

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Метод Хоменко



@metodkhomenko

Екатерина Хоменко Специалист по движению и питанию. Не зануда. Научу любить ЗОЖ. Основатель премиум пилатес студий «КОРПУС». Экосистема персонального благополучия. <https://studio-korpus.com/> За...

ПОДПИСЧИКИ

10 397

-74 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

11.0%

за сутки 3.9%

ОХВАТ/ПОСТ

1.1K

рекл. охват 410/24ч

— 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 10 397 —	👁️ охват поста 10.85% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.1K медиана 1.2K · 27 дней	📅 постов/нед. 6.3 за период
💖 реакц./пост 29.8 всего 746 реакц., 147 реп., 74 комм.	📄 длина поста 806 зн. медиана 1000 · 27 дней	★ постов в анализе 25 27 дней	📈 рекл. охват 410 среднее за 24ч
💖 отток / месяц -74 за последний месяц	📄 цитируемость 34 индекс цитирования · 75 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 7 месяцев создан 16.02.2021	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Метод Хоменко» — 10 397 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.1K человек (11% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 6 постов в неделю (~1 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 25 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (11/25 постов).
- 03 Средняя длина поста — 806 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 08:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.6K в среднем у топа vs 659 у худших) — среди 25 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 26.08 · 05:37 ТЕКСТ Вы будете намного счастливее, если будете худой Увидела у клинического психолога, который работает с расстройствами пищевого поведения...	ПРОСМ. 1 581 РЕП. 2	РЕАКЦ. 56 ER 15.2%
№2 30.08 · 07:29 ФОТО Почему после одного завтрака мы сыты на три часа, а после другого через час готовы съесть холодильник? Я реально думала, что это все...	ПРОСМ. 1 558 РЕП. 23	РЕАКЦ. 44 ER 15.0%
№3 28.08 · 01:17 ВИДЕО Как выглядит результат, который сохраняется шесть лет Я часто говорю, что для меня хороший результат в работе с телом начинается не тогда...	ПРОСМ. 1 542 РЕП. 3	РЕАКЦ. 68 ER 14.8%

№4 25.08 · 15:51 ФОТО 30+ лет - это пора странных подарков. Ты уже не даришь сертификат на картинг, потому что какой, к чёрту, картинг, когда у человека...	ПРОСМ. 1 417 РЕП. 6	РЕАКЦ. 19 ER 13.6%
№5 24.08 · 08:16 ТЕКСТ Сегодня хочу поздравить с днем рождения, крутую девушку, основательницу потрясающих премиальных студий Пилатеса...	ПРОСМ. 1 368 РЕП. 1	РЕАКЦ. 23 ER 13.2%

|

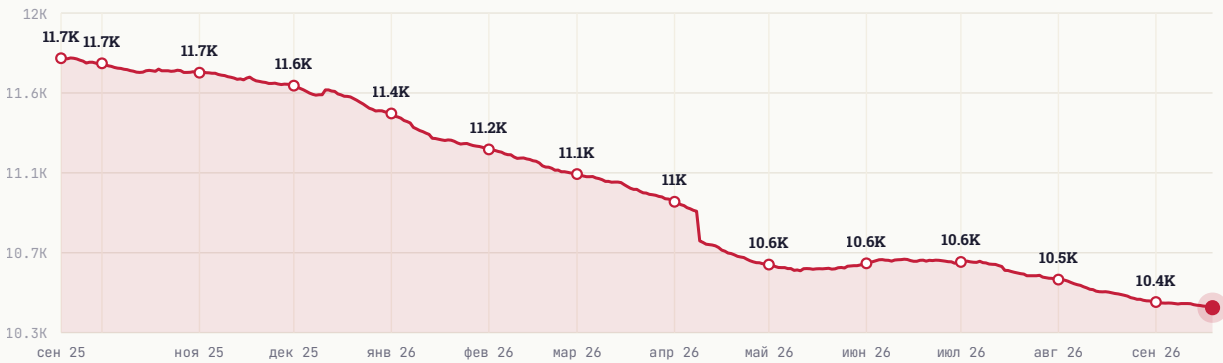
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 12.09 · 11:42 ТЕКСТ А Вы летали одна? Что делать, если никак не получается преодолеть социальную стигму о том, что отпуск — это время, когда принято быть в...	ПРОСМ. 683 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 6.6%
↓ 16.09 · 07:30 ТЕКСТ Я больше не тренируюсь, чтобы похудеть У меня длинная история экспериментов с собственным телом. Бодибилдинг, сушки, белково-углеводное...	ПРОСМ. 653 РЕП. 6	РЕАКЦ. 37 ER 6.3%
↓ 16.09 · 07:37 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 641 РЕП. 2	РЕАКЦ. — ER 6.2%

