

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

К телу бережно

| осанка |

похудение | ПП

рецепты



@kurmanchuk_official

★ присоединиться к моим курсам kurmanchuk.ru По всем вопросам: [@kurmanchuk_help](https://t.me/kurmanchuk_help) Ksenia.kurmanchuk@yandex.ru РКН:...

ПОДПИСЧИКИ

23 970

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

4.0%

ОХВАТ/ПОСТ

826

-252 за месяц

за сутки 1.7%

рекл. охват 416/24ч

— 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 23 970 —	📈 ОХВАТ ПОСТА 3.44% ср. % подписчиков видят один пост	👁 ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 826 медиана 826 · 6 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 2.0 за период
💖 РЕАКЦ./ПОСТ 13.0 всего 26 реакц., 9 реп., 0 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 954 зн. медиана 954 · 6 дней	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 2 6 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 416 среднее за 24ч
💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -252 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 0 индекс цитирования · 6 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 7 месяцев создан 25.02.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «К телу бережно | осанка | похудение | ПП рецепты» — 23 970 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 826 человек (3% 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 2 постам за 6 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (1/2 постов).
- 03 Средняя длина поста — 954 знаков (медиана 954).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (550 в среднем у топа vs 825 у худших) — среди 2 постов за 6 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-2 ПОСТОВ

Nº1 23.09 · 10:06 ВИДЕО Почему волосы стали выпадать и как я возвращаю им объём Извечный вопрос: длинные или короткие волосы? Я много лет ходила с длинными...	ПРОСМ. 1 052 РЕП. 3	РЕАКЦ. 11 ER 4.4%
Nº2 30.09 · 08:33 ФОТО НОВАЯ ТРЕНИРОВКА. Почему осанка нужна всем? ↓ Потому что дело не только в том, как ты выглядишь. Плохая привычка держать тело может...	ПРОСМ. 599 РЕП. 6	РЕАКЦ. 15 ER 2.5%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 2

↓ 23.09 · 10:06 ВИДЕО Почему волосы стали выпадать и как я возвращаю им объём Извечный вопрос: длинные или короткие волосы? Я много лет ходила с длинными...	ПРОСМ. 1 052 РЕП. 3	РЕАКЦ. 11 ER 4.4%
--	---	---

↓ 30.09 · 08:33 ФОТО НОВАЯ ТРЕНИРОВКА. Почему осанка нужна всем? ↓ Потому что дело не только в том, как ты выглядишь. Плохая привычка держать тело может...		ПРОСМ. 599 РЕП. 6	РЕАКЦ. 15 ER 2.5%
---	--	---	---

