

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Лавка Лекаря



@lavkalekary

👩 Татьяна Владимировна Плесовских Врач восстановительной медицины, фитотерапевт. Стаж 35 лет. 🌿 Натуральные методы лечения 🙌 Комплексный подход к здоровью 🚑 Скорая помощь для Вас и Ваших...

ПОДПИСЧИКИ

23 650

+280 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

8.0%

за сутки 4.0%

ОХВАТ/ПОСТ

1.9K

рекл. охват 942/24ч

— 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 23 650 —	👁️ охват поста 8.12% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.9K медиана 2K · 29 дней	📅 постов/нед. 12.5 за период
📈 тренд 7д -3.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 41.1 всего 2 135 реакц., 786 реп., 119 комм.	📄 длина поста 870 зн. медиана 1000 · 29 дней	★ постов в анализе 52 29 дней
📈 рекл. охват 942 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +280 за последний месяц	📄 цитируемость 2 индекс цитирования · 21 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 2 месяца создан 13.07.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Лавка Лекаря» — 23 650 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.9K человек (8% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 12 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 7–13 сентября охваты стабильны (-3.4% к неделе 31 августа – 6 сентября).

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 52 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (33/52 постов).
- 03 Средняя длина поста — 870 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3К в среднем у топа vs 1.3К у худших) — среди 52 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 21.08 · 13:14 ФОТО ОСИНА - ПОЛЬЗА И ВРЕД. ПРАВИЛЬНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ КОРЫ ОСИНЫ. Добрый день, дорогие мои! 🌿🌿 Написала для Вас подробную статью про Осину для...	ПРОСМ. 3 186 РЕП. 36	РЕАКЦ. 66 ER 13.5%
№2 31.08 · 12:45 ФОТО КУРКУМА - НЕОЖИДАННЫЕ СВОЙСТВА ПРОСТОЙ СПЕЦИИ Дорогие мои 🌿, продолжаем нашу тему поддержки иммунитета. И сегодня хочу начать с очень...	ПРОСМ. 2 922 РЕП. 25	РЕАКЦ. 86 ER 12.4%
№3 27.08 · 12:56 ФОТО ПЕРЕСЛАВЛЬ-ЗАЛЕССКИЙ - ГОРОД, ГДЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО «РУСЬЮ ПАХНЕТ» 🙏 Дорогие мои 🌿, как Вы уже, наверное, поняли, я снова отправилась в...	ПРОСМ. 2 876 РЕП. 9	РЕАКЦ. 67 ER 12.2%

№4 03.09 · 14:32 ФОТО ОСЕННИЙ СБОР ТРАВ - ВРЕМЯ КОРНЕЙ, ЯГОД И ПОЗДНЕЙ СИЛЫ РАСТЕНИЙ Дорогие мои👉, вот и настало то самое время природы, которое я особенно...	ПРОСМ. 2 540 РЕП. 16	РЕАКЦ. 89 ER 10.7%
№5 09.09 · 13:54 ФОТО ВСЕ ОСНОВНЫЕ МАТЕРИАЛЫ про ОСИНУ В ОДНОМ МЕСТЕ👏После выхода вчерашнего видео про кору Осины мне снова пришлось огромное количество...	ПРОСМ. 2 500 РЕП. 171	РЕАКЦ. 61 ER 10.6%

