

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Meta Health | Академия здоровья



@metahealth_academy

MetaBody — клиника интегративной медицины Асель Машановой. Принимаем онлайн по всему миру 🌐 Записаться к врачу 📩 <https://wa.me/7088802298> Предложения в отдел заботы 📩 @metahealth_info

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
3 966 07.09.2026 -25 за месяц	5.0% HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/METAHEALTH_ACADEMY за сутки 2.3%	177 рекл. охват 93/24ч

— 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 3 966 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 4.47% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 177 медиана 176 · 18 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 12.0 за период
💖 РЕАКЦ./ПОСТ 1.1 всего 34 реакц., 31 реп., 4 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 482 зн. медиана 440 · 18 дней	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 32 18 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 93 среднее за 24ч
💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -25 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 0 индекс цитирования · 2 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 2 года 3 месяца создан 05.06.2024	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Meta Health | Академия здоровья» — 3 966 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 177 человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 12 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим.

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 18 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (16/32 постов).
- 03 Средняя длина поста — 482 знаков (медиана 440).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 17:00 ALMT.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (238 в среднем у топа vs 148 у худших) — среди 32 постов за 18 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 19.08 · 12:41 ФОТО META IRON PLUS — железо + витамин С Комплекс для поддержки уровня железа, энергии и общего самочувствия. Хотите заказать META IRON PLUS...	ПРОСМ. 273 РЕП. 4 РЕАКЦ. — ER 6.9%
№2 20.08 · 16:27 ФОТО Теперь мы проводим онлайн-приёмы наших врачей для пациентов со всего мира 🌐 Здесь будем делиться: ✅ полезными эфирами ✅ клиническими...	ПРОСМ. 226 РЕП. 1 РЕАКЦ. 6 ER 5.7%
№3 22.08 · 14:30 ФОТО 🌿 Meta Spore. Поддержка микрофлоры кишечника Споровый пробиотик с комплексом штаммов Bacillus для поддержки здоровой микрофлоры...	ПРОСМ. 217 РЕП. 1 РЕАКЦ. — ER 5.5%

Nº4

21.08 · 07:08

ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
214	2
РЕП.	ER
1	5.4%

Nº5

24.08 · 07:39

ОПРОС

(пост без подписи — опрос)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
214	1
РЕП.	ER
—	5.4%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓

31.08 · 06:07

ТЕКСТ

☀️ Доброе утро! Кто уже посмотрел запись эфира с Марией Дмитриевной? 🧑🏫 Поделитесь пожалуйста впечатлениями 💬 Что понравилось и что...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
152	—
РЕП.	ER
—	3.8%

↓

03.09 · 15:37

ОПРОС

(пост без подписи — опрос)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
146	—
РЕП.	ER
—	3.7%

