ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала PRO гормоны и БАДы | Диляра Лебедева эндокринолог

@lebedeva_dilyara

—

ПОДПИСЧИКИ	ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)	ОХВАТ/ПОСТ
138 071		4K

-429 за месяц	**3.0%** за сутки 1.5%	рекл. охват 2K/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 «Медицина»

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 **138 071** —	ОХВАТ ПОДПИСЧИКОВ **2.88%** ср. % подписчиков видят пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **4K** медиана 4K · 29 дней	ПОСТОВ/НЕД. **14.0** за период
ТРЕНД 7Д **-18.8%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **89.0** всего 5 162 реакц., 1 282 реп., 198 комм.	ДЛИНА ПОСТА **840 зн.** медиана 1000 · 29 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **58** 29 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **2K** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **-429** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **42** индекс цитирования · 107 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **4 года 4 месяца** создан 26.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «PRO гормоны и БАДы | Диляра Лебедева эндокринолог» — 138 071 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 4K человек (3% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 14 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 15–21 июня охваты просели на -18.8% к неделе 8–14 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 **58** постам за 29 дней.

02 Доминирующий формат — **Фото** (39/58 постов).

03 Средняя длина поста — **840** знаков (медиана 1000).

04 Пик активности аудитории — **суббота**, 08:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (5.6K в среднем у топа vs 2.9K у худших) — среди 58 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 30.05 · 05:46 ФОТО

ГАЙД ПО БЕЛКУ ▯▯▯ Задумывались ли вы вообще, сколько белка в вашем рационе? По моим наблюдениям — большинство женщин едят его в 2 раза…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
6 425	301	94	4.7%

№2 12.06 · 03:57 ФОТО

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАВТРАКАТЬ? Смотрите карусель ▯ Подготовила для вас мини-гайд, в котором рассказала: • почему нельзя пропускать завтрак •…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
5 130	166	91	3.7%

№3 31.05 · 04:04 ФОТО

«СПАСИБО ВАМ ЗА ВАС» В чате курса «PRO Инсулинорезистентность» упало сообщение, после которого я хочу с вами поговорить ▯ см. скрин Я…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
5 112	31	2	3.7%

№4 01.06 · 04:02 ФОТО

С ПЕРВЫМ ДНЁМ ЛЕТА! ☀ Знаете, как говорят — готовь сани летом ▯ Лето — это короткое окно, когда природа сама помогает нам стать...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
5 082	249
РЕП.	**ER**
31	3.7%

№5 08.06 · 13:17 ФОТО

КАК СНИЖАТЬ ХОЛЕСТЕРИН БЕЗ ТАБЛЕТОК? А вы знали, что некоторые продукты работают на снижение холестерина? Все дело в веществах, которые...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
4 978	109
РЕП.	**ER**
74	3.6%

ХУДШИЕ 3

↓ 17.06 · 16:45 ОПРОС

(пост без подписи — опрос)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
2 956	17
РЕП.	**ER**
1	2.1%

↓ 17.06 · 16:45 ОПРОС

(пост без подписи — опрос)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
2 934	17
РЕП.	**ER**
—	2.1%

↓ 16.06 · 04:05 ВИДЕО

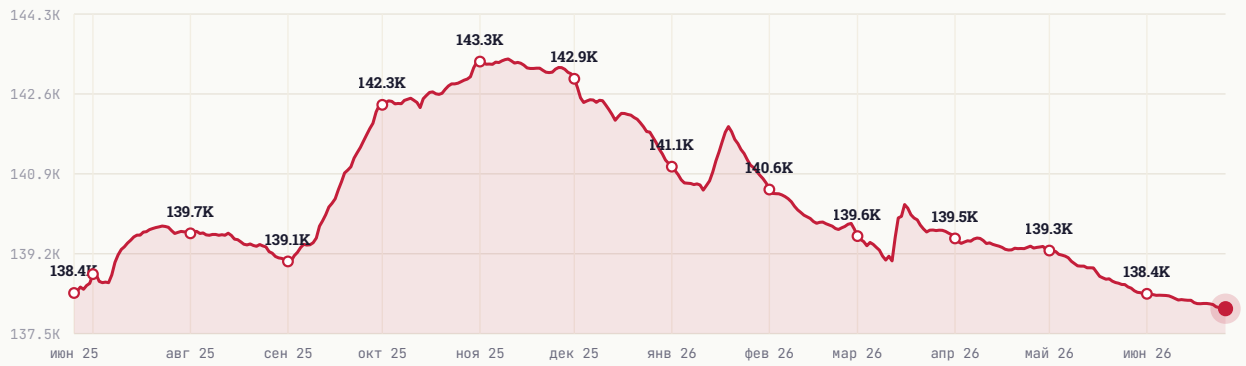
(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
2 918	20
РЕП.	**ER**
3	2.1%