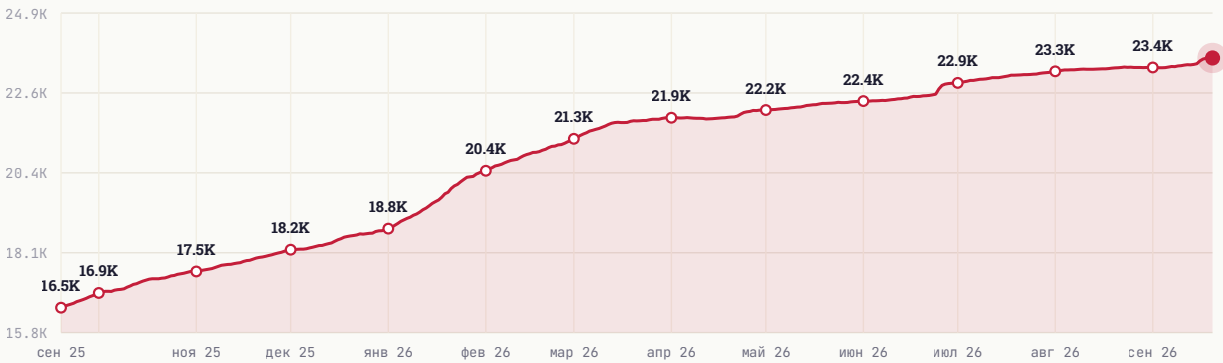
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 14.09 · 12:59 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 1 524 РЕП. 4	РЕАКЦ. 6 ER 6.4%
↓ 16.09 · 16:50 ФОТО «ТЕРРИТОРИЯ ДЕТСКОГО ЗДОРОВЬЯ» - ЭТО НЕ ТОЛЬКО 3 МОДУЛЯ Первые три этапа закладывают основу, но дальше мы хотим создать для родителей...	ПРОСМ. 1 274 РЕП. 5	РЕАКЦ. 12 ER 5.4%
