

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Комфортный ЗОЖ



@matveylive

ЗОЖ не должен быть насилием, он должен быть в кайф, без жестких ограничений и преодолений. Каракулова Алена Владимировна ИНН 183402678451

ПОДПИСЧИКИ

6 207

+41 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

22.0%

за сутки **10.8%**

ОХВАТ/ПОСТ

1.3K

рекл. охват **667/24ч**

— 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 6 207 —	👁️ охват поста 21.44% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.3К медиана 1.3К · —	📅 постов/нед. 1.0 за период
💖 реакц./пост 40.0 всего 40 реакц., 18 реп., 5 комм.	🗨️ длина поста 43 зн. медиана 43 · —	⭐ постов в анализе 1 —	📈 рекл. охват 667 среднее за 24ч
💖 отток / месяц +41 за последний месяц	🗨️ цитируемость 11 индекс цитирования · 17 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 8 лет 1 месяц создан 29.07.2018	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Комфортный ЗОЖ» — 6 207 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.3К человек (21% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 1 постов в неделю (~0 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 1 постам за —.
- 02 Доминирующий формат — Текст (1/1 постов).
- 03 Средняя длина поста — 43 знаков (медиана 43).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 17:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 0 раз больше просмотров, чем самые слабые (443 в среднем у топа vs 1.3K у худших) — среди 1 постов за —. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-1 ПОСТОВ

№103.09 · 14:02ТЕКСТ	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	1 331	40
Научная наука, доказательные доказательства	РЕП.	ER
	18	21.4%

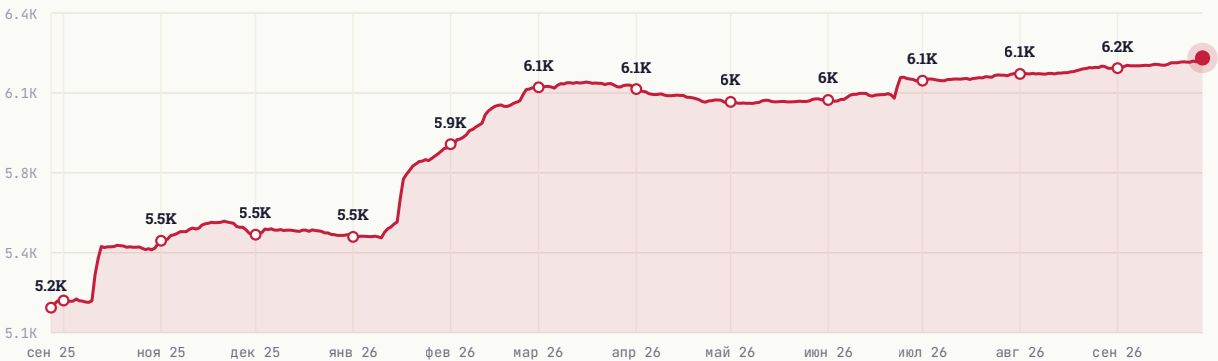
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 1

↓03.09 · 14:02ТЕКСТ	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	1 331	40
Научная наука, доказательные доказательства	РЕП.	ER
	18	21.4%

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.

