

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Здоровье Нации



@lifedom1

Здесь вы найдете полезные советы и рекомендации по поддержанию здоровья, правильному питанию ❤️

Сотрудничество: @moralezzz26 Менеджер: @cherryj8
@Spiral_Miya

ПОДПИСЧИКИ

58 774

-602 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

4.0%

за сутки 1.5%

ОХВАТ/ПОСТ

1.9K

рекл. охват 909/24ч

— 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 58 774 —	👁️ ОХВАТ ПОДПИСЧИКОВ 3.17% ср. % подписчиков видят пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 1.9K медиана 2K · 28 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 21.7 за период
📈 ТРЕНД 7Д -21.1% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 9.7 всего 854 реакц., 2 571 реп., 0 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 332 зн. медиана 104 · 28 дней	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 88 28 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 909 среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -602 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 728 индекс цитирования · 741 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 1 год 7 месяцев создан 27.11.2024

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Здоровье Нации» — 58 774 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.9K человек (3% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 22 постов в неделю (~3 в день) — активный режим публикаций. За неделю 29 июня — 5 июля охваты просели на -21.1% к неделе 22–28 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 88 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (74/88 постов).
- 03 Средняя длина поста — 332 знаков (медиана 104).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.9K в среднем у топа vs 1.3K у худших) — среди 88 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 18.06 · 11:05 ВИДЕО Забудь про лимон! Ешь перец и не болей 🌶️ #питание Здоровье нации Мы в МАХ📱	ПРОСМ. 2 960 РЕП. 27	РЕАКЦ. 15 ER 5.0%
№2 15.06 · 16:10 ФОТО Тело правда умеет подавать сигналы 🤔😓 Иногда мы списываем всё на усталость, стресс, погоду или «само пройдёт», а организм в это время уже...	ПРОСМ. 2 899 РЕП. 42	РЕАКЦ. 9 ER 4.9%
№3 20.06 · 16:10 ВИДЕО Есть люди, которые пьют кофе в 18:00... ☕ А потом удивляются, почему утром внутри не “доброе утро”, а легкая форма апокалипсиса. Хотя дело...	ПРОСМ. 2 859 РЕП. 35	РЕАКЦ. 11 ER 4.9%

№4 22.06 · 18:10 ВИДЕО Снижаем давление холодной водой💧✔Холодная вода 10–18°C на внутреннюю сторону запястья вызывает мгновенное сужение поверхностных...	ПРОСМ. 2 847 РЕП. 72 РЕАКЦ. 19 ER 4.8%
№5 18.06 · 06:20 ВИДЕО Связь шеи и живота 😊 #интересно Здоровье нации Мы в МАХ📱	ПРОСМ. 2 788 РЕП. 35 РЕАКЦ. 9 ER 4.7%