↓

04.09 · 14:16

ТЕКСТ

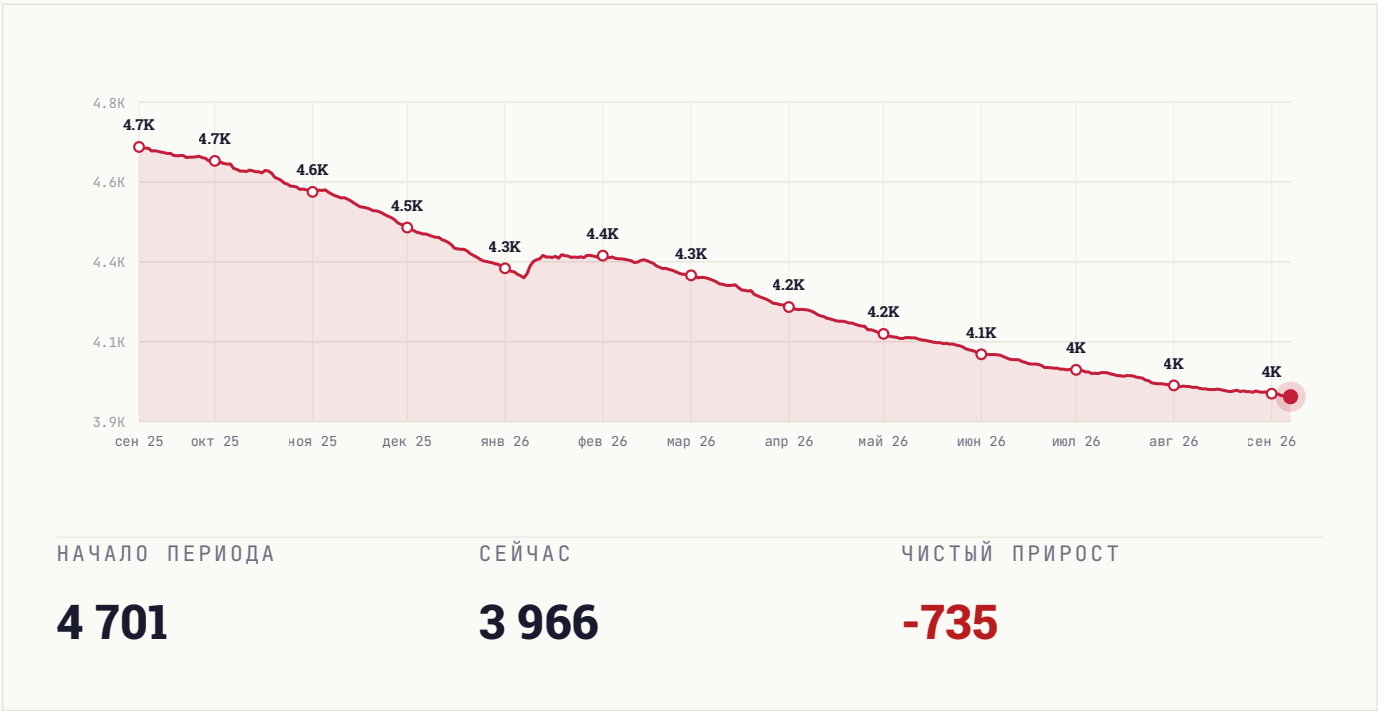
Можно ли быть в перименопаузе, если цикл всё ещё регулярный? 🧑🏫 Гинеколог Аида Сабитовна 3 момента, на которые стоит обратить внимание...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
146	1
РЕП.	ER
1	3.7%

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.



— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

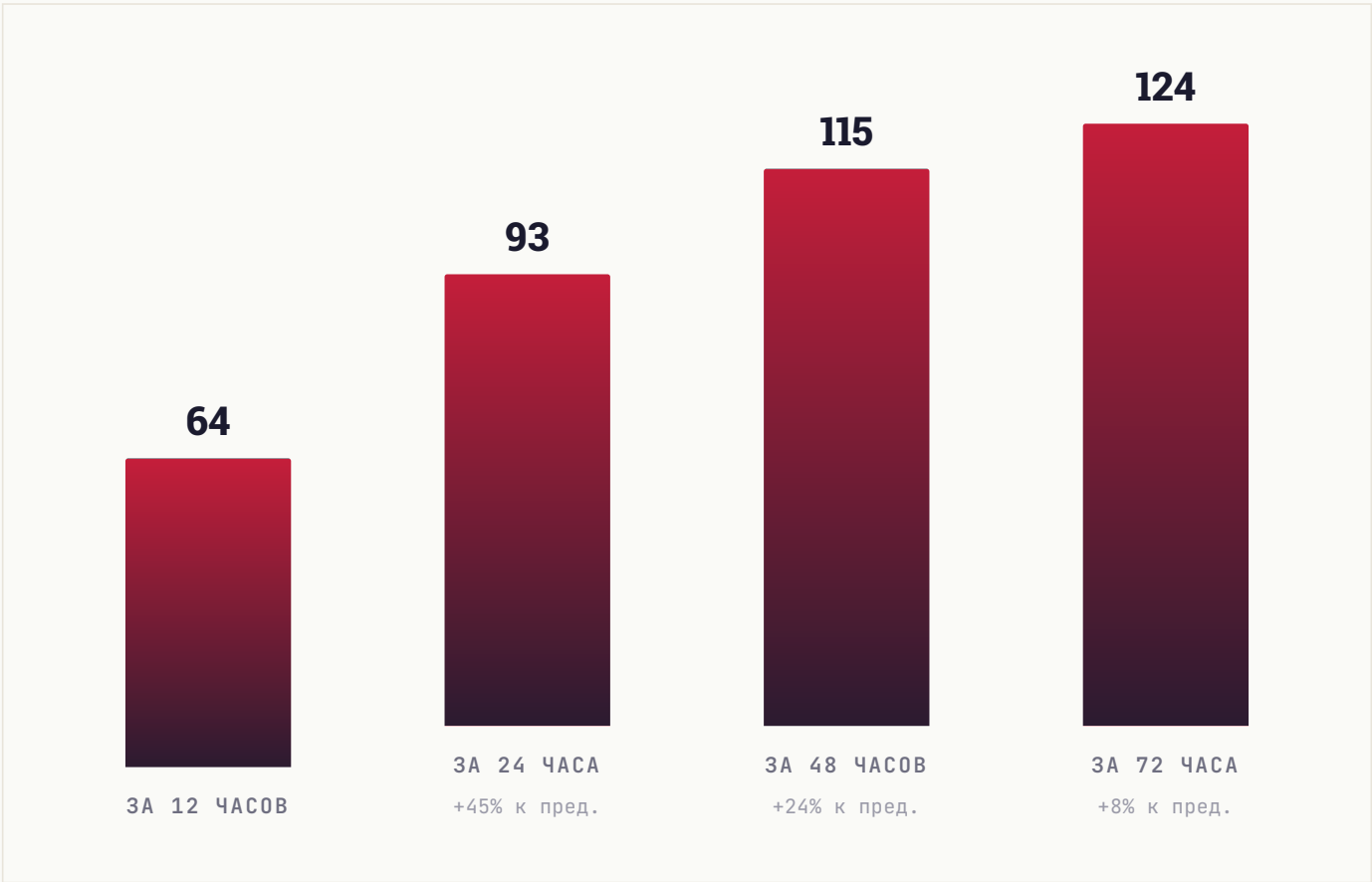
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 2 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ДБ Доктор Блюм / Doktor_Blum	15.2K
ИФ Ирина Фаритова Нутритерапевт  CNM коуч  IIN	11.2K
АА ASDhelp.ru аутизм канал	10.8K
ЕГ Елена Гордиенко MY FOODIE	5.5K
VM Valdetary Марина Тананыкина	4.6K
МН Meta Health Академия здоровья 	4K
АН Andreylobuznov	3.3K
РД Рекомендации доктора Азизы	2.7K
НС Нутрициология с Аялой 	2.6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 9). 5 каналов 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 **0**, а канал за это время прибавил **140** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	5
Февраль 2026	0	0	18
Январь 2026	0	0	89
Декабрь 2025	0	0	0
Ноябрь 2025	0	0	8
Октябрь 2025	0	0	20

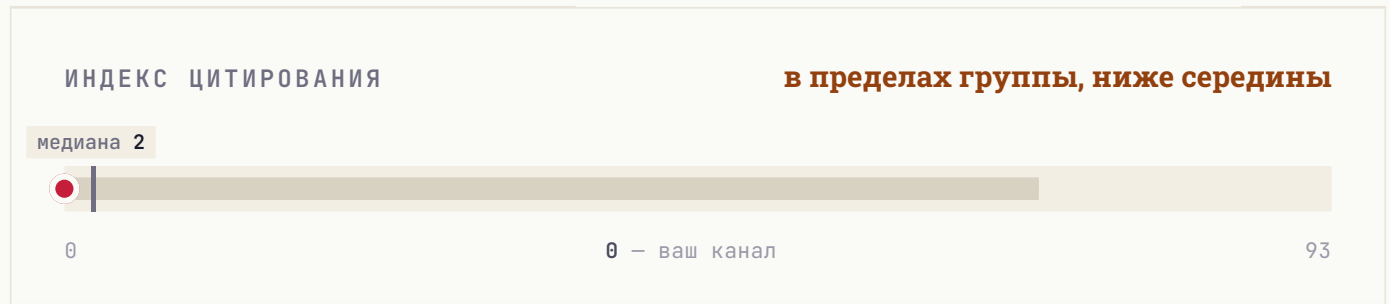
ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
0	6	140

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **27 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 1 тыс. до 12 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— 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 17:00 ALMT аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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**

03

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.47% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.5пп ER

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 — 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
----	-------------------------------	---
