

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Лена ПП Кондитер



@lenappkonditer

Делюсь полезными рецептами, лайфхаками. О рационе, питании и здоровье ❤️ О здоровье и красоте, заботе о себе здесь 👉
<https://t.me/SiberianWellnessCare>

ПОДПИСЧИКИ

6 647

-50 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

12.0%

за сутки 2.9%

ОХВАТ/ПОСТ

720

рекл. охват 194/24ч

— 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 6 647 —	👁️ охват поста 10.84% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 720 медиана 722 · 20 дней	📅 постов/нед. 3.7 за период
💖 реакц./пост 8.2 всего 90 реакц., 18 реп., 1 комм.	📄 длина поста 901 зн. медиана 959 · 20 дней	★ постов в анализе 11 20 дней	📈 рекл. охват 194 среднее за 24ч
💖 отток / месяц -50 за последний месяц	📄 цитируемость 1 индекс цитирования · 11 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 08.03.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Лена ПП Кондитер» — 6 647 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 720 человек (11% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 4 постов в неделю (~1 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 11 постам за 20 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (11/11 постов).
- 03 Средняя длина поста — 901 знаков (медиана 959).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (950 в среднем у топа vs 511 у худших) — среди 11 постов за 20 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 04.09 · 13:51 ФОТО Мы уже вернулись из морского тепла в Сибирь, соскучились по дому И вот какой аспект хочу с вами обсудить. 🇸🇪Шведский стол. Как к такому...	ПРОСМ. 1 017 РЕП. 1	РЕАКЦ. 11 ER 15.3%
№2 02.09 · 10:16 ФОТО Безумно вкусное ПП печенье! Низкоуглеводный рецепт без сахара, без лактозы, без муки 🍪 Сегодня я хочу поделиться с вами чем-то очень...	ПРОСМ. 929 РЕП. 2	РЕАКЦ. 9 ER 14.0%
№3 16.09 · 10:11 ФОТО Вкуснейший пирог за 5 минут! Полезный и вкусный! Без сахара! Есть рецепты, которые пахнут детством и воскресным утром. Рецепты, ради...	ПРОСМ. 905 РЕП. 2	РЕАКЦ. 9 ER 13.6%

№4 13.09 · 09:15 ФОТО Очень много вопросов по калорийности десертов в сборнике Полезные десерты за 5 минут 🍰 Хотя изначально я ориентирована на просто рецепты...	ПРОСМ. 902 РЕП. 3	РЕАКЦ. 6 ER 13.6%
№5 09.09 · 06:19 ФОТО АКЦИЯ ТОЛЬКО 5 ДНЕЙ 🎉 С 9 по 13 сентября сборник рецептов 📖 "Десерты за 5 минут" можно приобрести со скидкой Р500! ✅ Цена всего Р1200...	ПРОСМ. 754 РЕП. 4	РЕАКЦ. 10 ER 11.3%