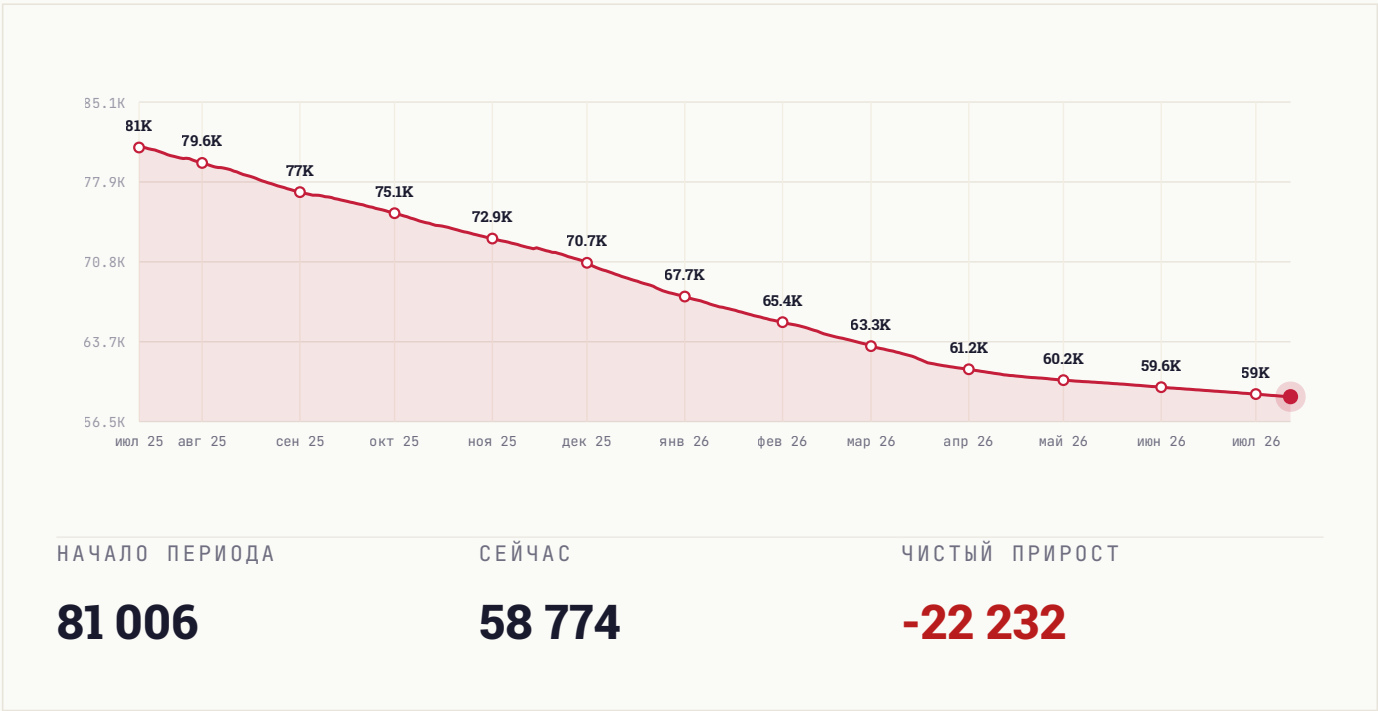
ХУДШИЕ 3

↓ 08.07 · 08:15 ВИДЕО Правильный выбор обуви-здоровье Ваших стоп👉 #интересно Здоровье нации Мы в МАХ📱	ПРОСМ. 1 314 РЕП. 21 РЕАКЦ. 8 ER 2.2%
↓ 09.07 · 08:14 ВИДЕО Не пейте это, если не хотите ускорить артроз💊 #лекарства Здоровье нации Мы в МАХ📱	ПРОСМ. 1 271 РЕП. 14 РЕАКЦ. 10 ER 2.2%
↓ 09.07 · 14:15 ВИДЕО Самый опасный пациент для кардиолога💓 #интересно Здоровье нации Мы в МАХ📱	ПРОСМ. 1 258 РЕП. 8 РЕАКЦ. 4 ER 2.1%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

