

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Нутрициология

на экспертном

уровне.

Эксперт -

Анастасия

Лежнина



@lezhnina_as

📌 погружение в сопровождение и разбор кейсов клиентов 📌
подробно про женское и детское здоровье 📌 лабораторная
диагностика на экспертном уровне От эксперта с опытом
работы 10+ лет Анастасии Лежниной

ПОДПИСЧИКИ

3 880

-31 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

23.0%

за сутки 7.3%

ОХВАТ/ПОСТ

833

рекл. охват 283/24ч

— 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 3 880 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 21.48% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 833 медиана 873 · 27 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 3.8 за период
💖 РЕАКЦ./ПОСТ 22.5 всего 338 реакц., 97 реп., 71 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 500 зн. медиана 308 · 27 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 15 27 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 283 среднее за 24ч
💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -31 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 0 индекс цитирования · 2 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 5 месяцев создан 11.03.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Нутрициология на экспертном уровне. Эксперт - Анастасия Лежнина» — 3 880 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 833 человек (21% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. 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 15 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (7/15 постов).
- 03 Средняя длина поста — 500 знаков (медиана 308).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 07:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.1K в среднем у топа vs 793 у худших) — среди 15 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 16.08 · 04:04 ВИДЕО Танцевальный сезон открыли, свечку задули💗👯 В сообщество осознанных нутрициологов и не только пришло много гостей🙏 мы всегда рады каждому...	ПРОСМ. 1 162 РЕП. 4	РЕАКЦ. 23 ER 29.9%
№2 18.08 · 09:18 ТЕКСТ Сегодня я должна улететь в небольшое путешествие👉 Пока наш рейс задержали на 12 часов🙄 такова нынешняя реальность... я в принятии😁 Но если...	ПРОСМ. 1 144 РЕП. 4	РЕАКЦ. 15 ER 29.5%
№3 24.08 · 07:31 ФОТО Необычная и очень красивая поездка💗 Другая Турция👯 Скоро возвращение в рабочий режим и мы закрываем возможность тестовой недели в...	ПРОСМ. 1 043 РЕП. 4	РЕАКЦ. 34 ER 26.9%

№4 15.08 · 09:48 ТЕКСТ Бесплатно присоединиться к сообществу осознанных нутрициологов (и не только) на 1 неделю можно по ссылке ...	ПРОСМ. 1 022 РЕП. 13 РЕАКЦ. 22 ER 26.3%
№5 15.08 · 09:47 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 973 РЕП. 3 РЕАКЦ. 19 ER 25.1%

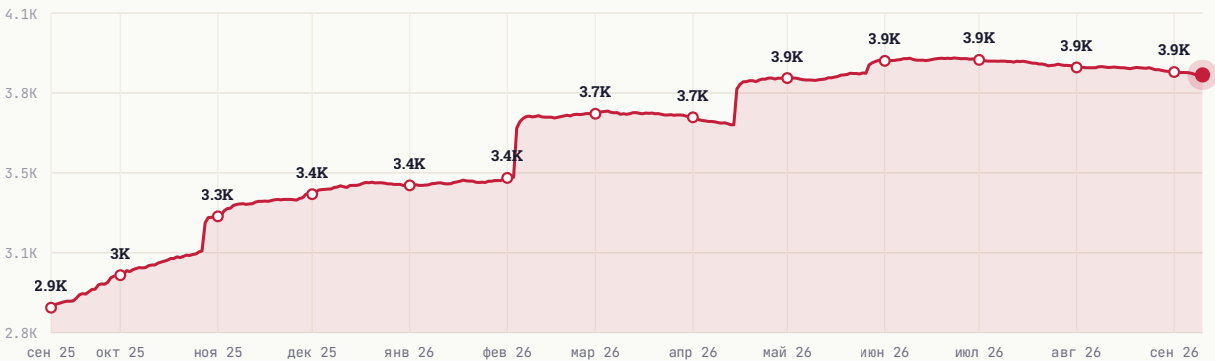
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 29.08 · 07:15 ВИДЕО Последние выходные этого лета😭😭😭 Очень рада, что мы этот август провели в нашем путешествии, поделюсь своими заметками об альтернативной...	ПРОСМ. 834 РЕП. 5 РЕАКЦ. 45 ER 21.5%
↓ 12.08 · 05:42 ТЕКСТ Продолжим экспертный контент) и сегодня поговорим о подготовке иммунитета к осени, сейчас самое время, чтоб начать🙏 Подробности в...	ПРОСМ. 775 РЕП. 17 РЕАКЦ. 16 ER 20.0%
↓ 31.08 · 04:44 ФОТО К учебному году готовы👉 Подбила расписание детей и свое, чтоб успеть всех развести и при этом самой тренироваться и работать🤪 Первая...	ПРОСМ. 771 РЕП. 1 РЕАКЦ. 15 ER 19.9%