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

11 742

СЕЙЧАС

10 397

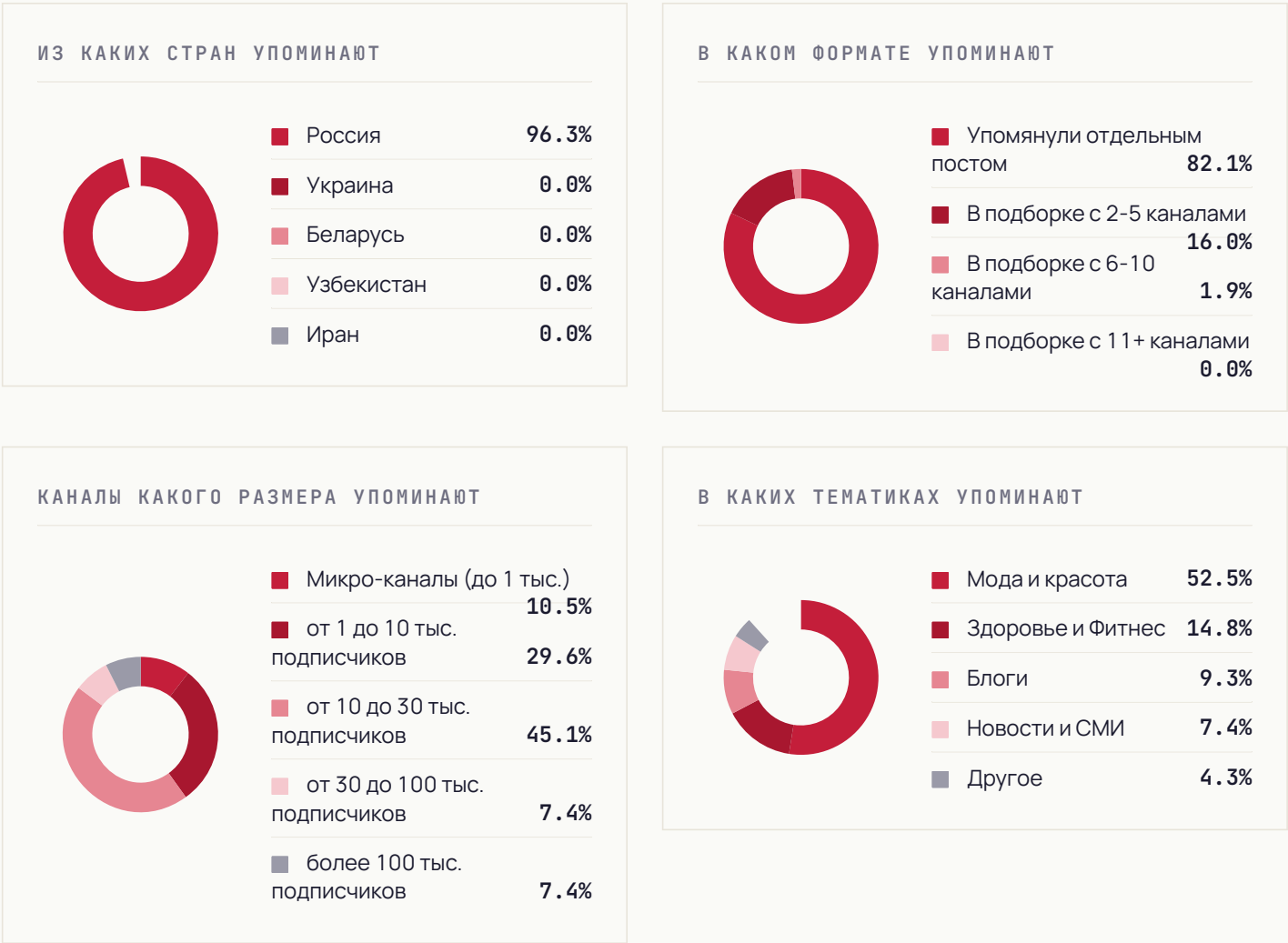
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-1 345