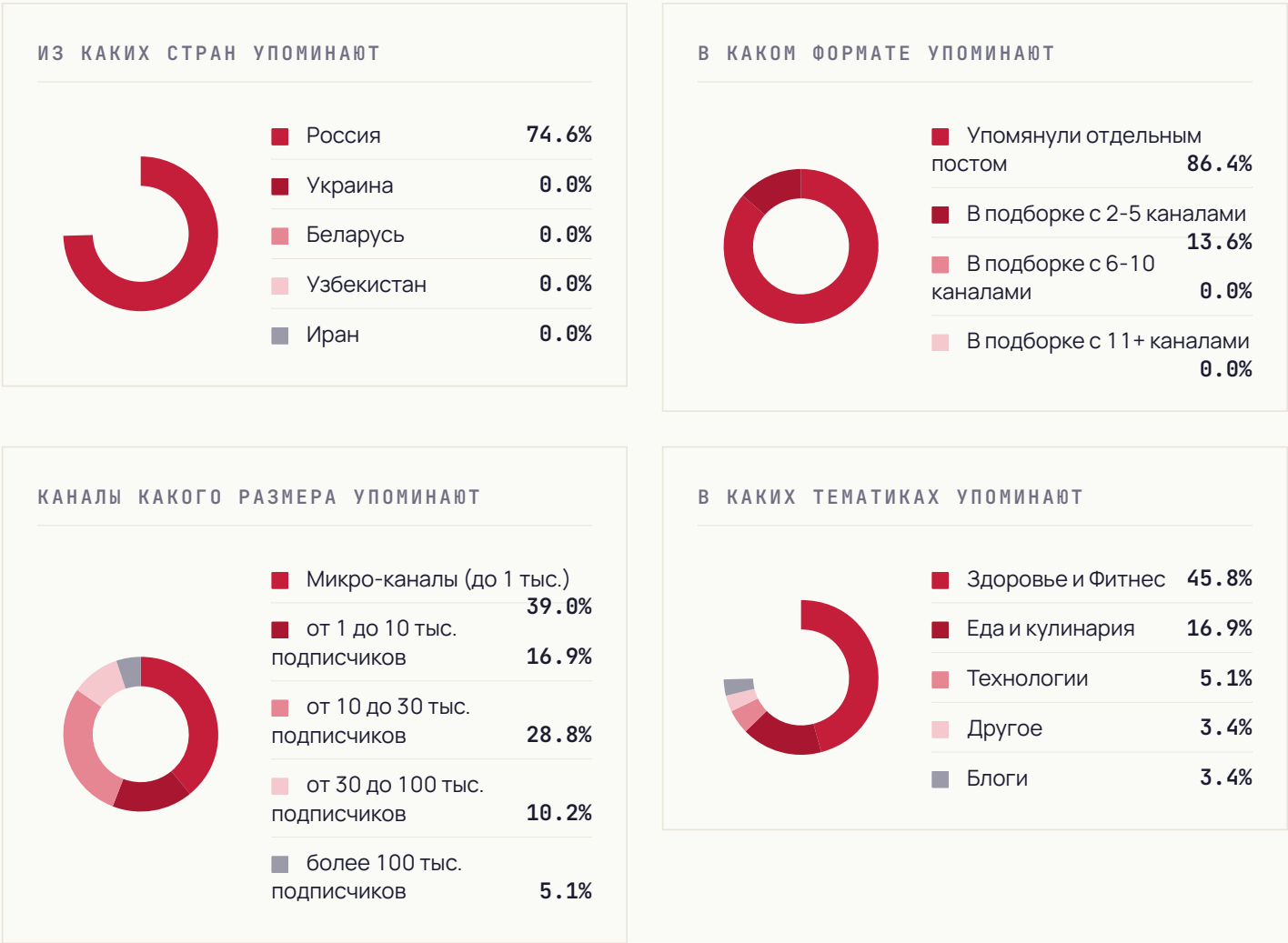


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
5 219	6 207	+988

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

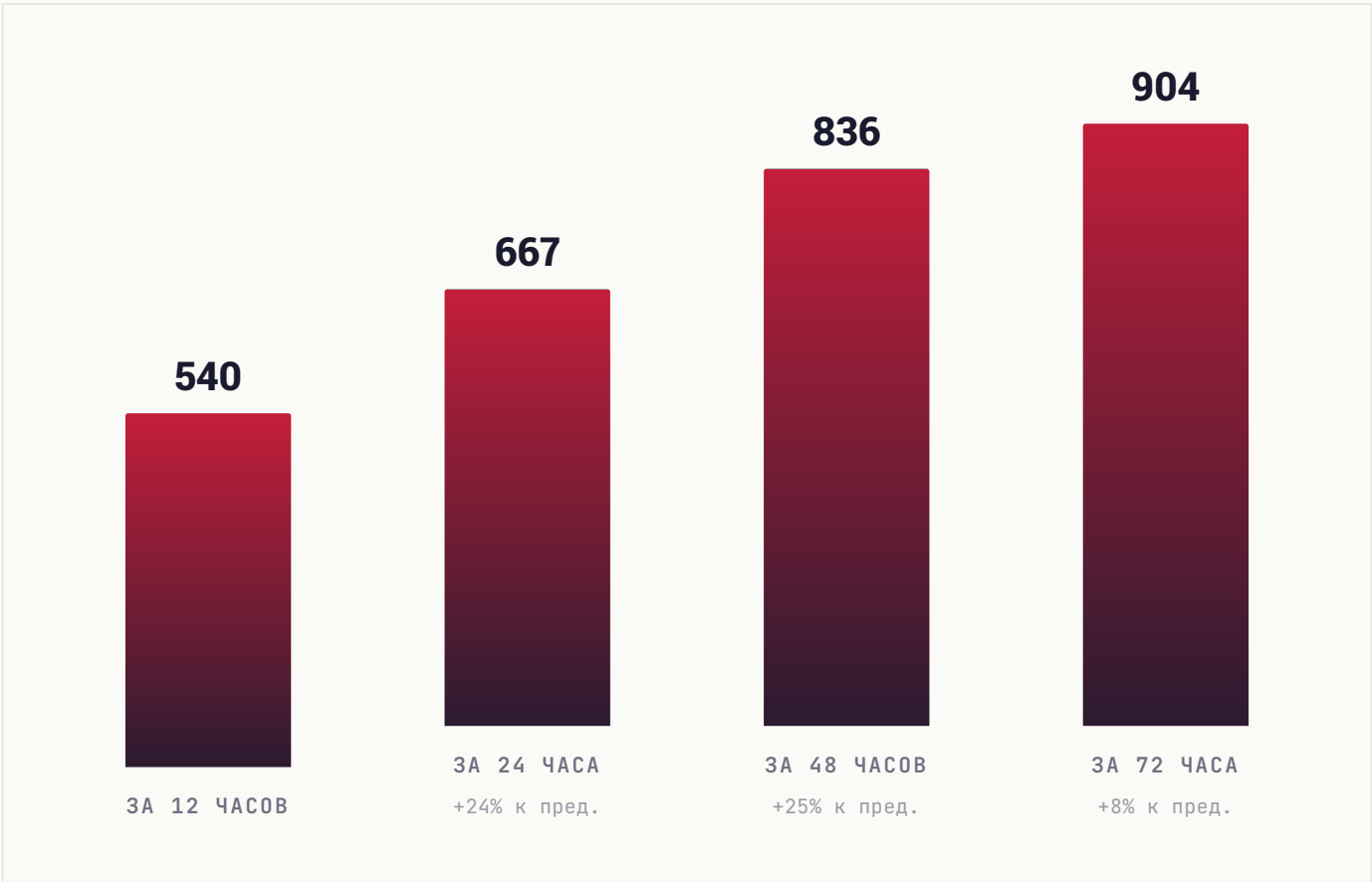
Индекс цитирования **11** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **17** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
дл Денис Лебедев Эндокринология MD.school	11.9K
ов Оверкомер	9.9K
кз Комфортный ЗОЖ вы	6.2K
с- Семенцев - Биохакинг	6K
б Блюм Академия здоровья	4.4K
си Советы и мотивация	1.9K
б- Бигильдин - Путь развития	1.8K
сн Спортивный Нутрициолог	1.6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (3-е место из 8). 2 канала крупнее, 5 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— 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 **4**, а канал за это время прибавил **1 075** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	47
Февраль 2026	1	1	245
Январь 2026	1	1	369