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

2 904

СЕЙЧАС

3 880

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+976

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

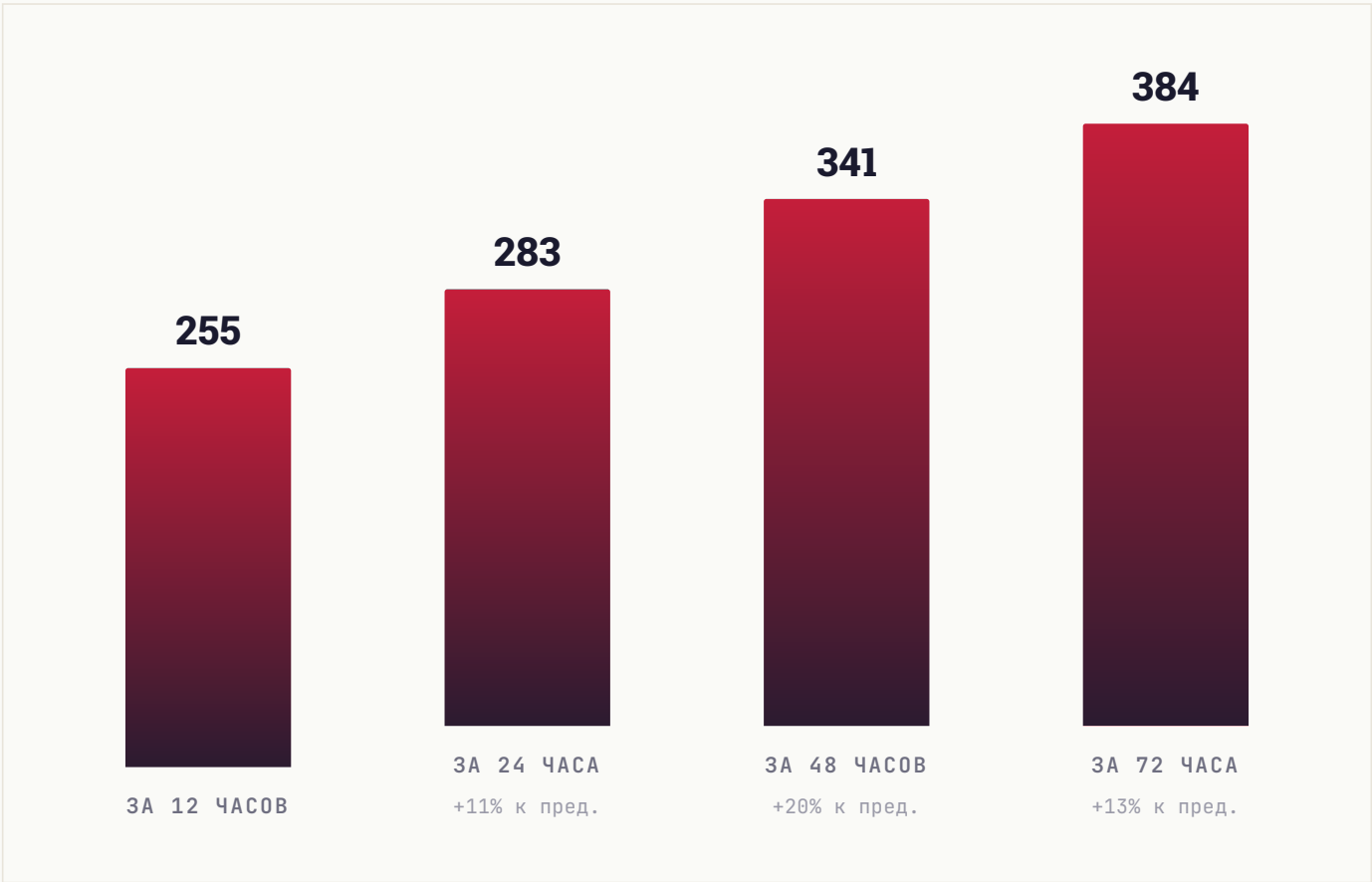
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 2 разных каналов.



