

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Доктор Афинская



@liza_afinskaia

👩‍⚕️ Доктор Елизавета Афинская 🎓 Doctor of Clinical Nutrition,
Master of Science in Human Nutrition (США) ✨ Более 23 000
женщин из 68 стран мира стали стройными без чувства голода и
заметно очистили...

ПОДПИСЧИКИ

71 616

-10 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

17.0%

за сутки 7.3%

ОХВАТ/ПОСТ

12.2K

рекл. охват 5.2K/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 «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 71 616 —	👁️ ОХВАТ ПОДПИСЧИКОВ 16.99% ср. % подписчиков видят пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 12.2K медиана 12.6K · 25 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 3.2 за период
📈 ТРЕНД 7Д -21.8% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 476.5 всего 5 718 реакц., 944 реп., 388 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 842 зн. медиана 1000 · 25 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 12 25 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 5.2K среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -10 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 220 индекс цитирования · 309 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 5 лет 20 дней создан 18.06.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Доктор Афинская» — 71 616 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 12.2K человек (17% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 3 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации. За неделю 22–28 июня охваты просели на -21.8% к неделе 15–21 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 12 постам за 25 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (9/12 постов).
- 03 Средняя длина поста — 842 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 18:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (17.8K в среднем у топа vs 8.4K у худших) — среди 12 постов за 25 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 11.06 · 15:02 ФОТО Холестерин упал, а кардиолог снизила дозу статинов в 2 раза Валентина прошла мои программы Летний и Зимний реФреш, а затем Гармоничное...	ПРОСМ. 18 769 РЕП. 92	РЕАКЦ. 963 ER 26.2%
№2 16.06 · 14:52 ФОТО ☀️4 ошибки, которые ускоряют старение летом Ну что, сегодня ваша любимая рубрика о факторах, которые ускоряют старение 🔥 Ниже ставлю много...	ПРОСМ. 18 158 РЕП. 40	РЕАКЦ. 785 ER 25.4%
№3 19.06 · 15:11 ФОТО Лучшие продукты для мозга Мотивация для вас есть больше зелени, ягод и орехов. И да, темный шоколад тоже полезен 🔥 Я рассказывала о самых...	ПРОСМ. 16 461 РЕП. 191	РЕАКЦ. 567 ER 23.0%

№4 16.06 · 14:51 ТЕКСТ Подборка популярных постов для тех, кто недавно подписался❤️ Мифы Замачивать орехи бесполезно Пищевая сода очищает фрукты и овощи от...	ПРОСМ. 14 646 РЕП. 92 РЕАКЦ. 152 ER 20.5%
№5 26.06 · 14:29 ФОТО 🍫Какао повышает защиту кожи от фотостарения?! В дополнение к солнцезащитному крему и шляпе, вы можете поддерживать ИЗНУТРИ защиту своей...	ПРОСМ. 13 399 РЕП. 125 РЕАКЦ. 619 ER 18.7%

