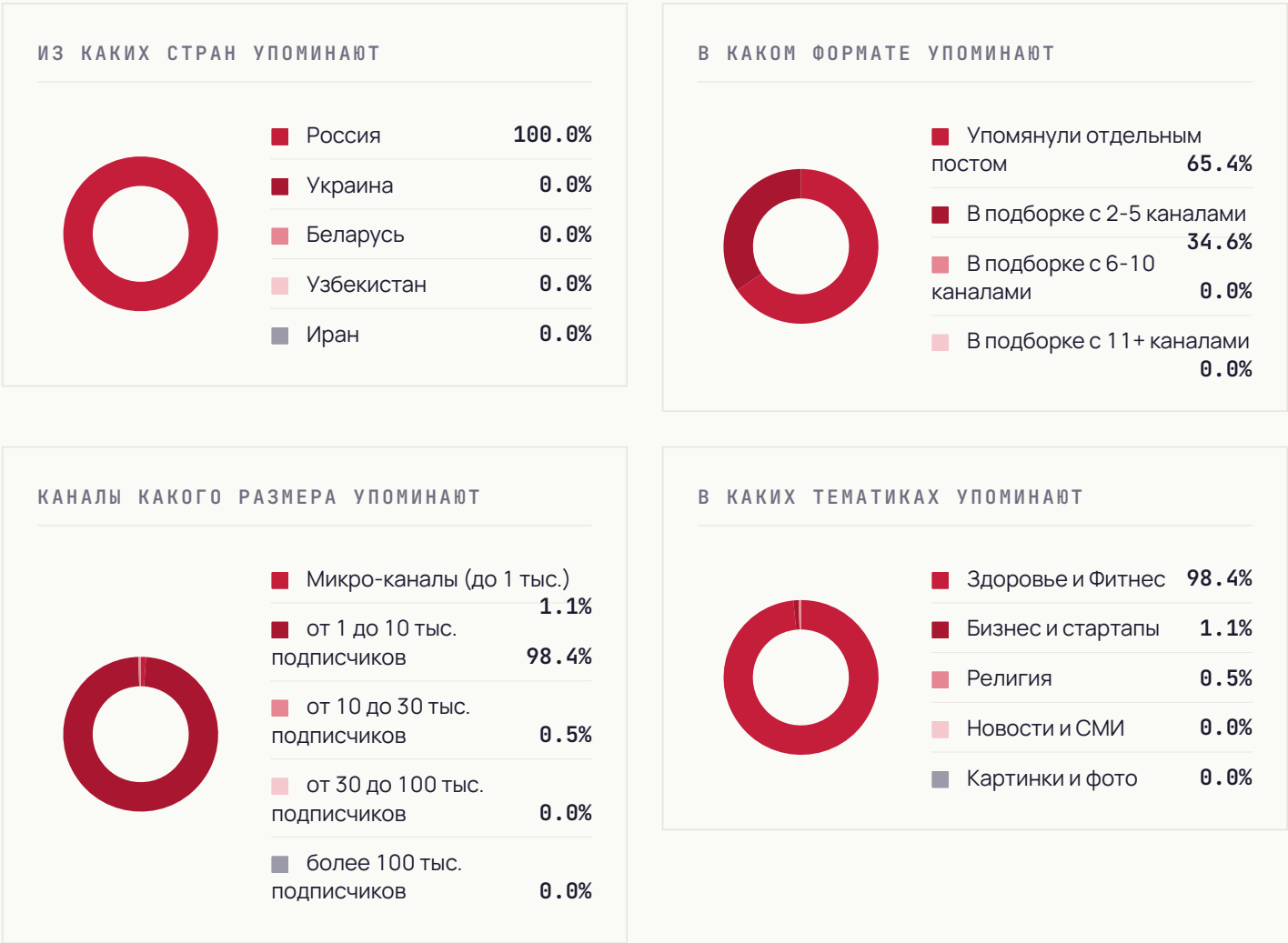


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
3 512	3 984	+472

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

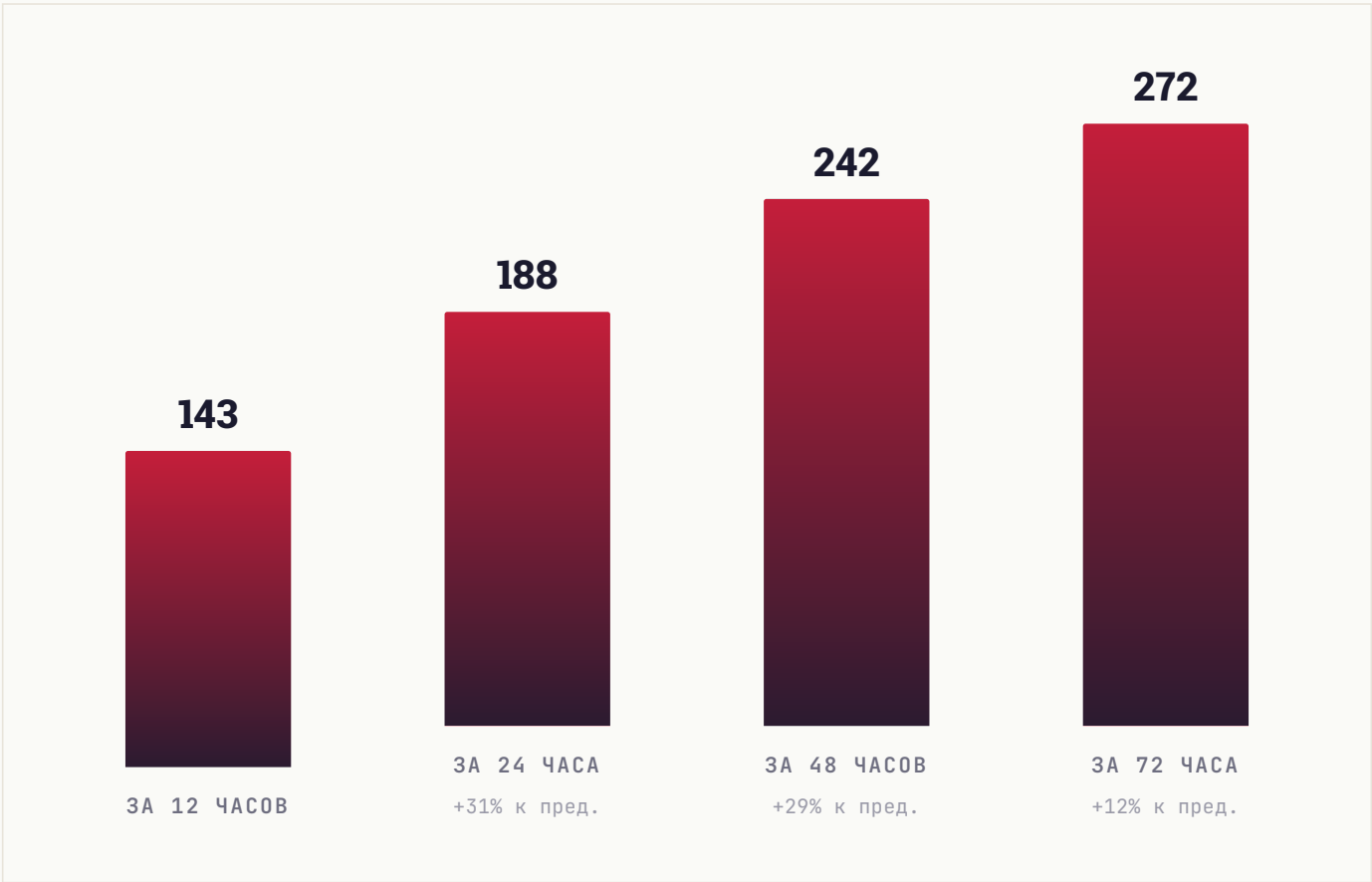
Индекс цитирования 1 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 5 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
гд Голос Души с Аллой Воронковой	6.6K
ая Алисья Янг Канал	4.8K
ак Artem Kushnarev 🏆	4.4K
кск Каскадное сухое голодание - Отзывы вы	4K
вп Волшебные практики ✨ и сухое голодание	3.4K
нз НАСТОЯЩИЙ ЗОЖ / АБРИКОСОВАЯ ФЕЯ	2.6K
рм Ратманская Мария «Автономия ума и тела»	2.3K
дн Денис Науменко Исследователь здоровья	1.2K
а АОЖ КАНАЛ 💎	1.2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 9). 3 канала крупнее, 5 — 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 **18**, а канал за это время прибавил **560** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	3	1	14
Февраль 2026	5	1	83
Январь 2026	1	1	98
Декабрь 2025	2	1	65
Ноябрь 2025	3	1	159
Октябрь 2025	4	1	141