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

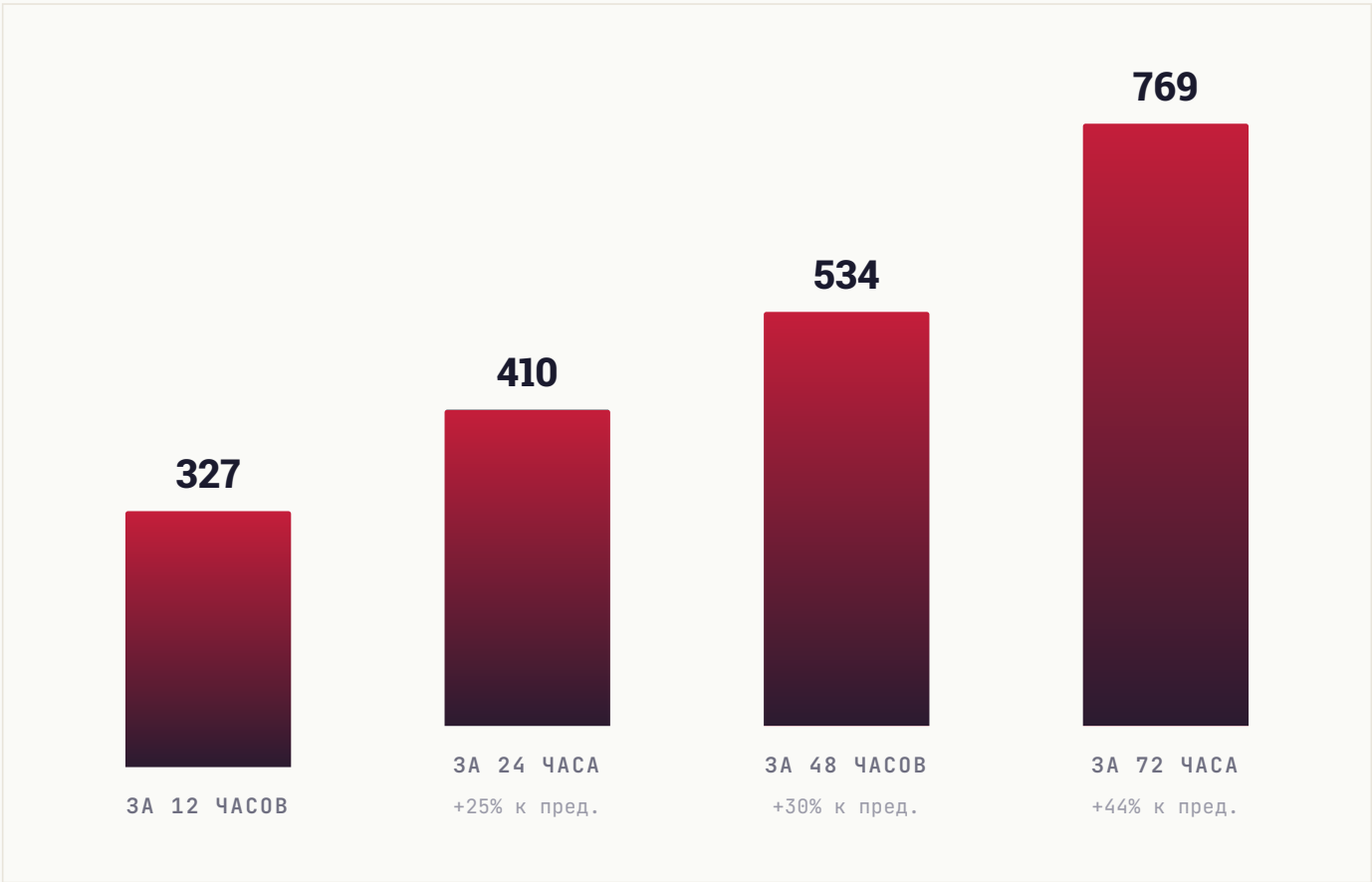
Индекс цитирования **34** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **75** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ		ПОДПИСЧИКИ
НЕ	НЕПРОЗАМУЖ	46.5K
БЪ	Бьютимаргиналия	43.8K
ДЩ	Доктор Щербатова	38.5K
МХ	Метод Хоменко ВЫ	10.4K
ДК	Doctor Klishko	7.1K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (4-е место из 5). Крупнее — 3 канала (лидер: НЕПРОЗАМУЖ, 46.5K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 1 канал, для них вы уже партнёр-лидер.

— 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 **5**, а канал за это время прибавил **104** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	2
Февраль 2026	0	0	3
Январь 2026	1	1	6
Декабрь 2025	0	0	30
Ноябрь 2025	1	1	26
Октябрь 2025	3	3	37

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
5	6	104

— РАЗДЕЛ 08 • СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **95 каналов** категории «**Здоровье и Фитнес**» от 3 тыс. до 31 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#59 / 95

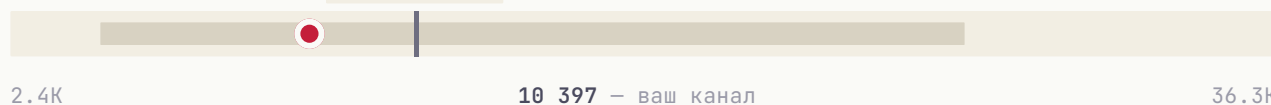
ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 59 из 95 каналов сопоставимого размера

ПОДПИСЧИКИ

в пределах группы, ниже середины

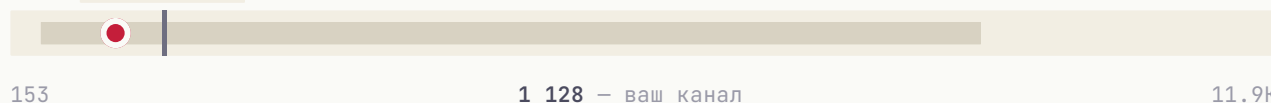
медіана 13.2K



СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

в пределах группы, ниже середины

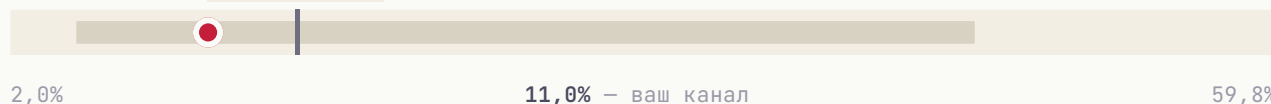
медіана 1.6K



ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

в пределах группы, ниже середины

медіана 15,0%





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. Это то, на чём стоит строить рост.

— 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

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**

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 **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
----	-------------------------------	---
