ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Метаморфоза

@max_anti_trainer

Программы тренировок и гайды @anti_trainer_app_bot Ответы на вопросы https://t.me/Max_anti_trainer/59 Рекламма @ciivatateo Соц.сети тут (листай вниз) https://antitrainer.online/links

ПОДПИСЧИКИ	ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)	ОХВАТ/ПОСТ
179 504	27.0%	44.4K
+900 за месяц	за сутки 11.2%	рекл. охват 20.1K/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 **Рекламный потенциал**
Как долго пост приносит охват

05 **Конкуренты**
Соседи по нише · ваше место

06 **Динамика упоминаний**
6 месяцев · ежемесячно

07 **Сравнение с нишей**
Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»

08 **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 **179 504** —	ОХВАТ ПОДПИСЧИКОВ **24.71%** ср. % подписчиков видят пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **44.4K** медиана 46.6K · 28 дней	ПОСТОВ/НЕД. **8.0** за период
ТРЕНД 7Д **-25.6%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **880.3** всего 28 170 реакц., 4 854 реп., 4 977 комм.	ДЛИНА ПОСТА **362 зн.** медиана 113 · 28 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **32** 28 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **20.1K** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **+900** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **36** индекс цитирования · 88 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **5 лет 7 месяцев** создан 23.11.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Метаморфоза» — 179 504 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 44.4K человек (25% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 8 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 15–21 июня охваты просели на -25.6% к неделе 8–14 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 **32** постам за 28 дней.

02 Доминирующий формат — **Видео** (28/32 постов).

03 Средняя длина поста — **362** знаков (медиана 113).

04 Пик активности аудитории — **суббота**, 16:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (60K в среднем у топа vs 36K у худших) — среди 32 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 28.05 · 20:05 ВИДЕО

в чем проблема САХАРА Фруктоза зло Глюкоза ТОП ПОдробная статья https://telegra.ph/Fruktoza-zlo-Pochemu-glyukoza-luchshe-03-14

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
61 792	889	258	34.4%

№2 29.05 · 20:29 ВИДЕО

Как сэкономить и сделать пескобетон! Я работал в строй магазине довольно долго Решил поделиться лайф хаком А то все фитнес и фитнес))

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
60 089	1 576	83	33.5%

№3 30.05 · 13:48 ВИДЕО

ГДЕ КАЧАТЬ ПЛЕЧИ

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
58 018	1 122	150	32.3%

№4 08.06 · 20:00 ВИДЕО

Как одновременно сжечь жир и набрать мышцы Пост слишком длинный не влез весь текст поэтому тыкай на...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
57 891	980
РЕП.	ER
380	32.3%

№5 09.06 · 22:14 ВИДЕО

как понять скок тебе надо еды

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
57 433	1 466
РЕП.	ER
355	32.0%

ХУДШИЕ 3

↓ 18.06 · 17:35 ВИДЕО

Аффирмация на Деньги

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
37 305	1 088
РЕП.	ER
86	20.8%

↓ 17.06 · 13:04 ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
37 233	757
РЕП.	ER
44	20.7%

↓ 22.06 · 20:14 ВИДЕО

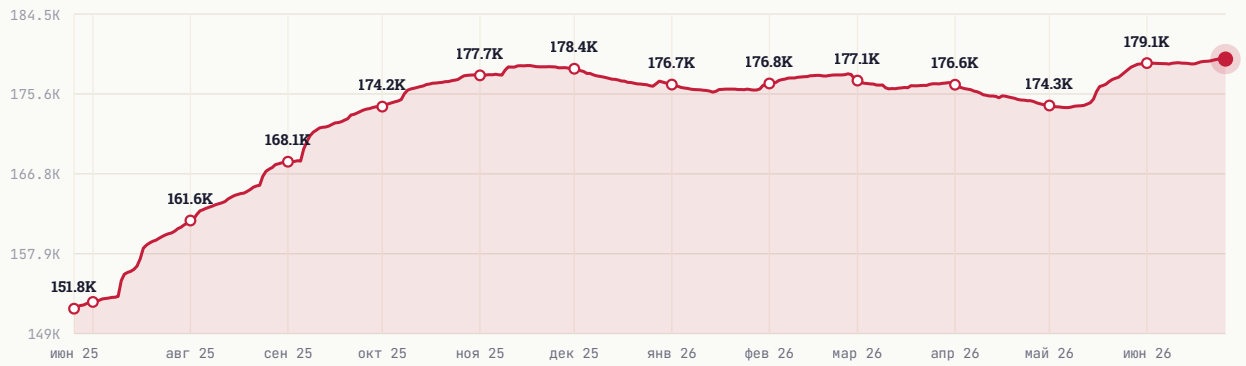
Это трапеция ТГК САШИ @karmatrenit

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
33 326	724
РЕП.	ER
69	18.6%

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.