|

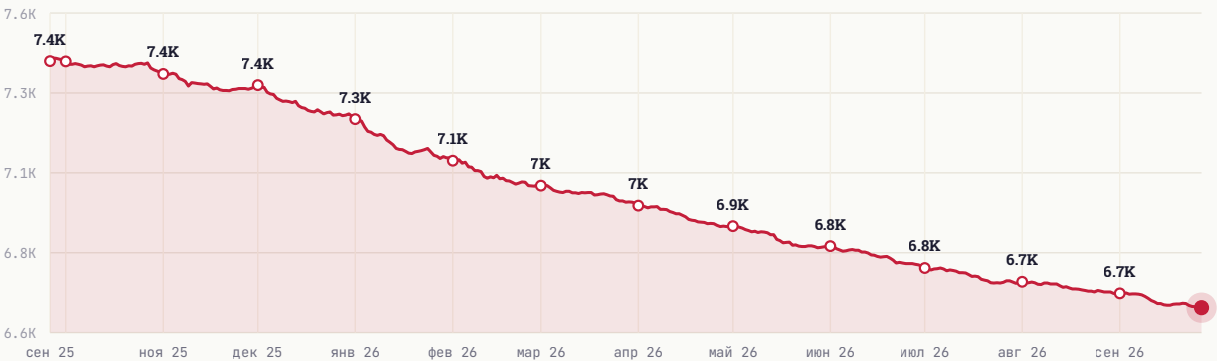
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 09.09 · 09:20 ФОТО Почему именно 5 минут? Я часто слышу: "Лена, твои рецепты такие вкусные, но у меня совсем нет времени стоять у плиты". И я прекрасно...	ПРОСМ. 546 РЕП. 1	РЕАКЦ. 7 ER 8.2%
↓ 10.09 · 07:21 ФОТО 5 минут на десерт - это возможно без сахара и муки? Да, и вот доказательство. Миф: если десерт готовится быстро, значит, он из...	ПРОСМ. 521 РЕП. —	РЕАКЦ. 6 ER 7.8%
↓ 23.09 · 10:05 ФОТО Почему ПП-медовик получается как подошва? Даже разрезать трудно 😞 Друзья, давайте честно. Вы когда-нибудь пытались испечь ПП-медовик или...	ПРОСМ. 468 РЕП. 2	РЕАКЦ. 6 ER 7.0%

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

7 437

СЕЙЧАС

6 647

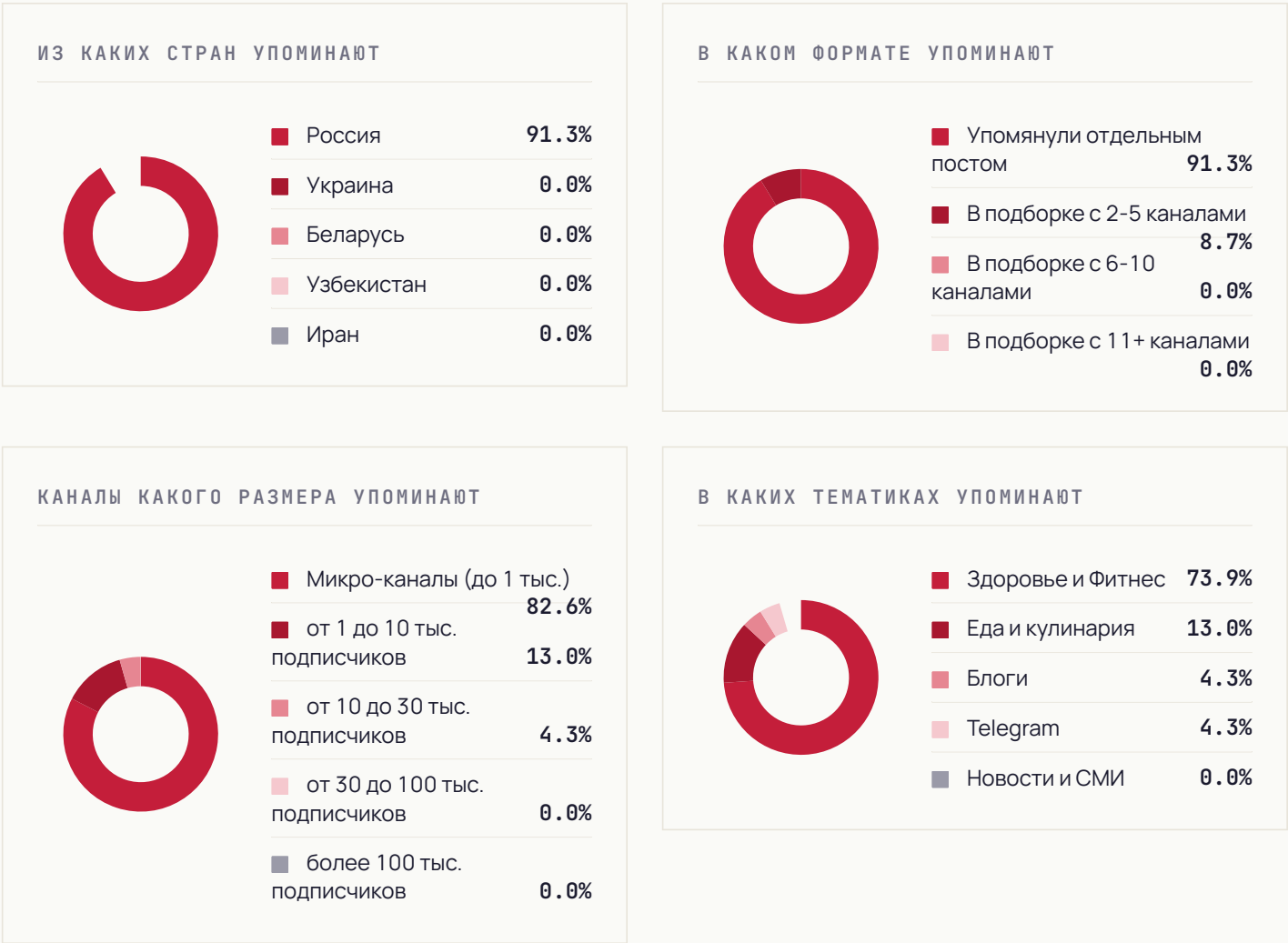
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-790

