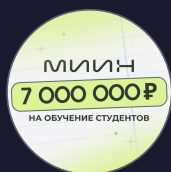


— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Клуб нутрициологов



@miin_ankz

Официальный канал МИИН ✓ № 4798792520 - номер заявления о регистрации аккаунта социальной сети в РКН

ПОДПИСЧИКИ

49 379

-157 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

4.0%

за сутки 1.6%

ОХВАТ/ПОСТ

1.9K

рекл. охват 794/24ч

— 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 «Криптовалюты»

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 49 379 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 3.75% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 1.9K медиана 1.9K · 28 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 7.0 за период
📈 ТРЕНД 7Д -14.4% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 16.5 всего 461 реакц., 504 реп., 73 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 772 зн. медиана 867 · 28 дней	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 28 28 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 794 среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -157 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 30 индекс цитирования · 190 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 6 лет 7 месяцев создан 06.01.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Клуб нутрициологов» — 49 379 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.9K человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 7 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 17–23 августа охваты просели на -14.4% к неделе 10–16 августа — 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 28 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (21/28 постов).
- 03 Средняя длина поста — 772 знаков (медиана 867).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.3K в среднем у топа vs 1.4K у худших) — среди 28 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 02.08 · 10:14 ФОТО «После 30 фигуру уже не изменить» — правда или удобная отговорка? С годами многие замечают: привычные методы похудения и поддержания формы...	ПРОСМ. 2 544 РЕП. 26	РЕАКЦ. 20 ER 5.2%
№2 11.08 · 09:14 ВИДЕО 📺 МЫ В ПРЯМОМ ЭФИРЕ! Присоединяйтесь прямо сейчас! Сегодня говорим о том, с чем сталкивается практически каждый — стрессе и его влиянии на...	ПРОСМ. 2 200 РЕП. 7	РЕАКЦ. 4 ER 4.5%
№3 05.08 · 15:57 ФОТО Привет! На связи Екатерина Веселова💡 Сегодня хочу поделиться одним интересным наблюдением из своей практики⬇️⬇️⬇️ Когда человек приходит...	ПРОСМ. 2 190 РЕП. 7	РЕАКЦ. 22 ER 4.4%

№4

06.08 · 14:07

ТЕКСТ

(пост без подписи — текст)

ПРОСМ.

2 154

РЕАКЦ.

16

РЕП.

14

ER

4.4%

№5

01.08 · 08:01

ФОТО

Август! Не пропустите! Открываем регистрацию на главные события месяца: тело, кожа, старт в профессии, нутрициология для врачей, открытый...

ПРОСМ.

2 147

РЕАКЦ.

10

РЕП.

9

ER

4.3%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓

24.08 · 12:10

ФОТО

👁️Что изменится для специалистов по питанию с 1 сентября: разберем на вебинаре 25 августа С 1 сентября 2026 года !! «Нутрициология»...

ПРОСМ.

1 583

РЕАКЦ.

10

РЕП.

7

ER

3.2%

↓

25.08 · 09:04

ФОТО

🚩Начинаем прямо сейчас! Подключайтесь к нашему эфиру «Новый стандарт подготовки консультантов по питанию» Вместе с Екатериной Веселовой...

ПРОСМ.

1 352

РЕАКЦ.

2

РЕП.

3

ER

2.7%

↓

26.08 · 15:05

ФОТО

🚩27 АВГУСТА — РАЗБЕРЁМСЯ, ОТКУДА БЕРЁТСЯ ЭНЕРГИЯ
Что для вас энергия — ощущение бодрости, хорошее настроение, способность...

ПРОСМ.

1 257

РЕАКЦ.

6

РЕП.