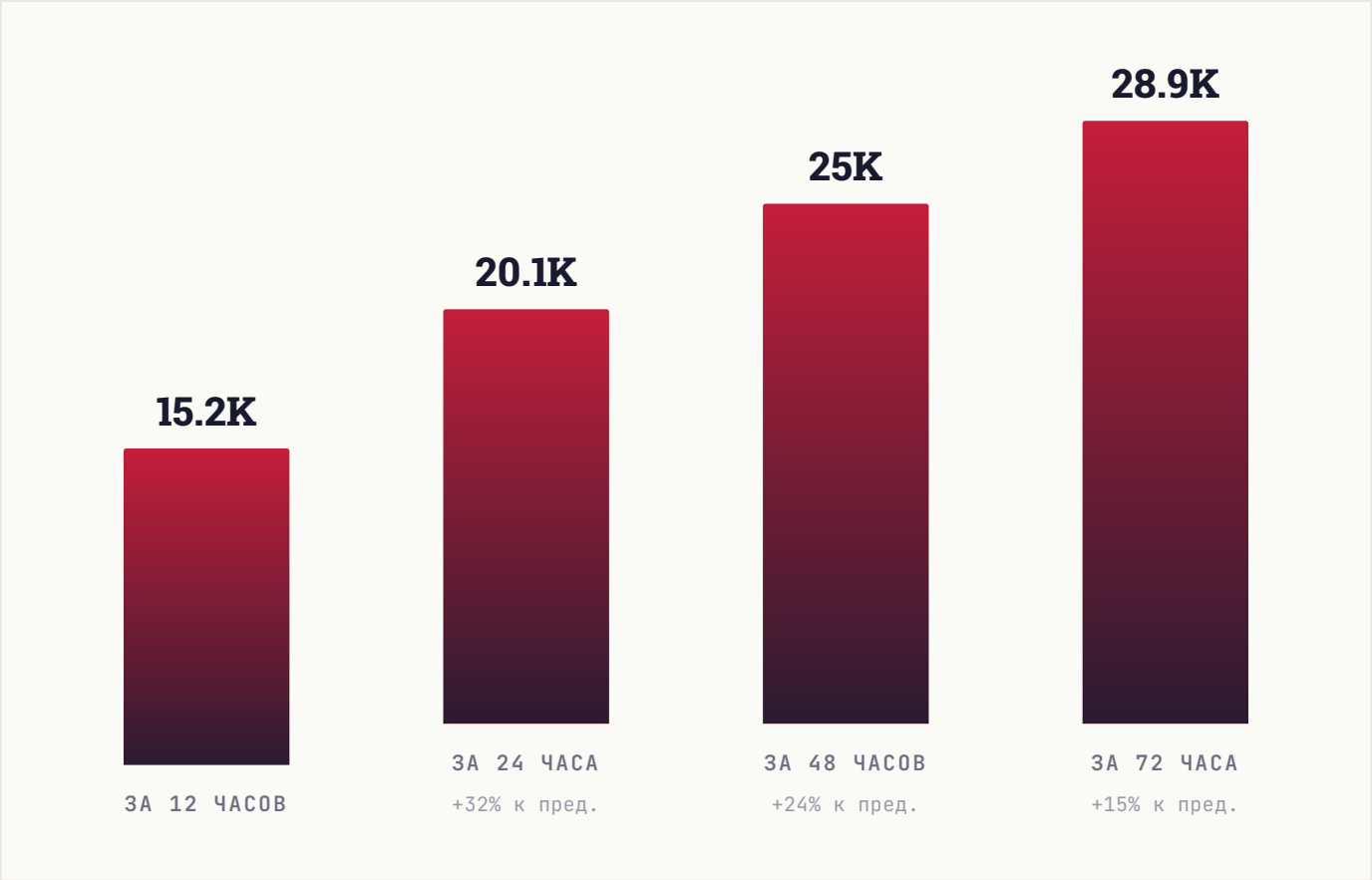


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
151 789	179 502	+27 713

РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 05 · 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 Биохакеры	585.5K
БИ Биохакинг	535.2K
SL Sport Life	526.8K
ВН Вечность на Тибете	495.9K
НТ Наше тело	482.9K
АУ Алесь Улищенко | 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
ME Метаморфоза ВЫ	179.5K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в верхней половине ниши (#39 из 96). Лидер ниши — **Контрольная закупка** (772.4K), медиана подписчиков 153.3K. Можно ставить целью первую четверть — это реалистичный горизонт 6-12 месяцев.

РАЗДЕЛ 06 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал. За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **27**, они привели **27 233** новых подписчиков.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИВЕЛО ПОДПИСЧИКОВ
Декабрь 2025	8	8	**574**
Ноябрь 2025	5	2	**1 284**
Октябрь 2025	3	2	**3 632**
Сентябрь 2025	4	2	**6 170**
Август 2025	5	5	**6 759**
Июль 2025	2	2	**8 814**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
27	**6**	**27 233**

— РАЗДЕЛ 07 · 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.

#39 /100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в верхней половине рейтинга

ПОДПИСЧИКИ — **лучше 54% ниши**

45.2K — 179 504 — ваш канал — 488.1K

СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ — **лучше 90% ниши**

1.2K — 44 354 — ваш канал — 48.7K

ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ — **хуже медианы на 88%**

0 — 36 — ваш канал — 2.7K

— РАЗДЕЛ 08 · 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 16:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

Лучшее окно для важного поста

02 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.

03 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

04 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

05 Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

Источник органического трафика

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал PromtPress?

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.promtpress.com/register

02 **Связаться с менеджером** t.me/PromtPress_manager

© 2026 · HELLO@PROMTPRESS.COM