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

27 464

СЕЙЧАС

23 970

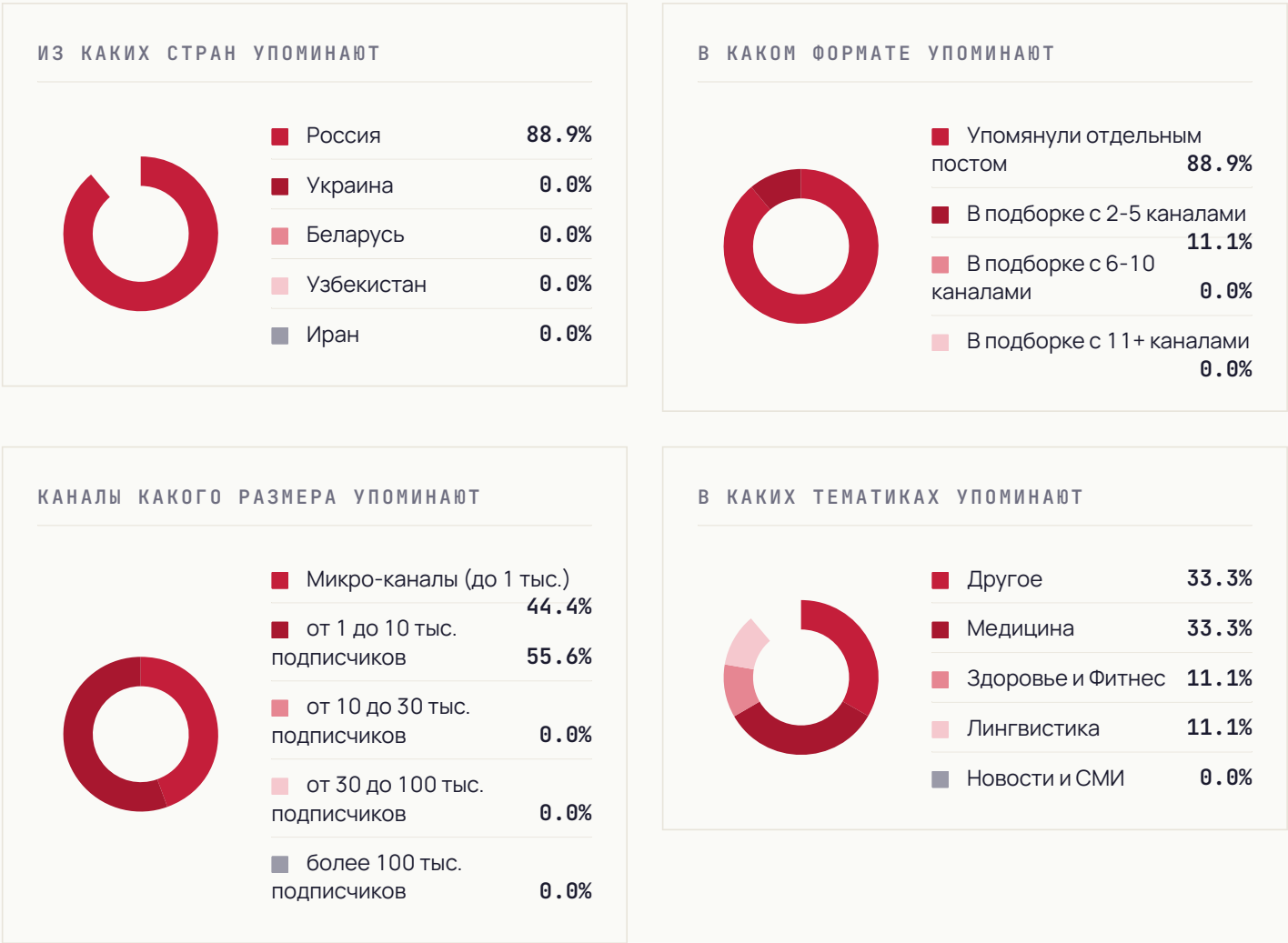
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-3 494

