

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Лиза Зуева | велнесс дива



@liza_zu_tg

Попробовать тренировки со мной https://telegram.me/diva_club_bot?start=49885431 для связи: @lizazu_zabota

ПОДПИСЧИКИ

11 098

-91 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

16.0%

за сутки 6.6%

ОХВАТ/ПОСТ

1.9K

рекл. охват 734/24ч

— 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 «Инстаграм»

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 11 098 —	👁️ охват подписчиков 16.76% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 1.9K медиана 1.8K · 28 дней	📅 постов/нед. 4.4 за период
📈 тренд 7д — нет данных за период	💖 реакц./пост 46.1 всего 829 реакц., 112 реп., 14 комм.	📄 длина поста 464 зн. медиана 468 · 28 дней	★ постов в анализе 18 28 дней
📈 рекл. охват 734 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -91 за последний месяц	📄 цитируемость 26 индекс цитирования · 73 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 6 лет 8 дней создан 10.07.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Лиза Зуева | велнесс дива» — 11 098 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.9K человек (17% 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 18 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (8/18 постов).
- 03 Средняя длина поста — 464 знаков (медиана 468).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 22:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.4K в среднем у топа vs 1.4K у худших) — среди 18 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 24.06 · 19:18 ФОТО я тут на досуге сравнила аналитику банка на покупку продуктов сейчас и 2,5 года назад. тогда в среднем у нас выходило около 25к в месяц...	ПРОСМ. 2 612 РЕП. 10	РЕАКЦ. 63 ER 23.5%
№2 22.06 · 11:08 ВИДЕО Дочка на выходных ездила на дачу к родственникам, мы в это время плотно поработали, поснимали контент, провели несколько стратегических...	ПРОСМ. 2 483 РЕП. 5	РЕАКЦ. 75 ER 22.4%
№3 20.06 · 08:54 ТЕКСТ то неловкое чувство когда пришел печатать фото Ламборгини на доску визуализации ... это я и мои мечты мистер мастер 🤖🤖🤖	ПРОСМ. 2 248 РЕП. 1	РЕАКЦ. 59 ER 20.3%

№4 19.06 · 15:53 ВИДЕО первый урок латыны! прокачиваем внутреннего артиста. ПОКА ТОЛЬКО ДО, девочки. почему такой выбор направления? удобная секция у дома 🙄 *в...	ПРОСМ. 2 222 РЕП. 4	РЕАКЦ. 60 ER 20.0%
№5 20.06 · 08:54 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 2 209 РЕП. 1	РЕАКЦ. 16 ER 19.9%

I

ХУДШИЕ 3

↓ 07.07 · 12:54 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 1 486 РЕП. 4	РЕАКЦ. 28 ER 13.4%
↓ 07.07 · 12:54 ТЕКСТ Сегодня рассказала про учебу в США 🇺🇸 и про призвание ;) если испытываете сомнения «а занимаюсь ли я правильным делом» — обязательно к...	ПРОСМ. 1 382 РЕП. 1	РЕАКЦ. 32 ER 12.5%
↓ 07.07 · 12:53 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 1 347 РЕП. 2	РЕАКЦ. 24 ER 12.1%

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.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