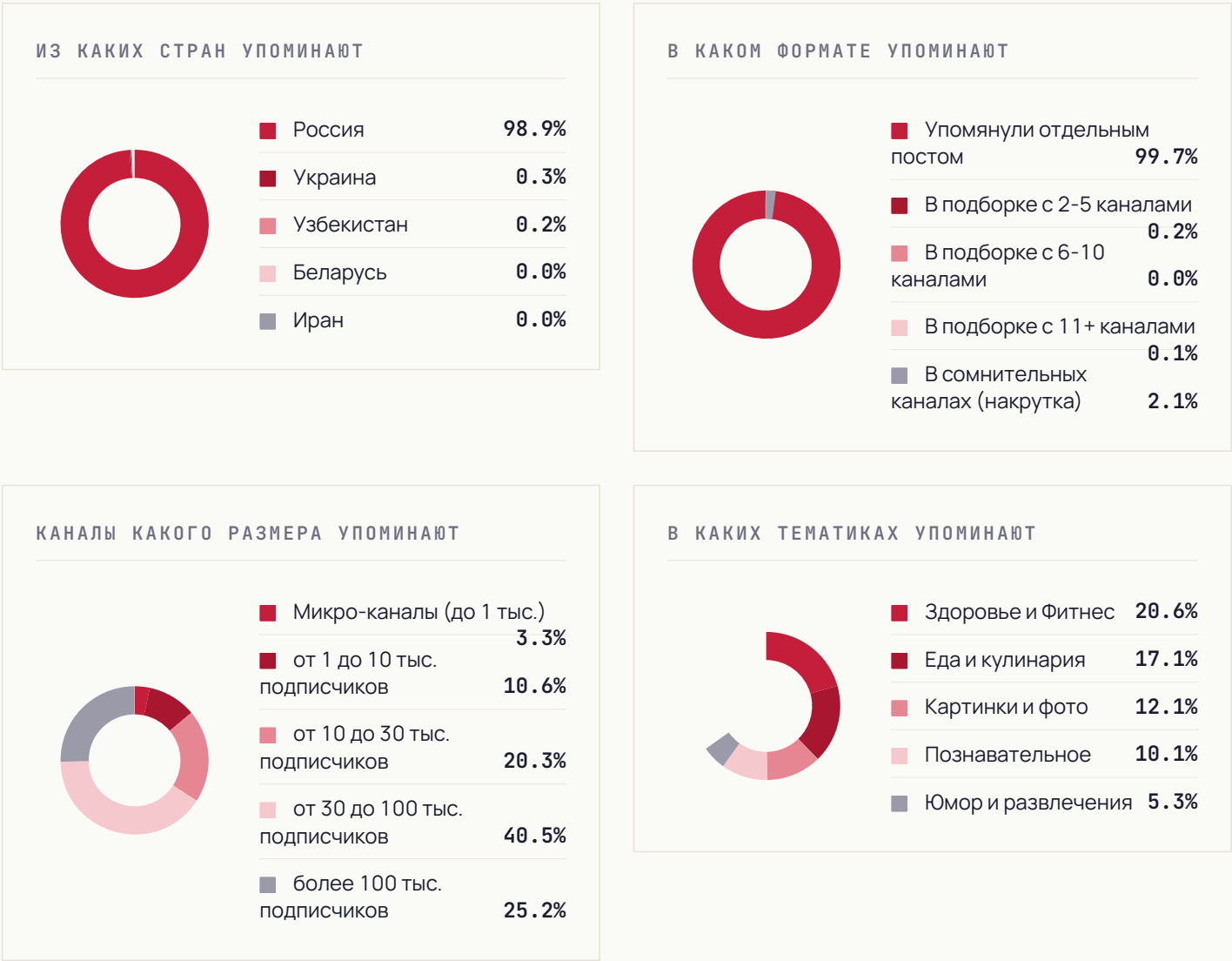
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

