

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ОСНОВЫ ЖИЗНИ



@life_osnov

Канал про максимальное здоровье, укрепление тела и разума!
Регистрация в перечне РКН: <https://clck.ru/3FWJLb> По вопросам:
@andrey_tgs Купить рекламу: https://telega.in/c/life_osnov
Менеджеры:...

ПОДПИСЧИКИ

103 497

-568 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

9.0%

за сутки 4.0%

ОХВАТ/ПОСТ

8.8K

рекл. охват 4.1K/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 103 497 —	👁️ охват подписчиков 8.51% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 8.8K медиана 9.4K · 29 дней	📅 постов/нед. 11.1 за период
📈 тренд 7д -21.0% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 137.2 всего 6 310 реакц., 7 464 реп., 0 комм.	📄 длина поста 802 зн. медиана 842 · 29 дней	☆ постов в анализе 46 29 дней
📈 рекл. охват 4.1K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -568 за последний месяц	📄 цитируемость 1 132 индекс цитирования · 1 211 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 2 месяца создан 05.04.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Основы жизни» — 103 497 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 8.8K человек (9% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 11 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 15–21 июня охваты просели на -21.0% 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 46 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (43/46 постов).
- 03 Средняя длина поста — 802 знаков (медиана 842).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 21:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (11K в среднем у топа vs 5.9K у худших) — среди 46 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 08.06 · 04:10 ФОТО Попкорновая болезнь добралась до России: первые случаи среди вейперов Врачи из Томска зафиксировали тревожные последствия вейпинга: двое...	ПРОСМ. 11 371 РЕП. 325	РЕАКЦ. 133 ER 11.0%
№2 04.06 · 04:10 ФОТО Руккола — зелень с характером и пользой! Хрустящая, слегка горьковатая и очень полезная — руккола давно признана суперпродуктом. Всего...	ПРОСМ. 10 964 РЕП. 249	РЕАКЦ. 214 ER 10.6%
№3 27.05 · 04:10 ФОТО Почему колбаса — худший выбор для здоровья На первый взгляд — удобно, вкусно и сытно. Но за привлекательной оболочкой колбасы скрывается...	ПРОСМ. 10 645 РЕП. 318	РЕАКЦ. 146 ER 10.3%

№4 31.05 · 05:00 ФОТО Привычки — это автопилот. Сделайте его своим. Все мы живём по рельсам привычек. Просто большинство из них не выбрали — они прилипли...	ПРОСМ. 10 362 РЕП. 107 РЕАКЦ. 194 ER 10.0%
№5 06.06 · 05:00 ФОТО Как убрать мешки под глазами! ☒ Мешки под глазами — это не только про недосып. Часто причина — задержка жидкости, питание или усталость...	ПРОСМ. 10 291 РЕП. 145 РЕАКЦ. 138 ER 9.9%