↓ 16.09 · 16:43 ФОТО ПРИГЛАШАЕМ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ В ОБНОВЛЁННУЮ «ТЕРРИТОРИЮ ДЕТСКОГО ЗДОРОВЬЯ»💡 Дорогие родители! Мы полностью обновили нашу большую программу...	ПРОСМ. 1 195 РЕП. 7	РЕАКЦ. 9 ER 5.1%

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

16 501

СЕЙЧАС

23 650

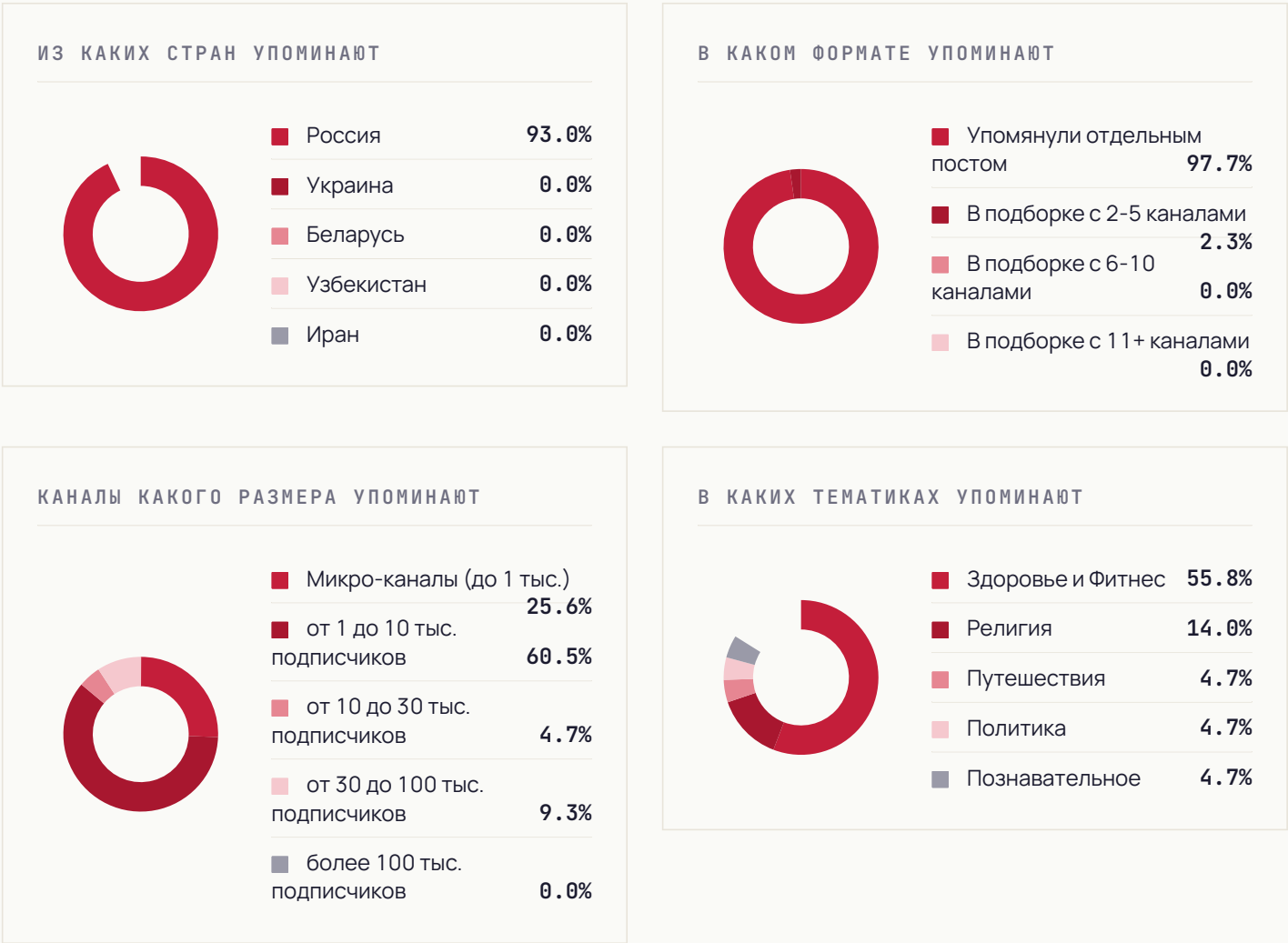
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+7 149