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	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
138 401	138 071	-330

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

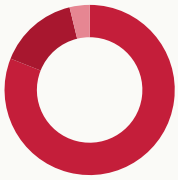
Кто и как упоминает канал

Индекс цитирования **42** — 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 **107** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ

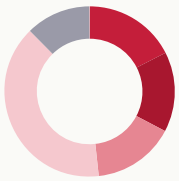
Россия	97.2%
Украина	0.0%
Беларусь	0.0%
Узбекистан	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	81.0%
В подборке с 2-5 каналами	15.2%
В подборке с 6-10 каналами	3.8%
В подборке с 11+ каналами	0.0%
В сомнительных каналах (накрутка)	0.0%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	17.5%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	15.2%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	15.6%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	39.3%
более 100 тыс. подписчиков	12.3%

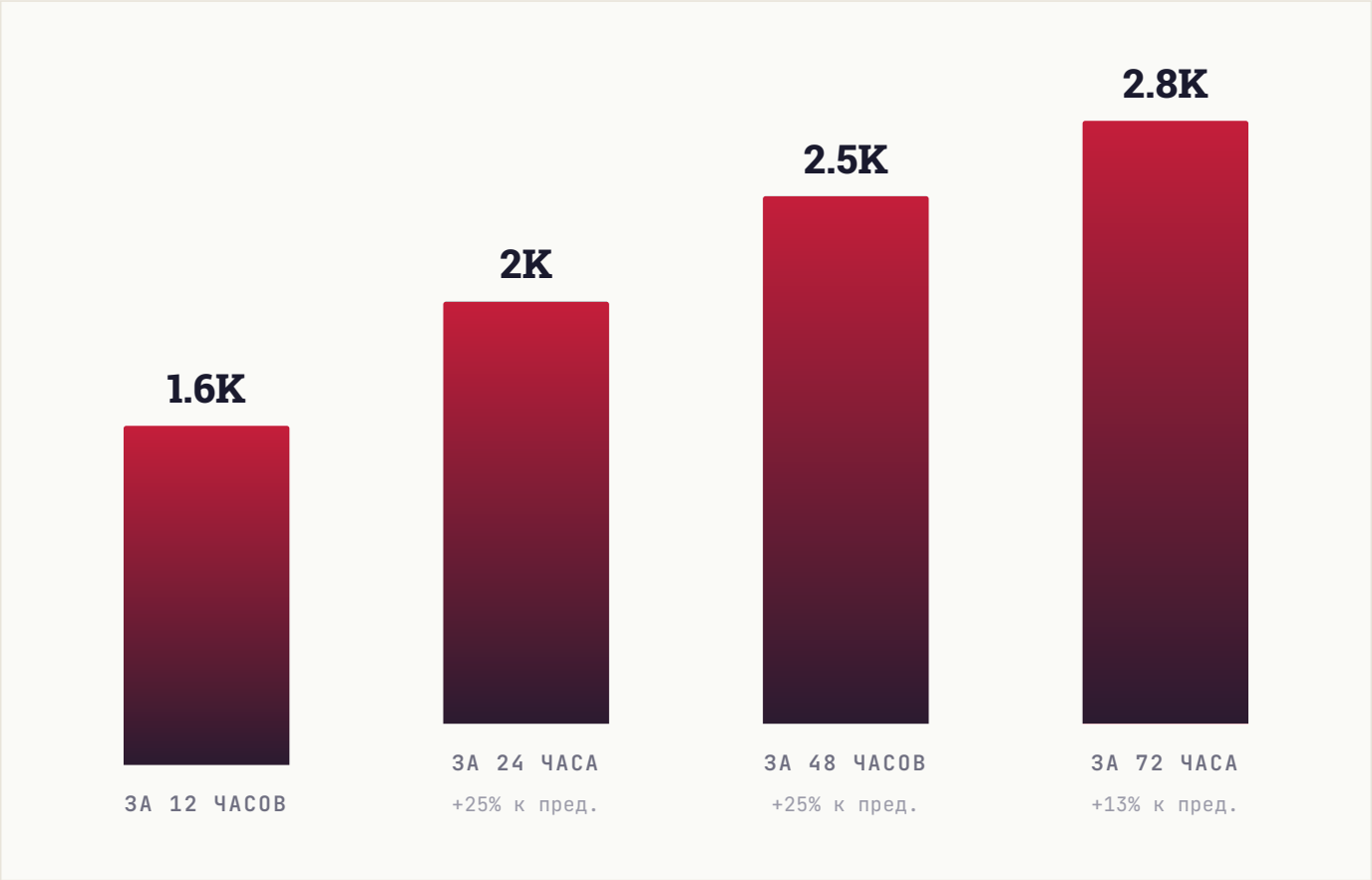
В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