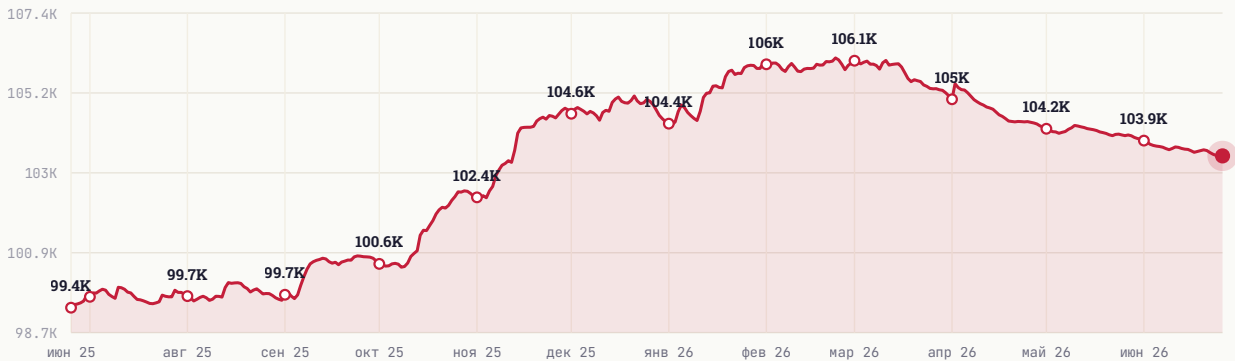
ХУДШИЕ 3

↓ 21.06 · 17:40 ФОТО Продукты для разжижения крови Друзья, уже много раз писал про движение, разминки, застой и т.д. Это всё — наша с вами жизнь! Наш организм...	ПРОСМ. 6 103 РЕП. 228 РЕАКЦ. 157 ER 5.9%
↓ 21.06 · 16:10 ФОТО Трудно поверить, но 78% россиян не знают ни одной цитаты Есенина. Половина вовсе не могут отличить Ахматову от Цветаевой и даже не знают...	ПРОСМ. 5 798 РЕП. 9 РЕАКЦ. 39 ER 5.6%
↓ 22.06 · 17:30 ФОТО Как безопасно очистить фрукты от химикатов? Многие плоды покрыты воском, пестицидами и консервантами — и просто промыть водой бывает...	ПРОСМ. 5 729 РЕП. 236 РЕАКЦ. 129 ER 5.5%

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

99 367

СЕЙЧАС

103 497

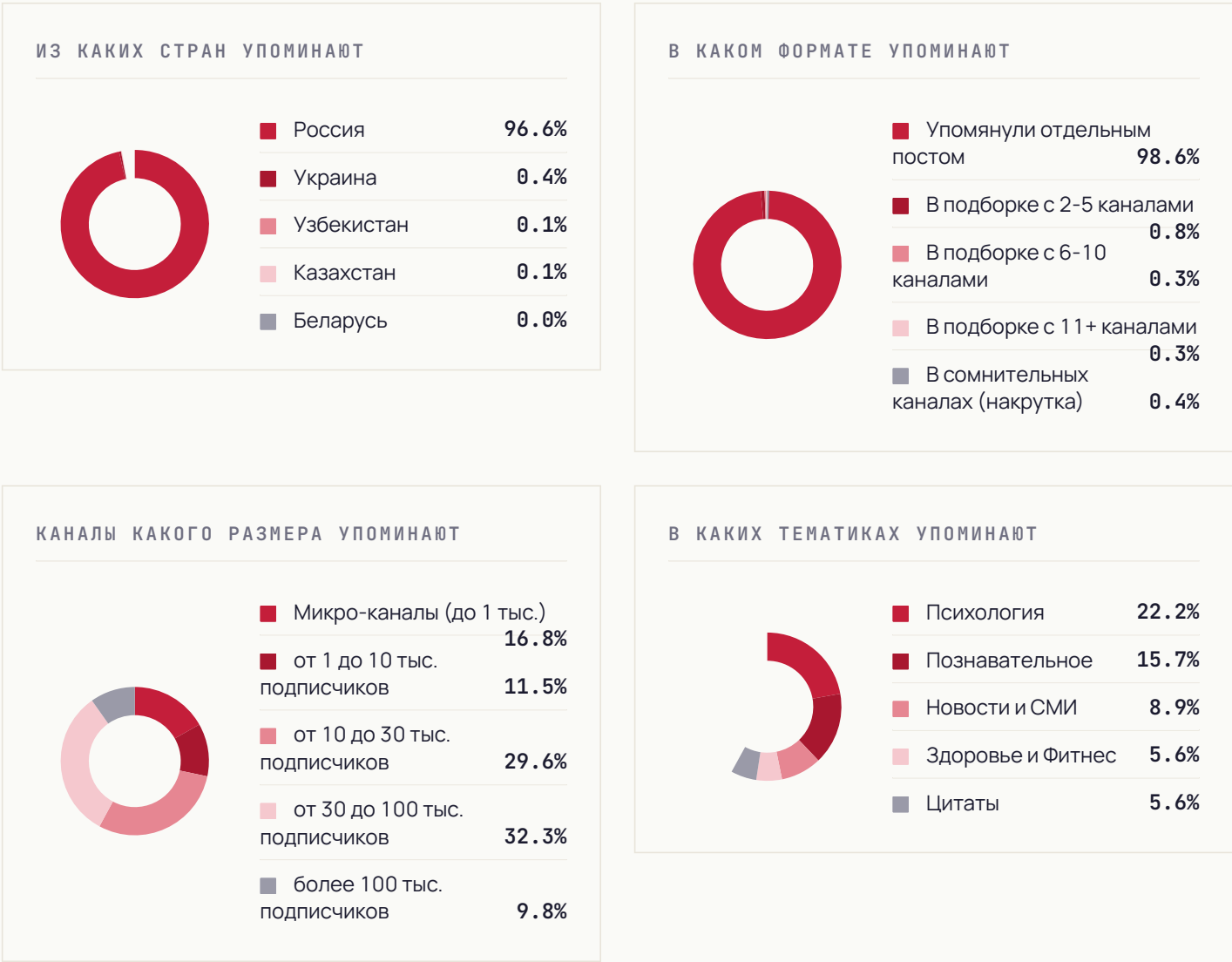
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+4 130