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

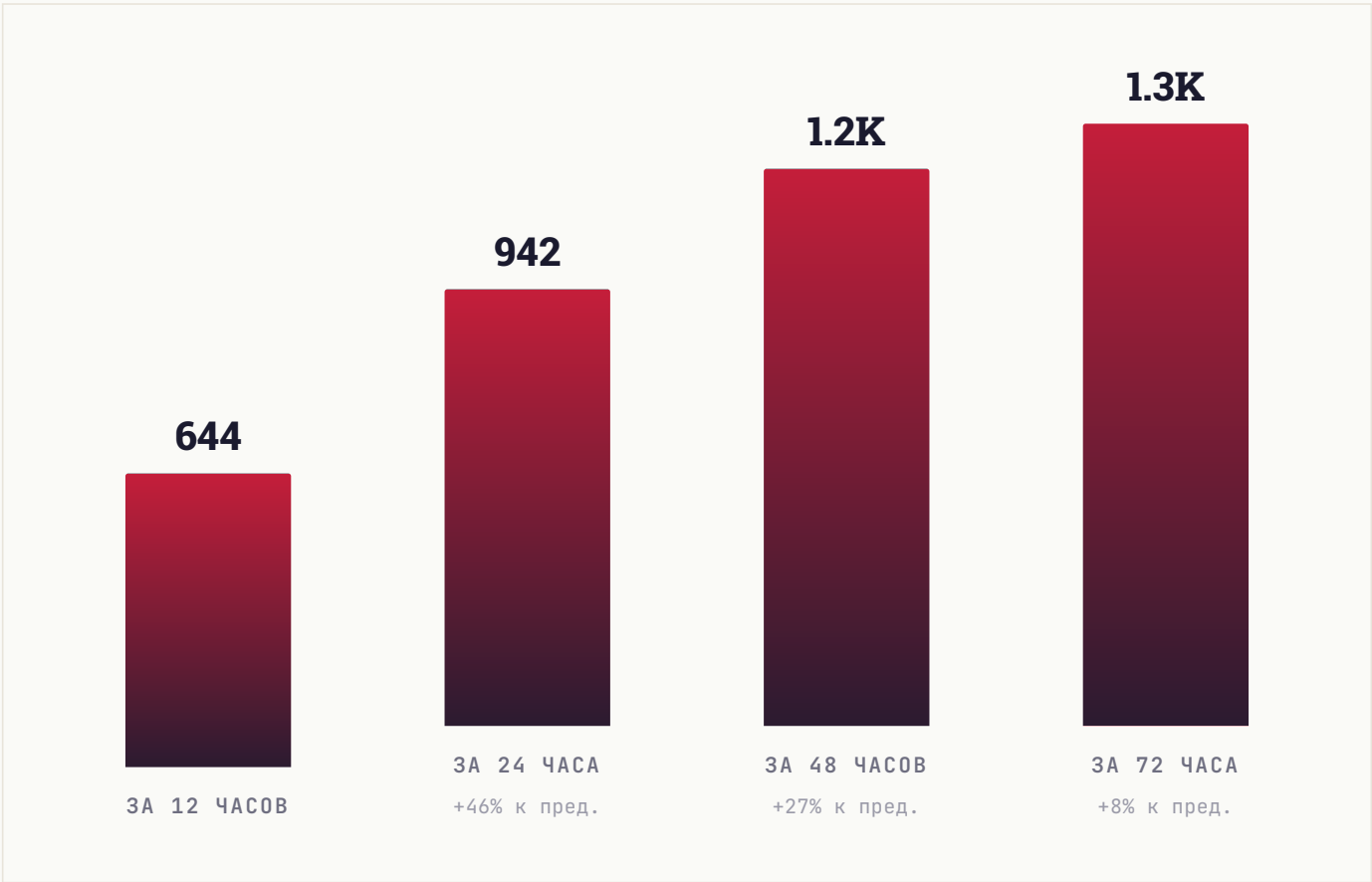
Индекс цитирования 2 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 21 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ЛЛ Лавка Лекаря ВЫ	23.6K
ЖП Жизнь после ранения	8.3K
УБ Управа Бабушкинского района города Москвы	3.8K
Г ГУБИНО О ГЛАВНОМ	2.5K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 4 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 **12**, а канал за это время прибавил **5 091** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	665
Февраль 2026	1	1	886
Январь 2026	6	4	1 670
Декабрь 2025	5	2	595
Ноябрь 2025	0	0	605
Октябрь 2025	0	0	670

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
12	6	5 091

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

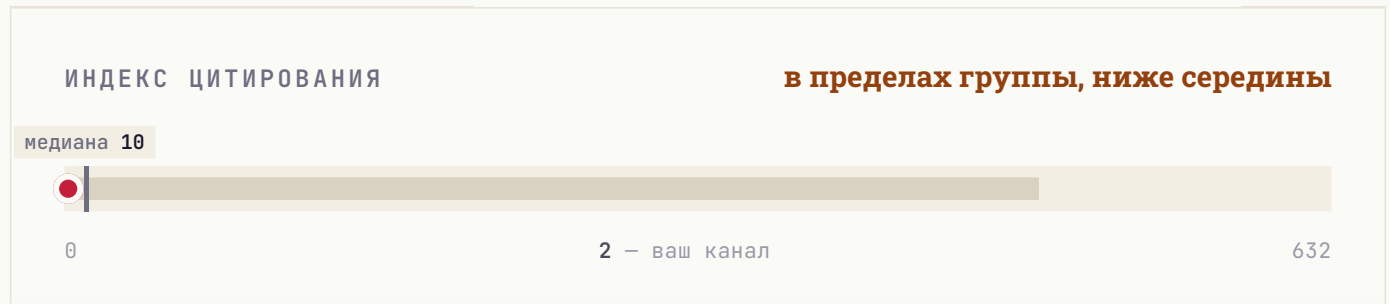
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **109 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 8 тыс. до 71 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#56 / 109

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 56 из 109 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 пятницу

В этот день и в 16:00 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
----	-------------------------------	---
