

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Магеря Чистка



@mageryachistka

Чистка - ежегодный марафон оздоровления от врача <https://t.me/magerya> Регистрация РКН «А+» <https://knd.gov.ru/license?id=6787d3181e4e233a711d7b1a&istryType=bloggersPermission>

ПОДПИСЧИКИ

155 502

-1440 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

5.0%

за сутки **3.4%**

ОХВАТ/ПОСТ

7.7K

рекл. охват **5.4K/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 155 502 —	👁️ охват подписчиков 4.94% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 7.7K медиана 7.8K · 29 дней	📅 постов/нед. 31.5 за период
📈 тренд 7д +3.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 36.6 всего 4 862 реакц., 2 872 реп., 764 комм.	📄 длина поста 469 зн. медиана 430 · 29 дней	★ постов в анализе 133 29 дней
📈 рекл. охват 5.4K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -1440 за последний месяц	📄 цитируемость 19 индекс цитирования · 64 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 2 года 2 месяца создан 02.04.2024

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Магеря Чистка» — 155 502 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 7.7K человек (5% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 32 постов в неделю (~4 в день) — активный режим публикаций. За неделю 15–21 июня охваты стабильны (+3.4% к неделе 8–14 июня).

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 133 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (62/133 постов).
- 03 Средняя длина поста — 469 знаков (медиана 430).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 08:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (13.9K в среднем у топа vs 4.9K у худших) — среди 133 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 03.06 · 05:22 ТЕКСТ Весенний поток чистки завершился! Всех чистюль поздравляю ☺ Мой результат - 3,2 кг + заряд энергии и отличное самочувствие! Радуйте и...	ПРОСМ. 15 483 РЕП. 7	РЕАКЦ. 178 ER 10.0%
№2 06.06 · 10:09 ТЕКСТ Вы думаете, что просто устали ☹ А мозг уже давно работает вполсилы Когда вы последний раз чувствовали, что мысли приходят быстро, всё...	ПРОСМ. 15 433 РЕП. 21	РЕАКЦ. 22 ER 9.9%
№3 06.06 · 10:31 ВИДЕО Мы долго ждали ☺	ПРОСМ. 10 915 РЕП. 6	РЕАКЦ. 24 ER 7.0%

№4 15.06 · 07:55 ФОТО ☒ Инсулиновая ловушка Ясные мои, когда питание превращается в постоянные перекусы – организм словно живёт в режиме бесконечной тревоги...	ПРОСМ. 10 625 РЕП. 135	РЕАКЦ. 132 ER 6.8%
№5 11.06 · 10:16 ФОТО Дробное питание: за и против... Плохой тренд современности – питание маленькими порциями, 5-6 раз в день. Такой стиль питания уместен во...	ПРОСМ. 9 942 РЕП. 37	РЕАКЦ. 43 ER 6.4%

|

ХУДШИЕ 3

↓ 03.06 · 07:13 ТЕКСТ Доброе утро всем! Мои результаты за а чистку -4кг. Ушли объемы ,по всем параметрам везде по -4см.	ПРОСМ. 5 003 РЕП. 1	РЕАКЦ. 13 ER 3.2%
↓ 03.06 · 07:14 ТЕКСТ Всех с окончанием чистки! Я впервые, без последней голодовки, на 3-х разовом питании, но с полным соблюдением по питанию. В шоке что выжила...	ПРОСМ. 4 892 РЕП. 1	РЕАКЦ. 38 ER 3.1%
↓ 03.06 · 07:14 ТЕКСТ Доброе утро! Мой результат - 6,3 кг. Нормально. Идем дальше! Обязательно привычки хочу оставить, мне нравится так питаться. Особенно...	ПРОСМ. 4 722 РЕП. 1	РЕАКЦ. 26 ER 3.0%

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

139 434

СЕЙЧАС

155 502

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+16 068

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

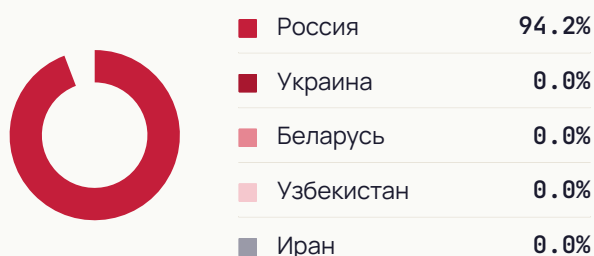
Индекс цитирования **19** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний.

Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала

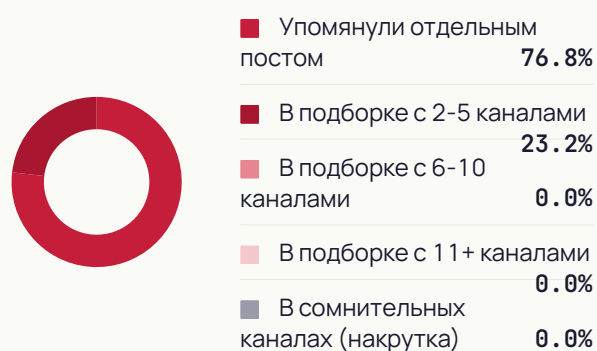
на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время

канал упоминали **64** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



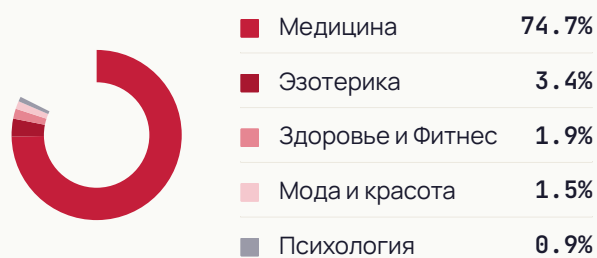
В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



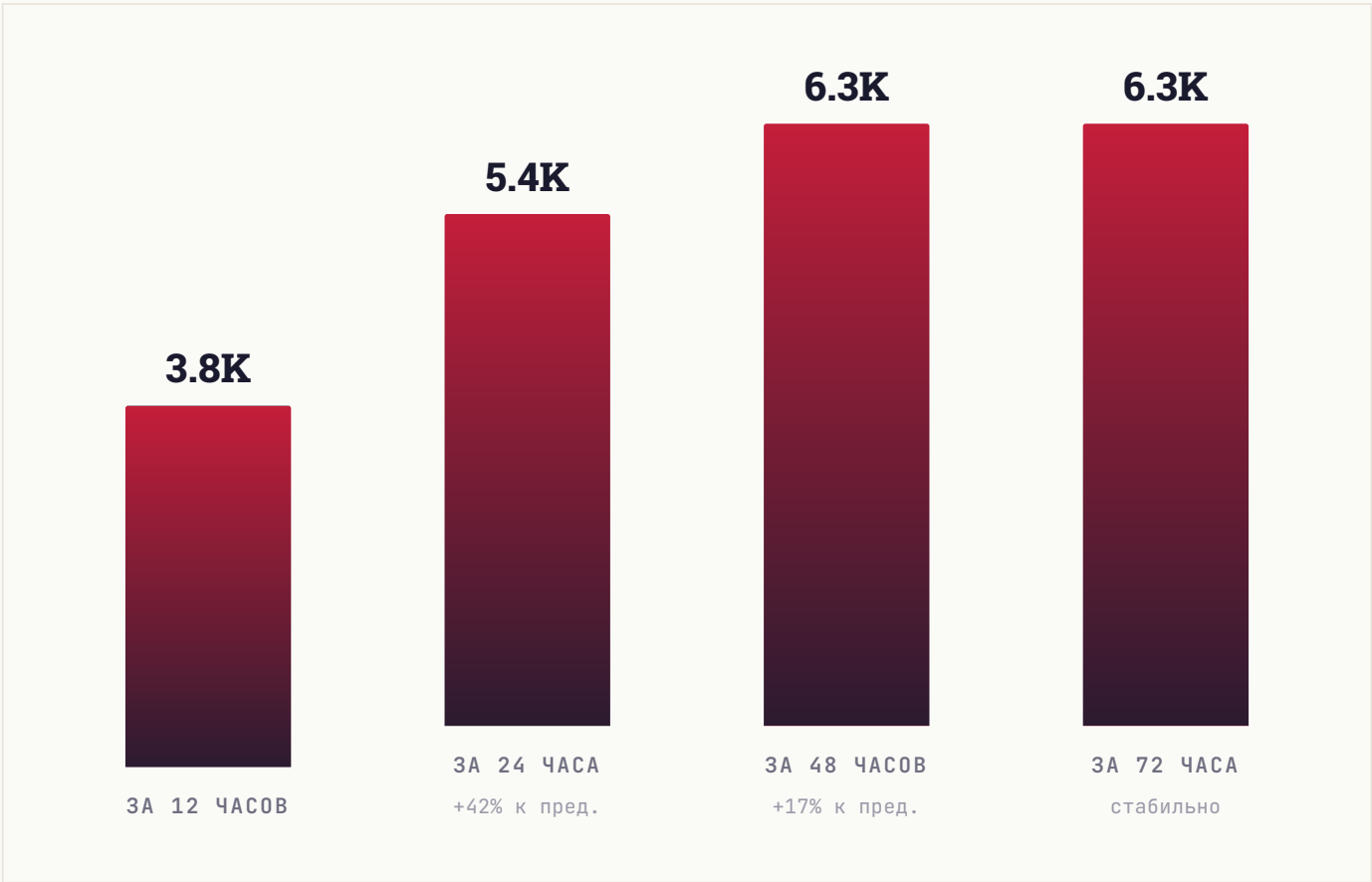
В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ



— 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
МЧ Магеря Чистка Вы	155.5K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#51 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 **142**, они привели **15 717** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	8	3	189
Ноябрь 2025	18	4	654
Октябрь 2025	37	6	5 341
Сентябрь 2025	10	4	1 744
Август 2025	52	8	4 857
Июль 2025	17	2	2 932

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
142	6	15 717

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.

#51/100

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 08:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.94% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.1пп 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
----	-------------------------------	---