11 372

СЕЙЧАС

11 098

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-274

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

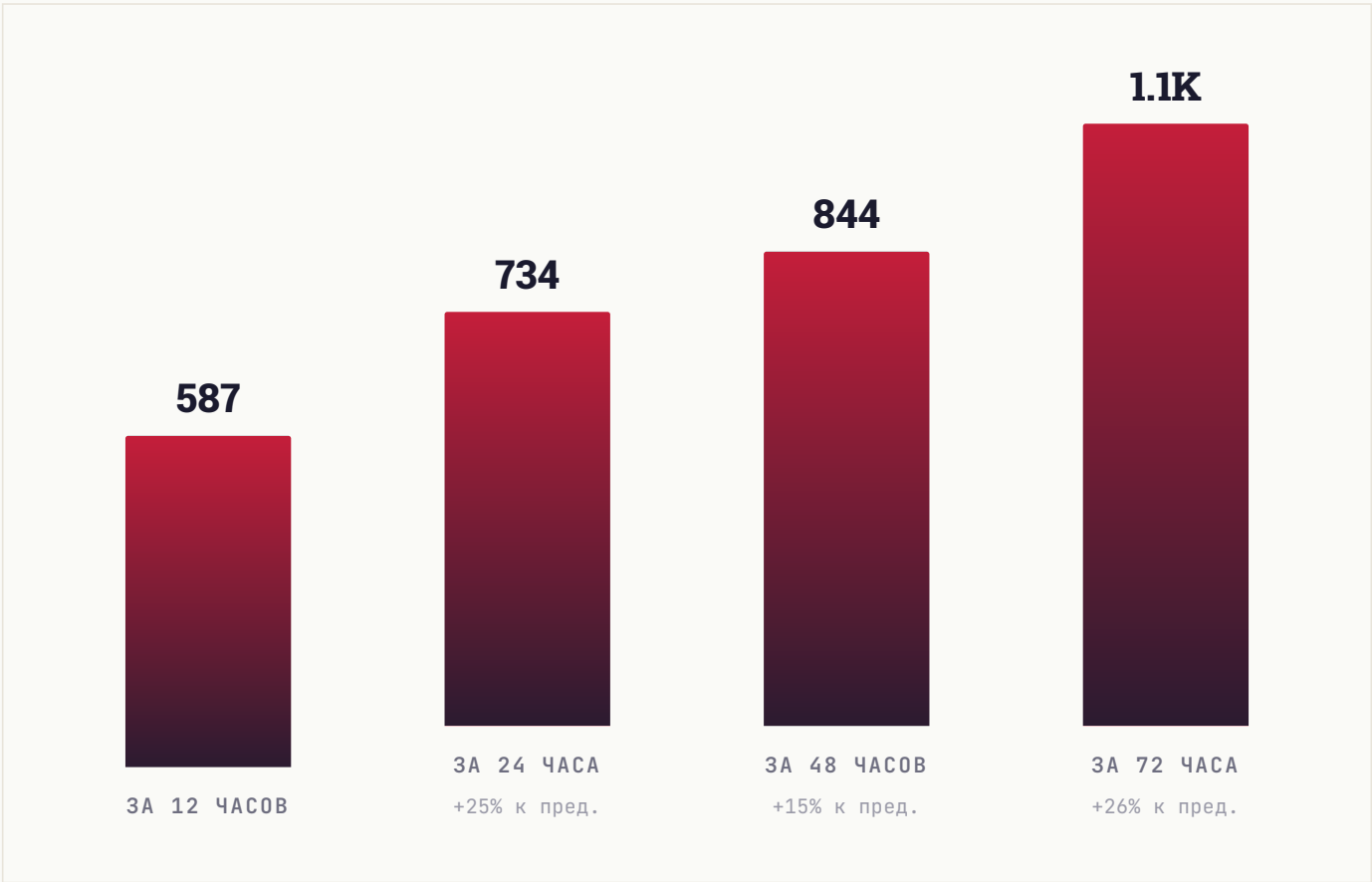
Индекс цитирования **26** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **73** разных каналов.



— 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
استوری اینستاگرام	437.9K
آهنگ موزیک جدید شاد	356.8K
ربات دانلود استوری و پست از اینستاگرام	209.7K
ВИДЕО ДЛЯ СТОРИСОВ	136.7K
Шаблоны Cap Cut Кап Кут	130.6K
riaseim • пресеты & блогинг	126.4K
نسّا پیروزی فرد NESA PIRUZIFARD	123.7K
ЀАА рАКЛАВ	115.2K
ШАБЛОНЫ CAPCUT КАПКУТ КУТ	113K
СТИКЕРЫ PNG ДЛЯ СТОРИС	110.6K
Лиза Зуева велнесс дива	11.1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-99 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — استوری اینستاگرام (437.9K), медиана топ-99: 32.9K. Первая цель — войти в топ-99 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 **2**, они привели **2 607** новых подписчиков.

