

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Максим Максай . Дом Здоровья



@maximmaxayhealth

Меняем привычки, делаем жизнь ярче в компании осознанных людей. Основной канал: <https://t.me/maximmaxay> ИП Никонов Максим Павлович ИНН: 663005404938

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
5 407	34.0%	1.8K
19.09.2026 ⁻⁴¹ за месяц	за сутки ^{19.3%}	рекл. охват ^{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 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 5 407 —	👁️ охват поста 33.97% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.8K медиана 1.8K · 18 дней	📅 постов/нед. 0.7 за период
💖 реакц./пост 200.5 всего 401 реакц., 20 реп., 17 комм.	📄 длина поста 806 зн. медиана 806 · 18 дней	⭐ постов в анализе 2 18 дней	📈 рекл. охват 1K среднее за 24ч
💖 отток / месяц -41 за последний месяц	📄 цитируемость 4 индекс цитирования · 11 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 2 месяца создан 29.06.2023	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Максим Максай . Дом Здоровья» — 5 407 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.8K человек (34% от подписчиков), это хороший охват. 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 2 постам за 18 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (2/2 постов).
- 03 Средняя длина поста — 806 знаков (медиана 806).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.2K в среднем у топа vs 1.8K у худших) — среди 2 постов за 18 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-2 ПОСТОВ

№1 24.08 · 16:02 ФОТО «А снится нам трава, трава у дома Зеленая-зеленая трава...» Удачная иммиграция необязательно означает внутреннее удовлетворение и отсутствие...	ПРОСМ. 2 389 РЕП. 16	РЕАКЦ. 237 ER 44.2%
№2 12.09 · 09:26 ФОТО Ещё на тему глобальных изменений в жизни. Нам повезло иметь «места» (онлайн), которые не зависят от того, где мы находимся физически, мы...	ПРОСМ. 1 285 РЕП. 4	РЕАКЦ. 164 ER 23.8%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 2

↓ 24.08 · 16:02 ФОТО «А снится нам трава, трава у дома Зеленая-зеленая трава...» Удачная иммиграция необязательно означает внутреннее удовлетворение и отсутствие...	ПРОСМ. 2 389 РЕП. 16	РЕАКЦ. 237 ER 44.2%
---	--	---

↓ 12.09 · 09:26 ФОТО Ещё на тему глобальных изменений в жизни. Нам повезло иметь «места» (онлайн), которые не зависят от того, где мы находимся физически, мы...		ПРОСМ. 1 285 РЕП. 4	РЕАКЦ. 164 ER 23.8%
---	--	---	---

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

5 199

СЕЙЧАС

5 407

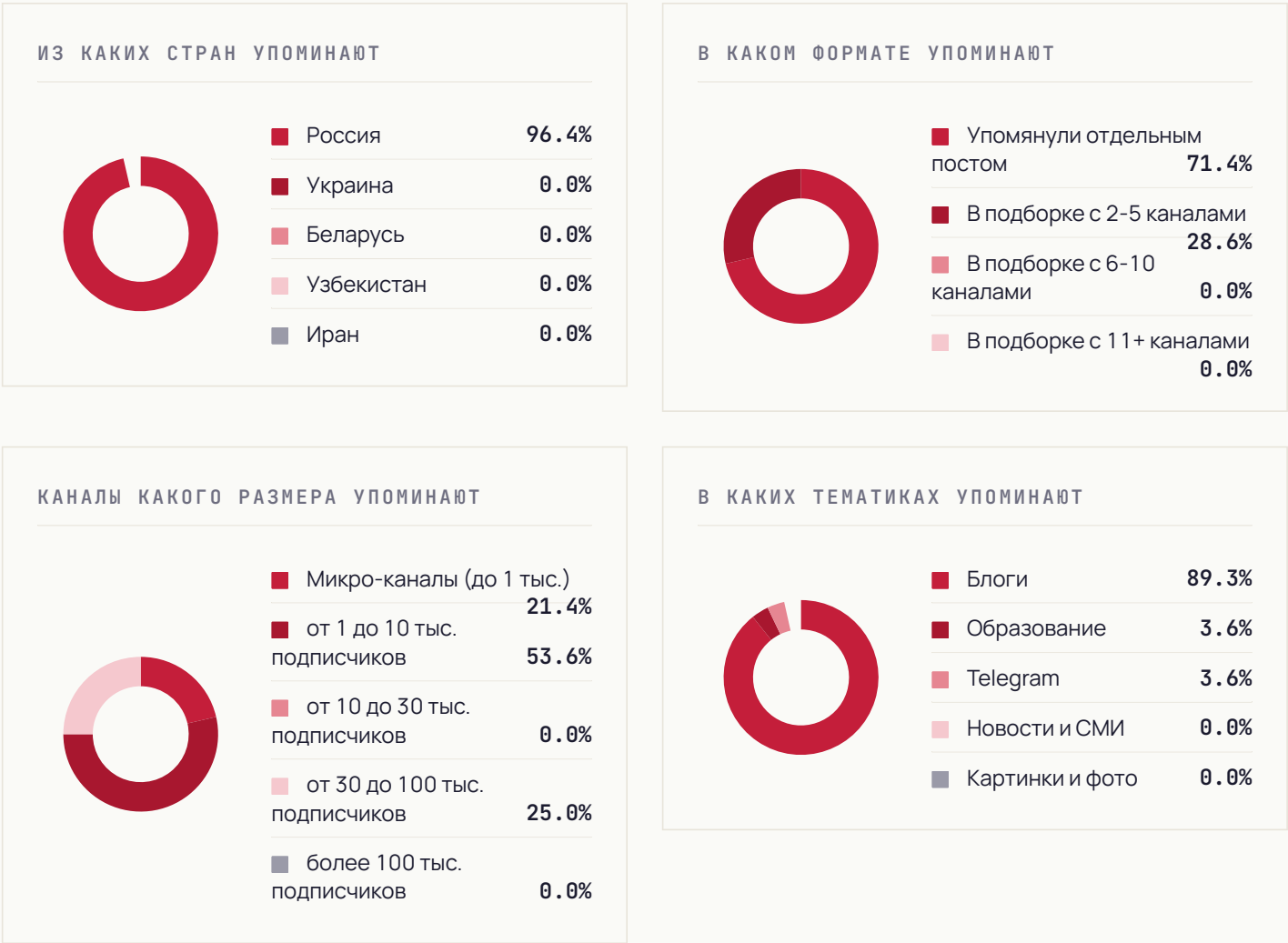
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+208