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

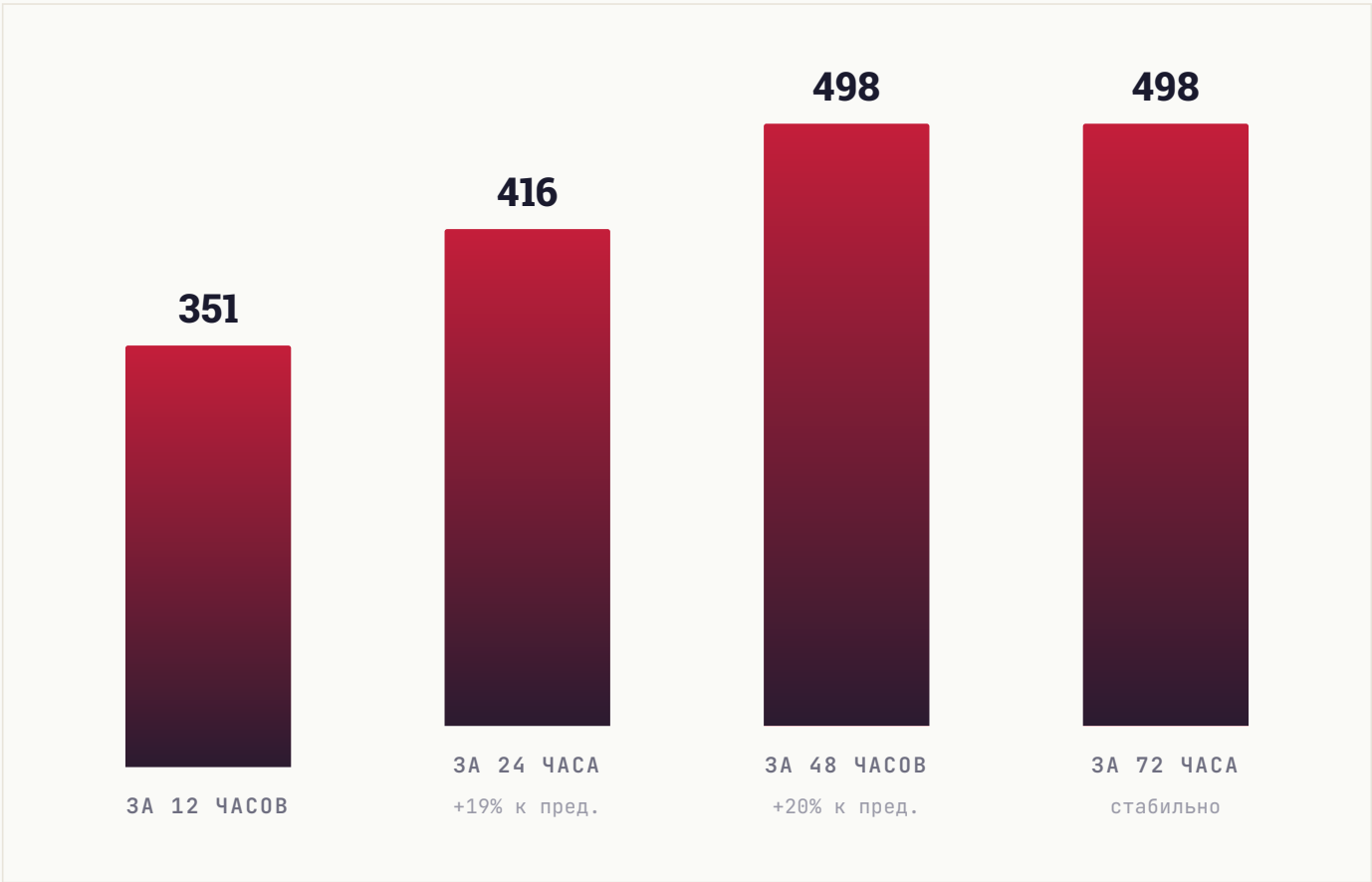
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 6 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
КТ К телу бережно осанка похудение ПП рецепты ВЫ	24K
ТС ТЕЛО с Ди	18.6K
АТ Анастасия Туянда	15.7K
ТТ Твой тренер Kaps Вероника	10.8K
А Алсу обзоры, распаковки, лайф и бьюти	5K
НБ Ну блин, Полин	3.3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 6 каналов. С остальными можно идти в кросс-промо как лидер ниши: вы даёте им больше охвата, чем получаете обратно, но закрепляете статус.

— 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 **479** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц	
Апрель 2026	0	0	213	
Март 2026	0	0	145	
Февраль 2026	0	0	121	
Январь 2026	0	0	0	
Декабрь 2025	0	0	0	
Ноябрь 2025	0	0	0	

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	479

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **157 каналов** категории «**Здоровье и Фитнес**» от 8 тыс. до 72 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#68 / 157

Место 68 из 157 каналов сопоставимого размера

выше середины группы

70.5K

в пределах группы, ниже середины

13.4K

в пределах группы, ниже середины

47,3%



Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **подписчики**. 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 2.0 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в среда

В этот день и в 13:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.44% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+3.6пп ER

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
----	-------------------------------	---