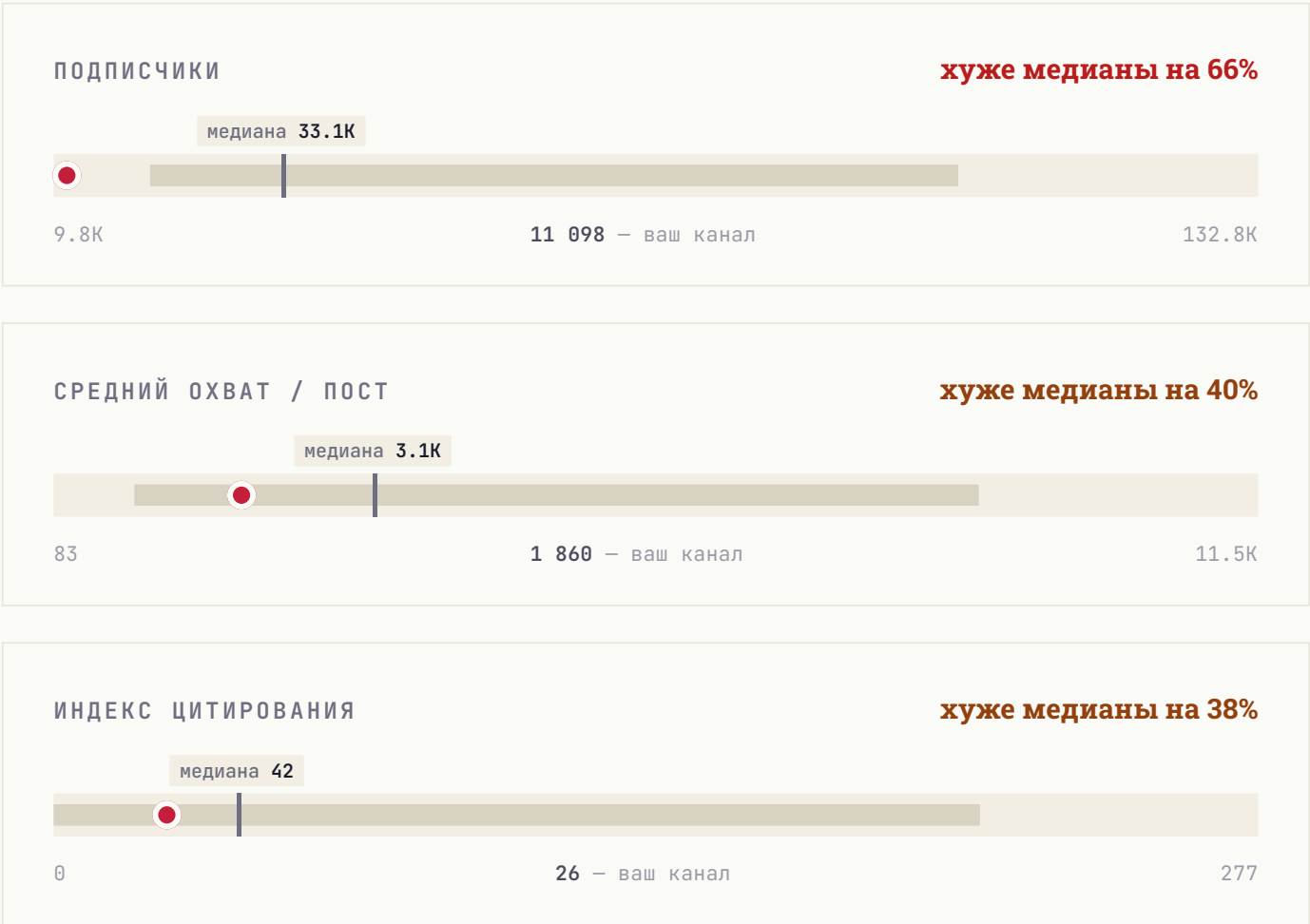
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	0	0	234
Декабрь 2025	0	0	1 101
Ноябрь 2025	2	2	533
Октябрь 2025	0	0	416
Сентябрь 2025	0	0	252
Август 2025	0	0	71

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
2	6	2 607

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Инстаграм» (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 4.4 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в среда

В этот день и в 22:00 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

**+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
----	-------------------------------	---