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

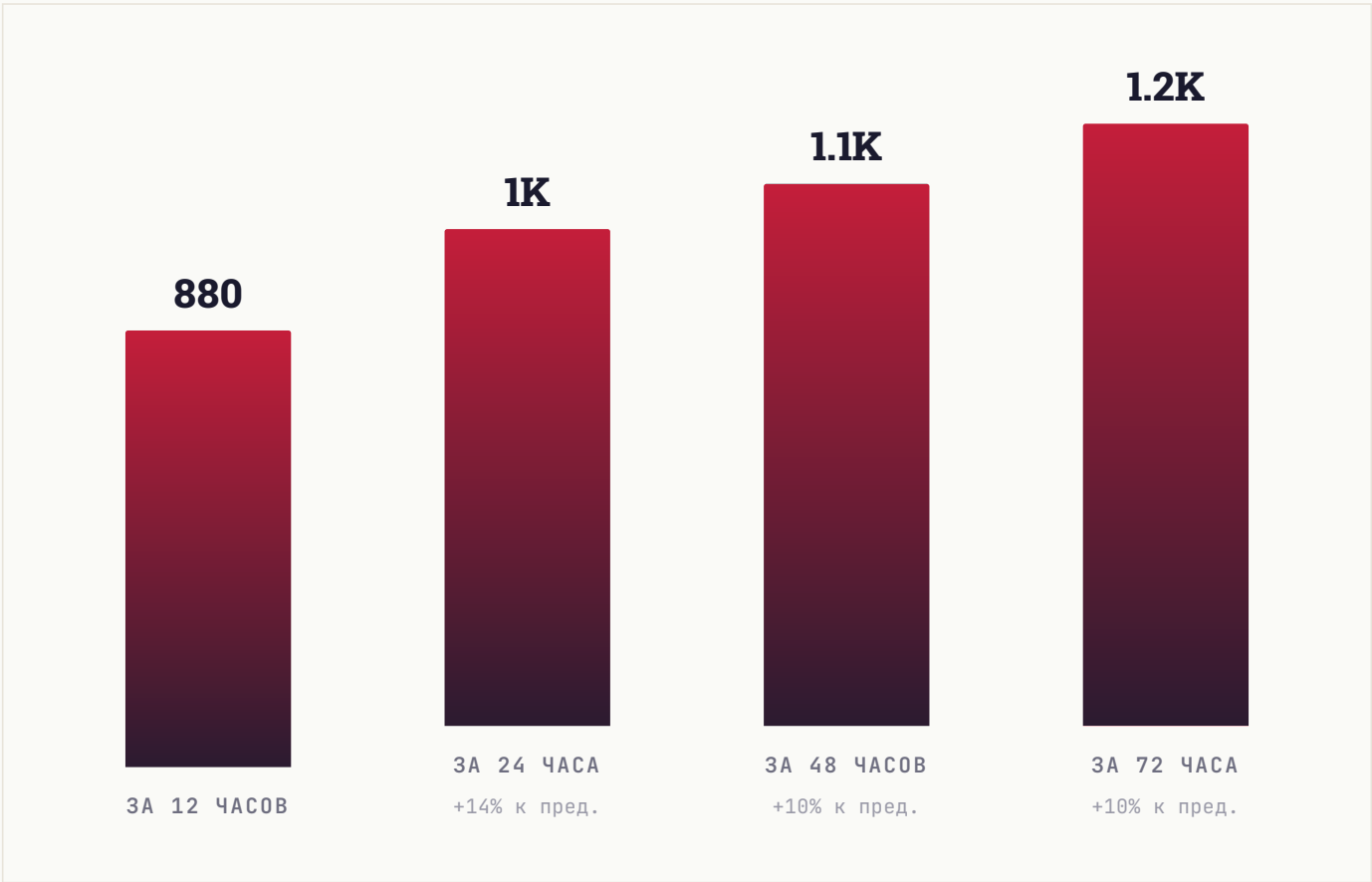
Индекс цитирования 4 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 11 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
DO Doctor_alina	24.4K
DA Daria.face	12.9K
AO Александра Олейник + ИИ 🧠	5.9K
MM Максим Максай . Дом Здоровья ВЫ	5.4K
ДН Двоскин. Нейрохакинг - Футуропия	4.8K
ММ Максим Максай	3.5K
СП Семён Пригода - исцеление души	1.2K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 7). 3 канала крупнее, 3 — 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 **2**, а канал за это время прибавил **683** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	17
Февраль 2026	1	1	479
Январь 2026	0	0	100
Декабрь 2025	1	1	9
Ноябрь 2025	0	0	72
Октябрь 2025	0	0	6