Медицина	20.4%
Здоровье и Фитнес	18.5%
Еда и кулинария	12.3%
Познавательное	8.5%
Психология	6.6%

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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
БИ **Блог из морга**	359.3K
ЭМ **Эндокринолог Магеря**	293.9K
ОФ **ОПЫТНЫЙ ФАРМАЦЕВТ**	267K
ММ **Московская медицина**	238.8K
ЗД **ЗдравКонтроль**	223.6K
КД **Канал доктора Шишонина**	215.4K
АТ **Анатомический театр**	201.6K
МР **Микерина. Роды? Зови акушера!**	192.6K
ДМ **ДОКТОР МЯСНИКОВ**	182.8K
ЗС **Записки судмедэксперта**	171.5K
РГ **PRO гормоны и БАДы | Диляра Лебедева эндокринолог** ВЫ	138.1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в первой четверти ниши (#18 из 96). Лидер — **Блог из морга** (359.3K). Цель ближайших месяцев — войти в топ-10 ниши через системную работу с трафиком.

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 **10**, они привели **6 639** новых подписчиков.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИВЕЛО ПОДПИСЧИКОВ
Декабрь 2025	3	2	**247**
Ноябрь 2025	0	0	**261**
Октябрь 2025	0	0	**1 226**
Сентябрь 2025	0	0	**3 293**
Август 2025	5	2	**179**
Июль 2025	2	2	**1 433**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
10	**6**	**6 639**

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли топ-**100** каналов категории «**Медицина**» (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.

#18 /100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

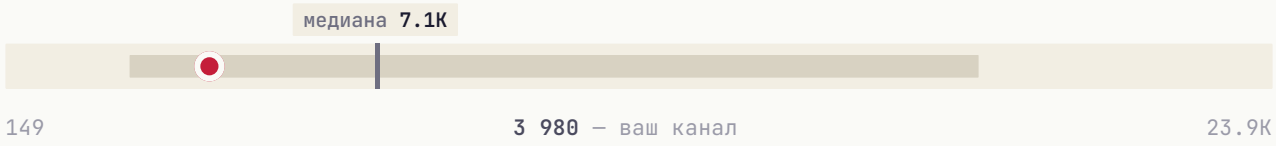
Канал в топ-18% — сильное положение

ПОДПИСЧИКИ

лучше 79% ниши

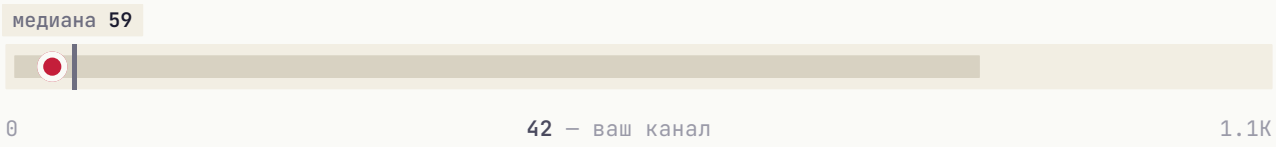
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

хуже медианы на 44%



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ

хуже медианы на 30%



— 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 суббота

В этот день и в 08:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

Лучшее окно для важного поста

02 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

03 ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 2.88% против нормы 5.5%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.6пп ER

04 Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromtPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

+1000-3000 подп.

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 PromtPress?

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.promtpress.com/register

02 **Связаться с менеджером** t.me/PromtPress_manager

© 2026 · HELLO@PROMTPRESS.COM