Декабрь 2025	0	0	43
Ноябрь 2025	1	1	94
Октябрь 2025	1	1	277

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
4	6	1 075

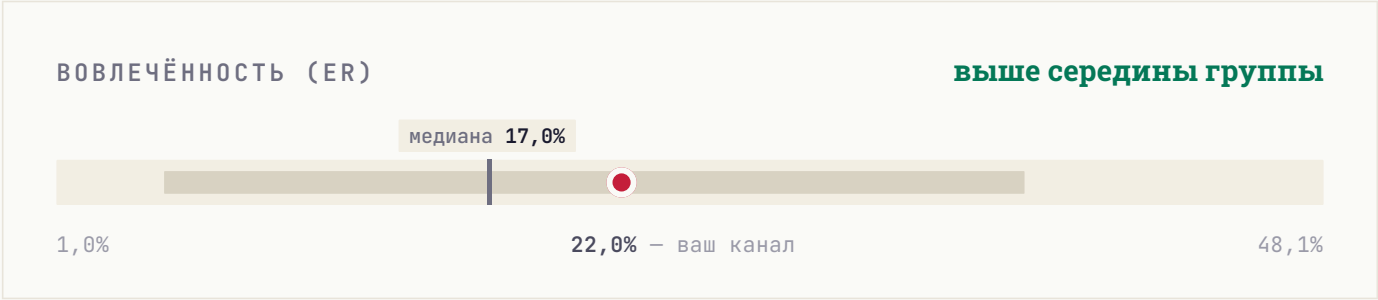
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **106 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 2 тыс. до 19 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#68/106

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 68 из 106 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

средний охват / пост, вовлечённость и индекс цитирования.

— 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 1.0 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 17:00 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). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**объём под
задачу**

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 мы сделали 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
----	-------------------------------	---