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
2	6	683

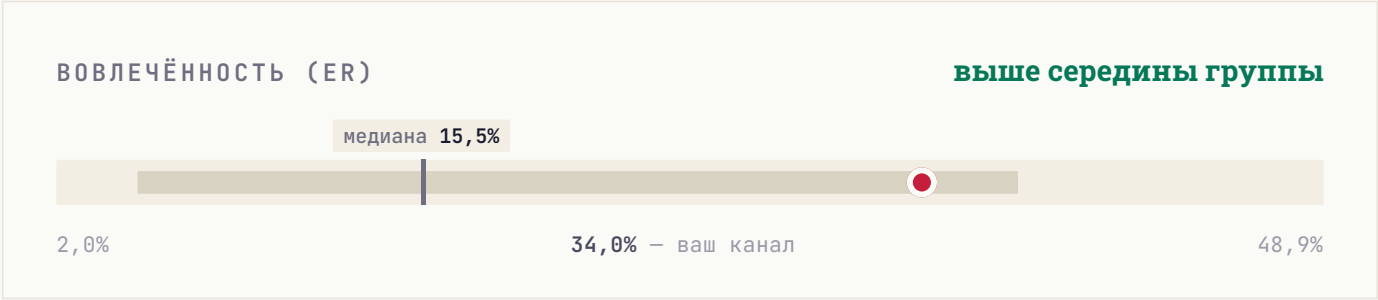
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

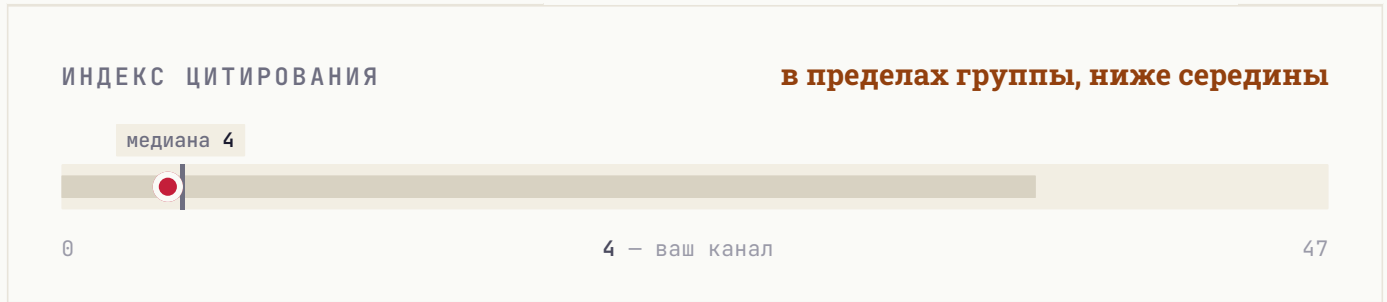
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **58 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 2 тыс. до 16 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#42/58

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 42 из 58 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:
средний охват / пост и вовлечённость.

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

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в понедельник

В этот день и в 19:00 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
----	-------------------------------	---