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
18	6	560

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

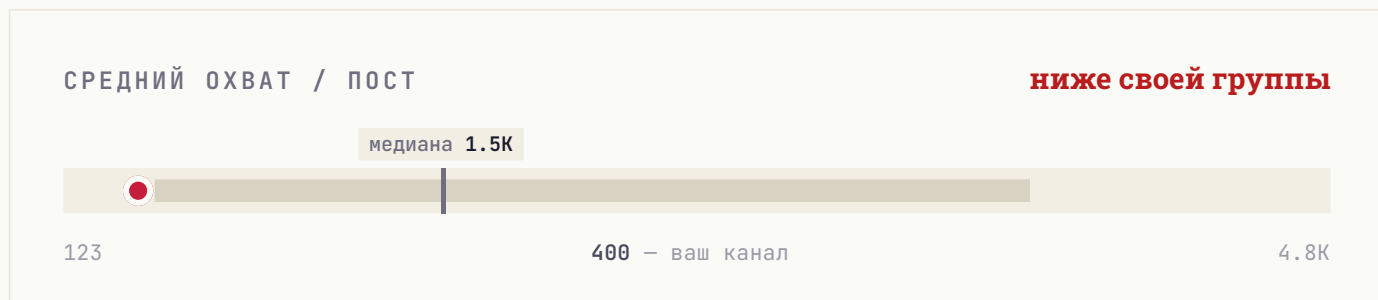
Сравниваем с каналами вашего размера: **196 каналов** категории «Блоги» от 1 тыс. до 12 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

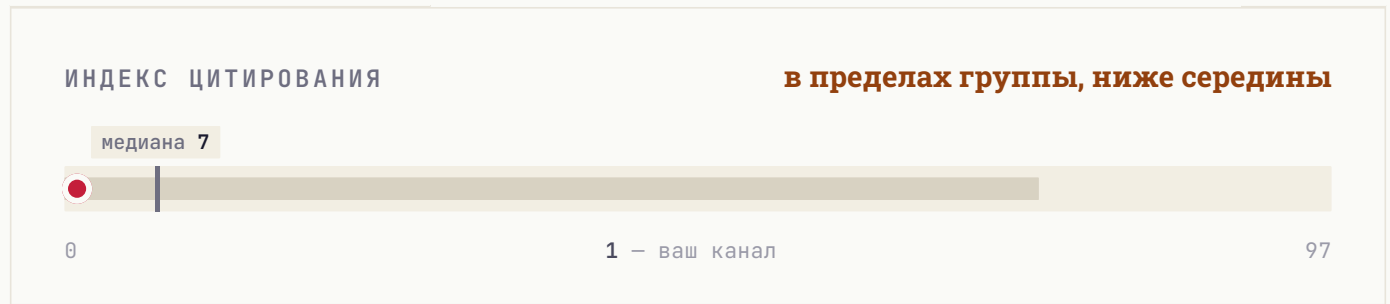
#161

/196

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 161 из 196 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— 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 вторник

В этот день и в 10:00 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 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
----	-------------------------------	---