4

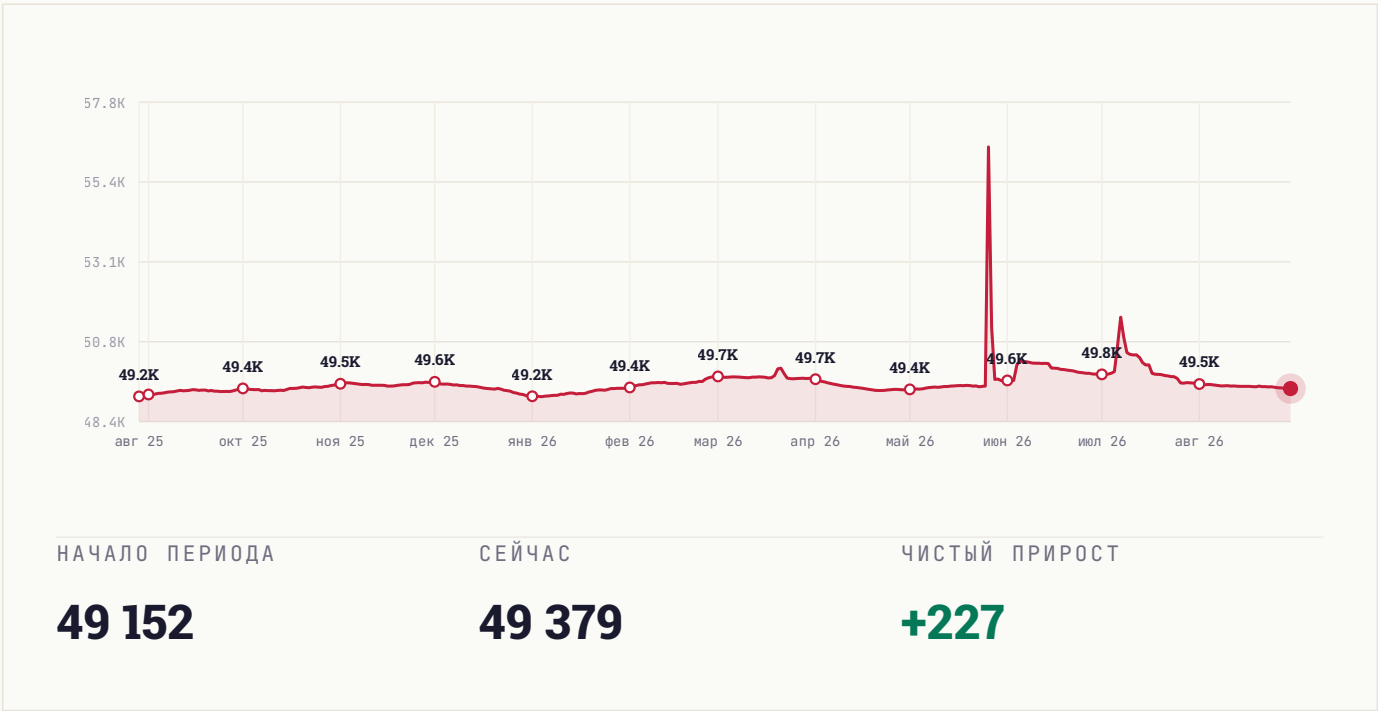
ER

2.5%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

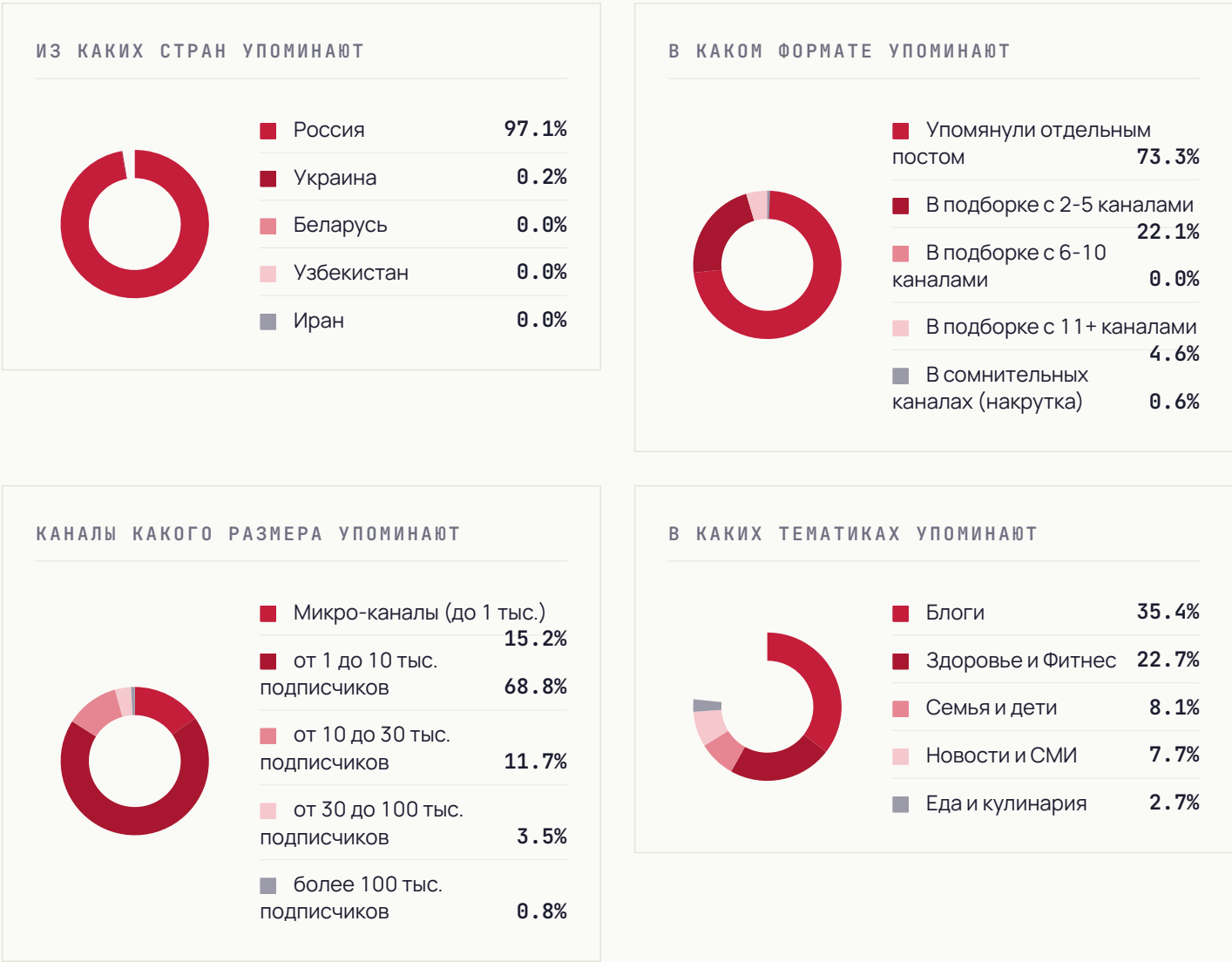
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