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

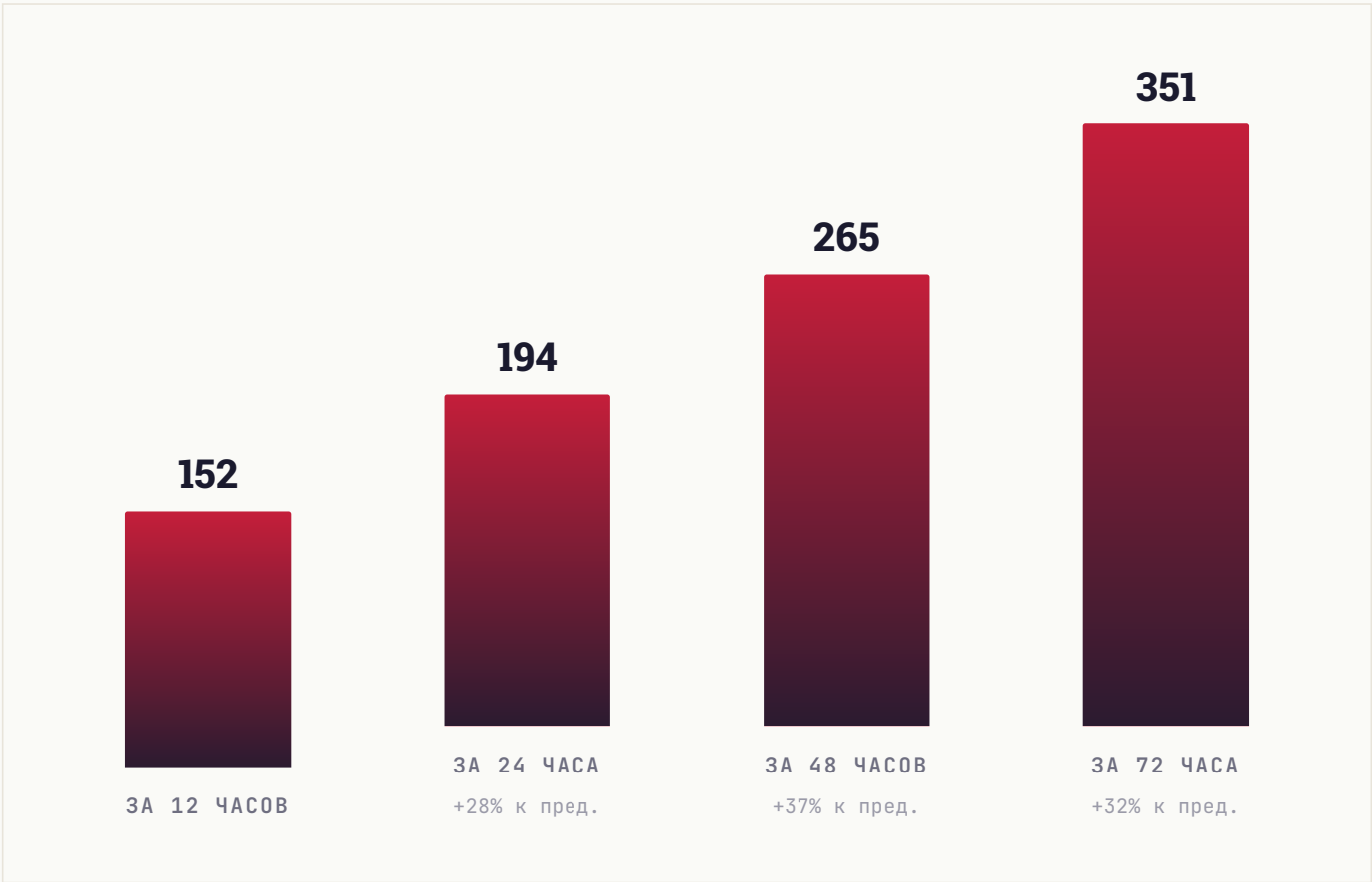
Индекс цитирования 1 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 11 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
пд ПП десерты Кристина Озерова	27.4K
ро Рецепты от Кук 🍒 ПП-десерты	9.5K
лп Лена ПП Кондитер Вы	6.6K
dv dve_zlodeyki	6.6K
пр ПП РЕЦЕПТЫ БЕЗ САХАРА	5.5K
вд Вкусняшки для Стройняшки 🌟	4.8K
🌿Р 🌿Vegan рецепты @chocobunny 🌿	3.9K
nu NutriПИТАНИЕ	3.8K
ис Из Сибири с любовью 💕 Лена	1.4K
ко Кристина Озерова • жизнь по 💕	869