— 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
ИН Интегративный нутрициолог Про-Здоровье	8.2K
ФЗ Формула здоровья	4.7K
ИП Инна Павлова ЗОЖ без фанатизма	3.9K
НН Нутрициология на экспертном уровне. Эксперт - Анастасия Лежнина ВЫ	3.9K
NU NutriПИТАНИЕ	3.8K
АП Анна Педорич	2.1K
КР Конференция PRO-Здоровье	2.1K
ИП Инна Павлова чек-ап мыслей	1.2K
ВИ Влада Исаченко	856

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 **21**, а канал за это время прибавил **784** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	2	1	28
Февраль 2026	7	1	288
Январь 2026	3	1	47
Декабрь 2025	2	1	60
Ноябрь 2025	3	1	106
Октябрь 2025	4	1	255

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
21	6	784

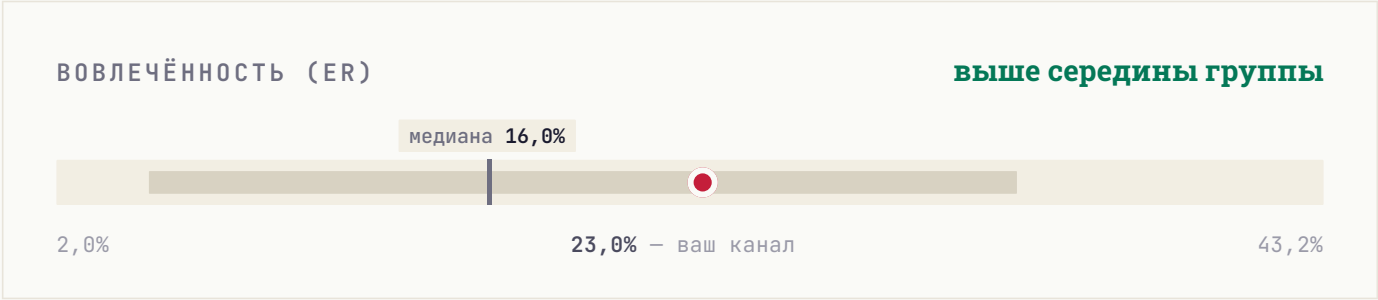
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

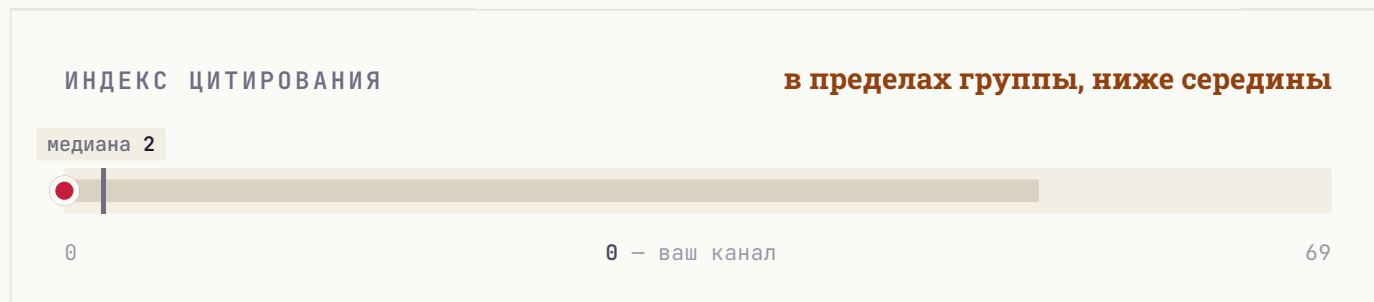
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **29 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 1 тыс. до 12 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#25 / 29

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 25 из 29 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **вовлечённость**. 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 3.8 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в воскресенье

В этот день и в 07:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

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**

04

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

05

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**

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

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.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