|

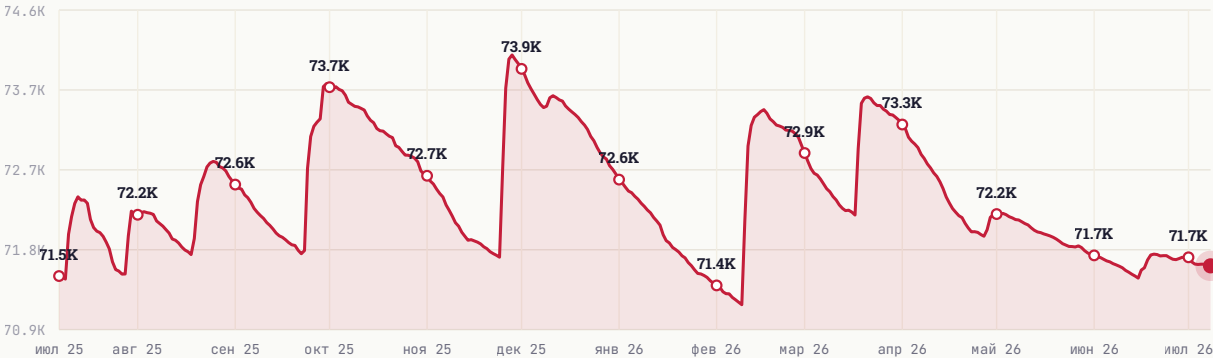
ХУДШИЕ 3

↓ 02.07 · 07:00 ТЕКСТ Приглашаю вас на мой бесплатный марафон МореВитаминов🌈🍌🥥 Этот марафон поможет сделать первый шаг на пути к стройности, более чистой коже...	ПРОСМ. 8 509 РЕП. 43 РЕАКЦ. 174 ER 11.9%
↓ 03.07 · 09:46 ФОТО Лучшие продукты для здорового кишечника Одна из главных проблем в питании у более чем 90% людей — это недостаток клетчатки. Ведь...	ПРОСМ. 8 497 РЕП. 156 РЕАКЦ. 525 ER 11.9%
↓ 02.07 · 14:24 ФОТО Результаты после моего бесплатного марафона МореВитаминов Только прочитайте отзывы: более сияющая кожа, лучше работа кишечника, меньше...	ПРОСМ. 8 281 РЕП. 3 РЕАКЦ. 110 ER 11.6%

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

71 495

СЕЙЧАС

71 616

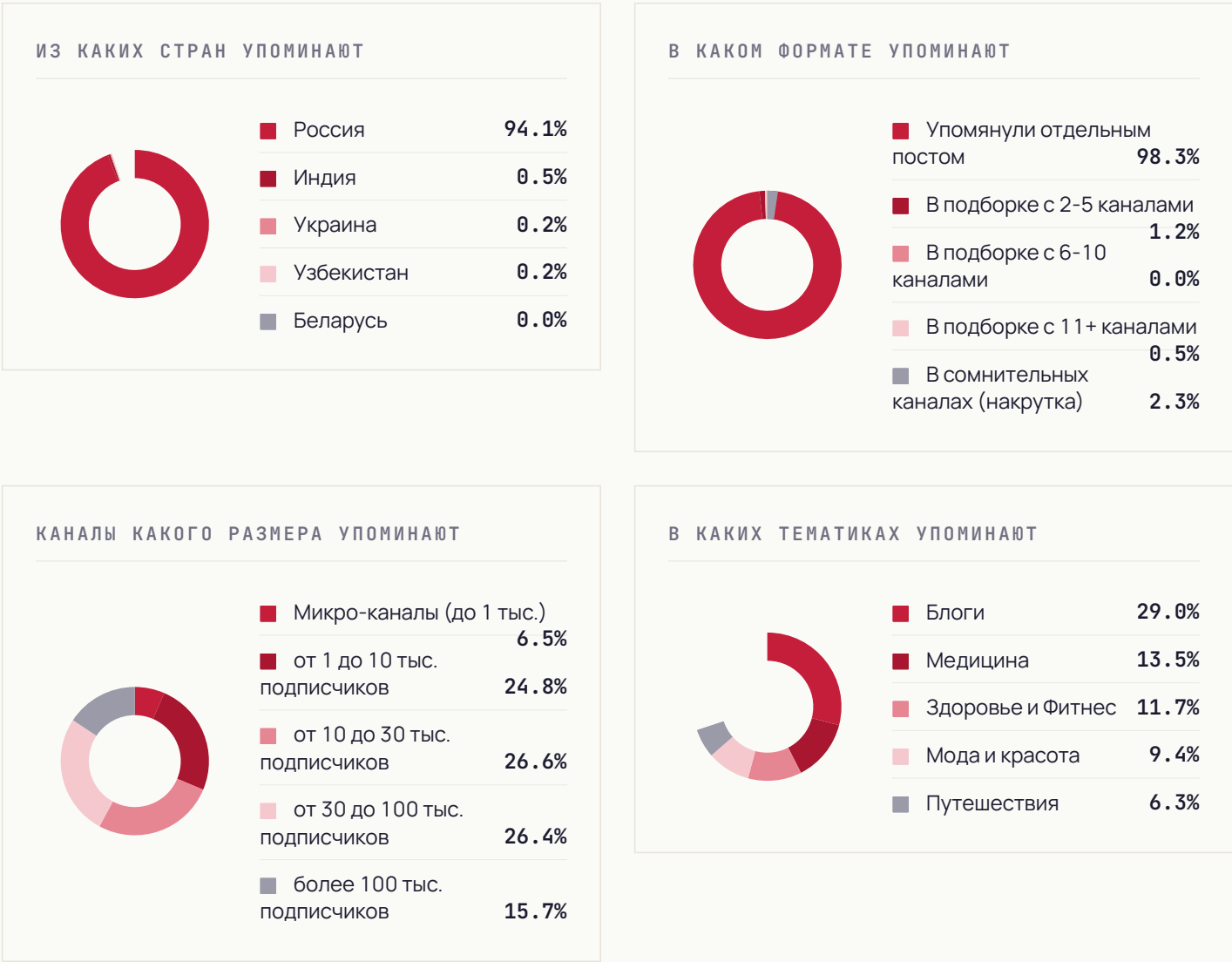
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+121