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 10, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: ПП десерты | Кристина Озерова, 27.4K), мельче — 7 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— 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 **2**, а канал за это время прибавил **176** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	1	1	14
Февраль 2026	0	0	33
Январь 2026	0	0	25
Декабрь 2025	0	0	32
Ноябрь 2025	1	1	35
Октябрь 2025	0	0	37

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
2	6	176

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

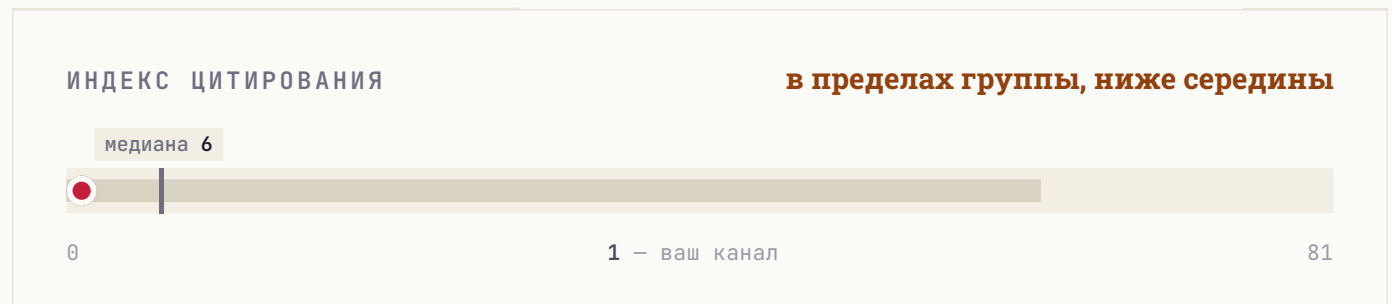
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **106 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 2 тыс. до 20 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#62/106

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 62 из 106 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 3.7 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в пятницу

В этот день и в 16:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

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**

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