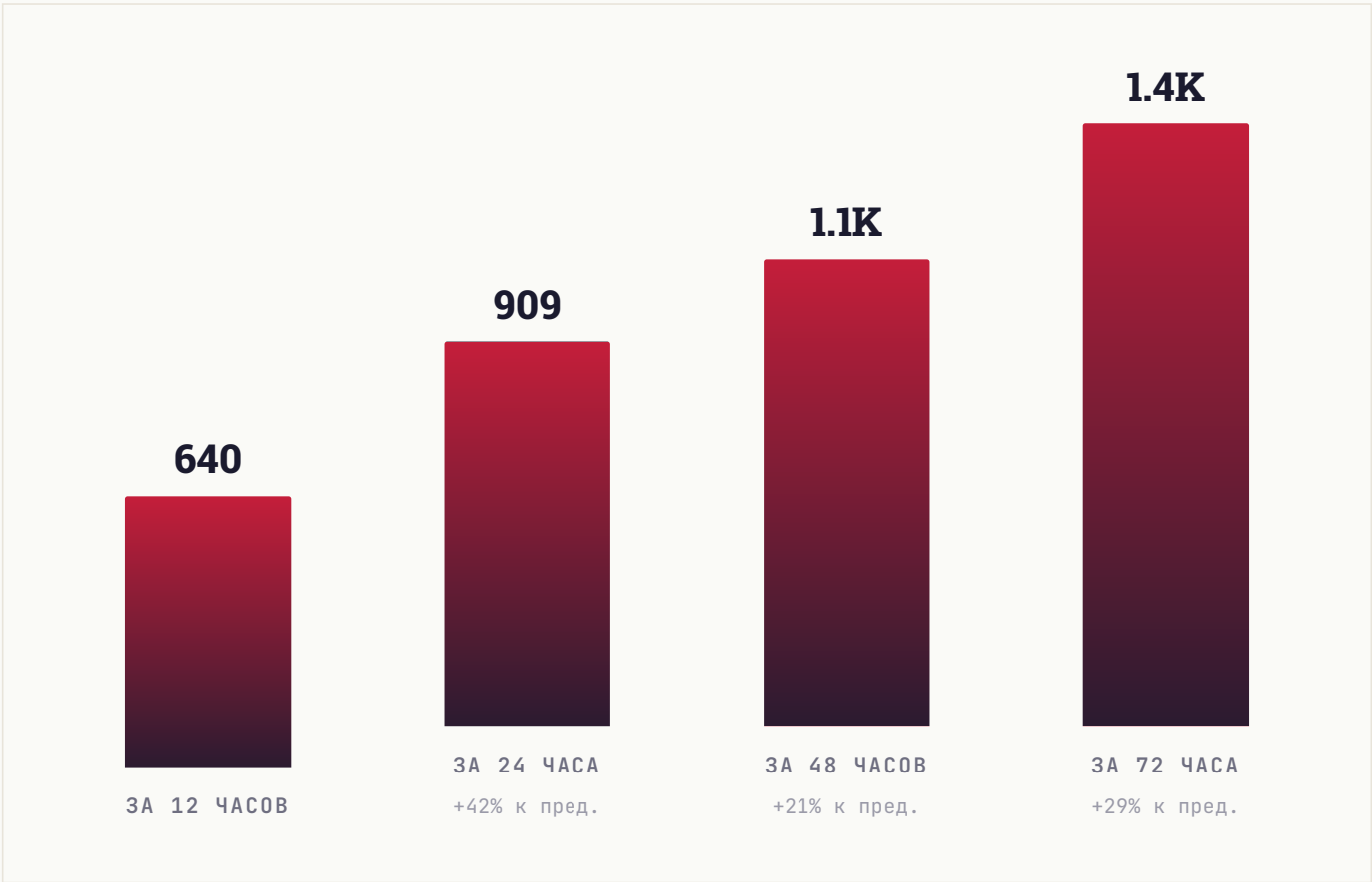
Индекс цитирования **728** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **741** разных каналов.



— 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
DD DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY	1.2M
K3 Контрольная закупка	764.4K
БИ Биохакеры	580.7K
GS GymDeals- Supplements & Whey Protein Offers	536.2K
БИ Биохакинг	531.8K
SL Sport Life	523.4K
ВН Вечность на Тибете	492.3K
НТ Наше тело	480.2K
АУ Алесь Улищенко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	476.4K
БЗ Будем здоровы	447.3K
ЗН Здоровье Нации Вы	58.8K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY (1.2M), медиана топ-97: 166.3K. Первая цель — войти в топ-97 через системную работу с трафиком и контентом.

— 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 **22**, они привели **90** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	1	1	0
Декабрь 2025	8	5	0
Ноябрь 2025	1	1	89
Октябрь 2025	3	3	0
Сентябрь 2025	3	1	1
Август 2025	6	6	0

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
22	6	90

Где канал в своей лиге

ПОДПИСЧИКИ

хуже медианы на 66%

медиана 170.4K

53.2K 58 774 — ваш канал 545.2K

СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

хуже медианы на 83%

медиана 10.7K

498 1 861 — ваш канал 44.2K

ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ

лучше 60% ниши

медиана 220

0 728 — ваш канал 2.7K

— 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 19:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.17% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+3.8пп ER

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