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

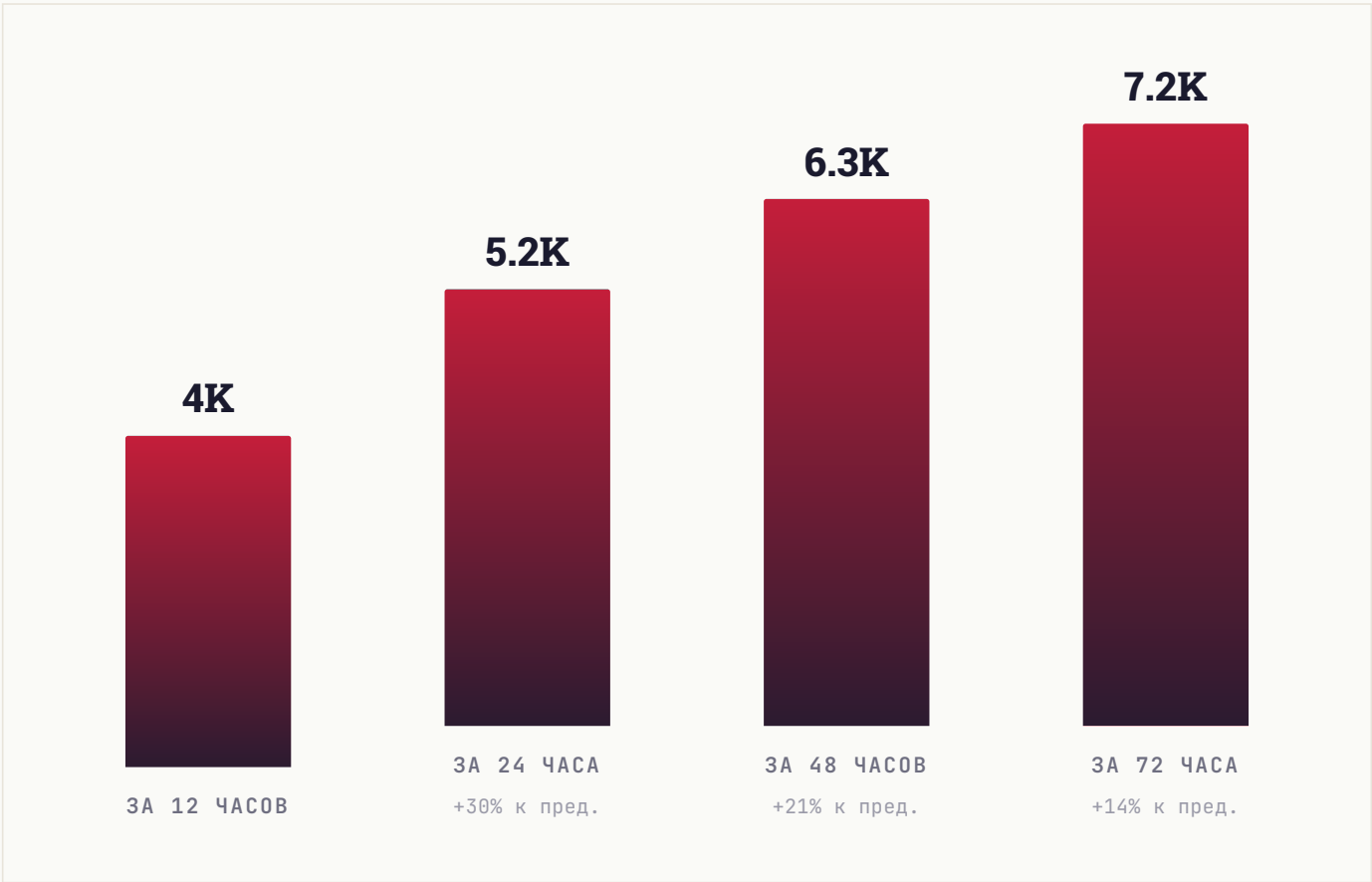
Индекс цитирования **220** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **309** разных каналов.