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

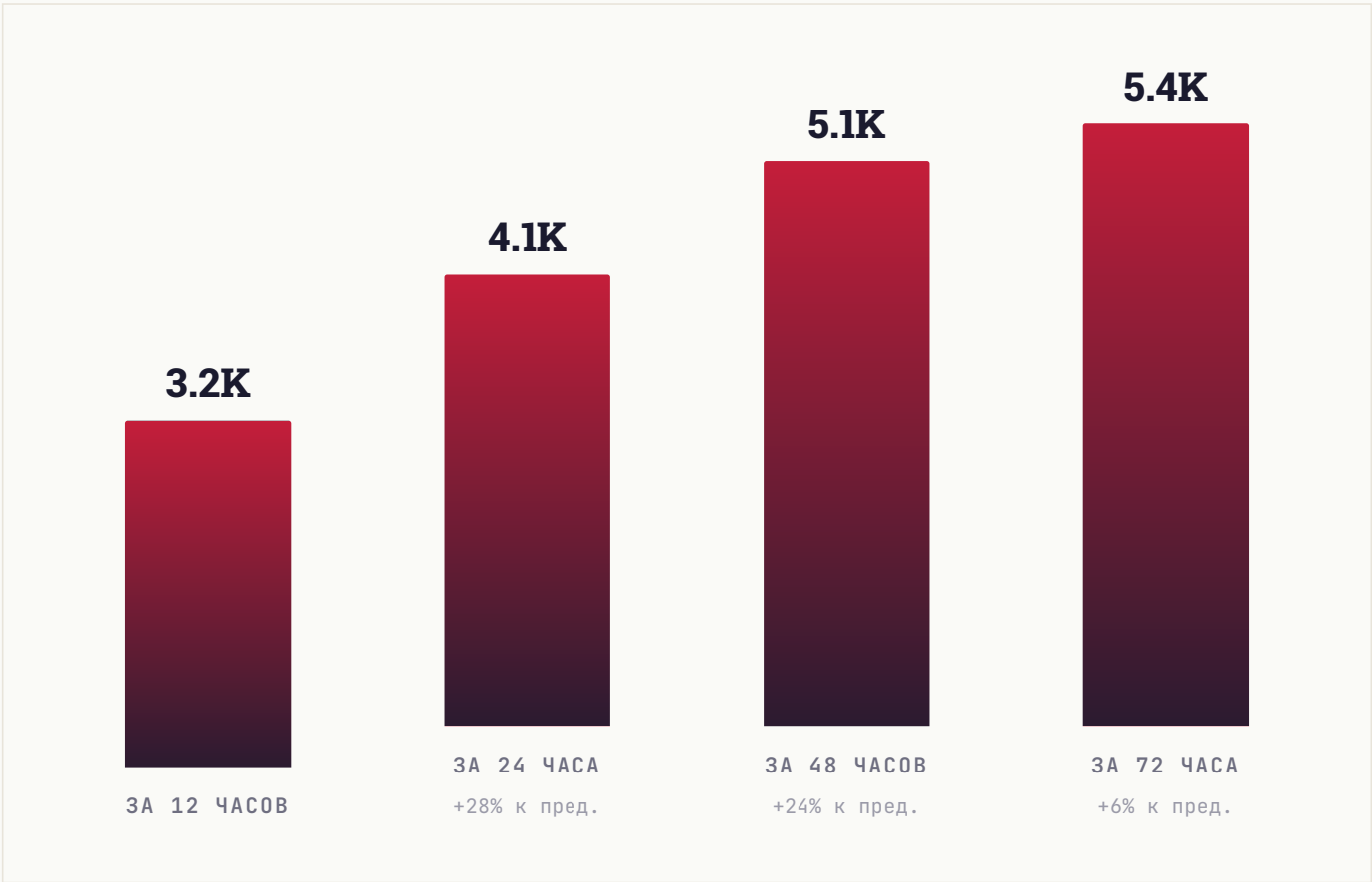
Индекс цитирования **1 132** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **1 211** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
КЗ Контрольная закупка	772.4K
БИ Биохамеры	585.5K
БИ Биохакинг	535.2K
SL Sport Life	526.8K
ВН Вечность на Тибете	495.9K
НТ Наше тело	482.9K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	479.3K
БЗ Будем здоровы	449.1K
ЗЕ Здоровая еда	418.9K
ДЗ Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	414.2K
ОЖ Основы жизни ВЫ	103.5K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#79 из 96). Медиана ниши — 153.3K подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: Контрольная закупка (772.4K).