— 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	766.3K
БИ Биохамеры	581.9K
БИ Биохакинг	532.6K
SL Sport Life	524.2K
ВН Вечность на Тибете	493.1K
НТ Наше тело	480.9K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	477K
БЗ Будем здоровы	447.7K
ЗЕ Здоровая еда	416.8K
ДЗ Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	413.5K
ДА Доктор Афинская ВЫ	71.6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — **Контрольная закупка (766.3K)**, медиана топ-97: 154.7K. Первая цель — войти в топ-97 через системную работу с трафиком и контентом.

— РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

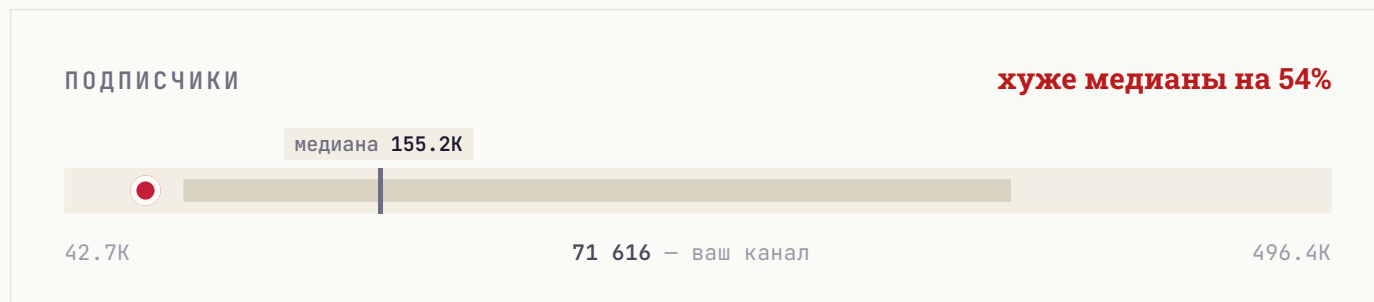
Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал. За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **29**, они привели **5 687** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	0	0	0
Декабрь 2025	6	5	140
Ноябрь 2025	10	9	2 388
Октябрь 2025	1	1	24
Сентябрь 2025	6	6	2 004
Август 2025	6	5	1 131

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
29	6	5 687

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.



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

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в четверг

В этот день и в 18:00 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). 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 **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
----	-------------------------------	---