— 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 **296**, они привели **9 282** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	47	47	1 207
Ноябрь 2025	59	56	2 650
Октябрь 2025	34	33	2 186
Сентябрь 2025	71	68	1 571
Август 2025	35	35	744
Июль 2025	50	46	924

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
296	6	9 282

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

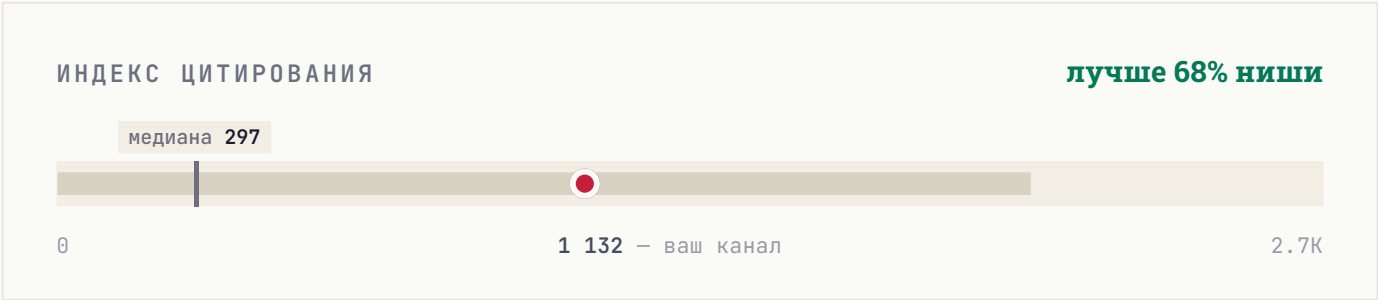
Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (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.

#79 /100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в нижней половине рейтинга



— 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 среда

В этот день и в 21:00 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

Системная закупка трафика

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

ЭФФЕКТ

**+1000-3000
подп.**

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