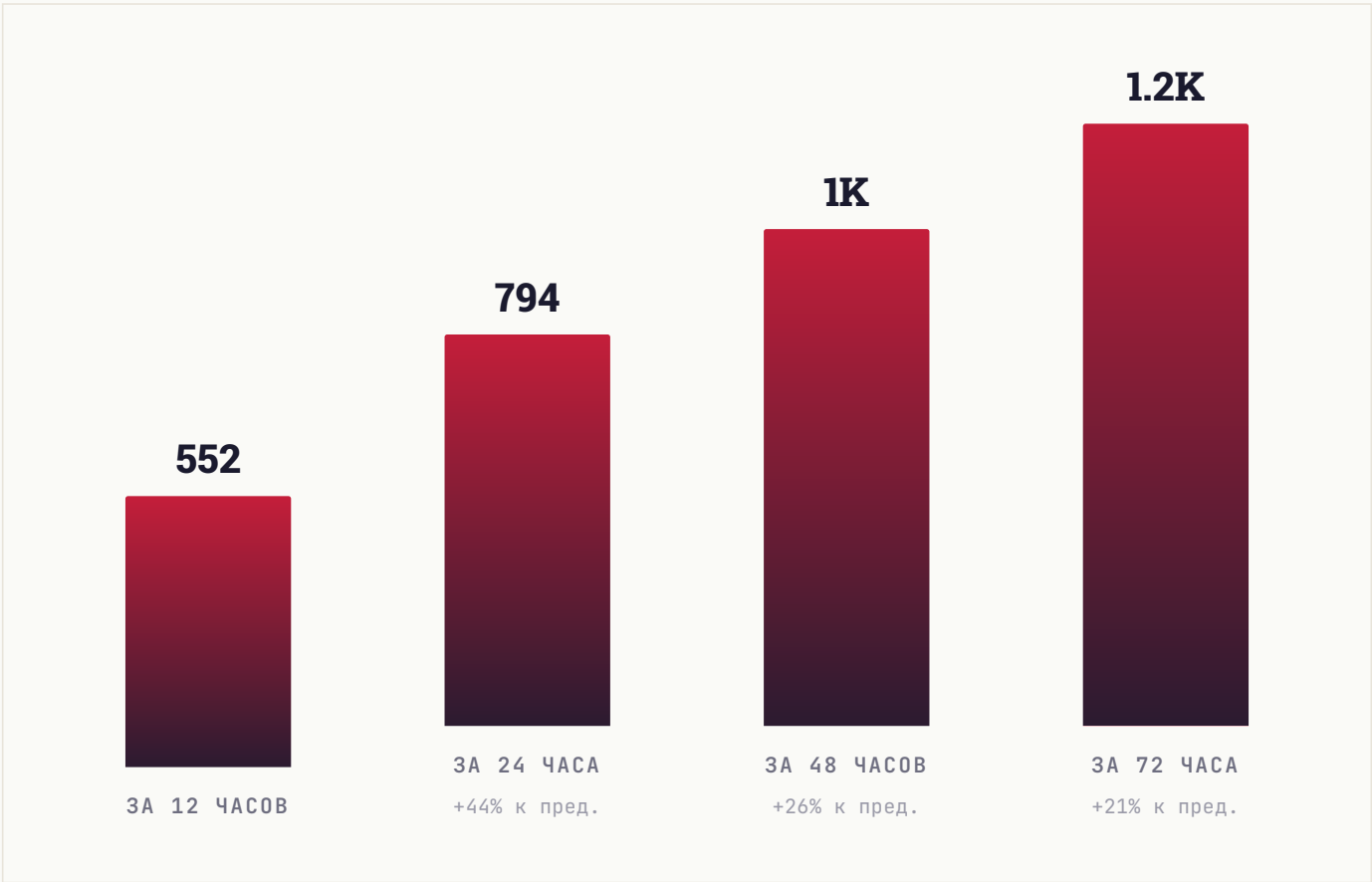
Индекс цитирования **30** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **190** разных каналов.



— 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
МО MOLODAY	150.6K
АН Академия Нутрициологии	63.8K
КН Клуб нутрициологов ВЫ	49.4K
ЗВ Здравомыслие в еде	31.2K
УО УОМ	16.5K
ВН Высшее нутрициологическое	12.3K
НУ НутриМама	11.6K
АН АНКЗ💚	9.5K
МЗ Матрица здоровья УОМ	9.5K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 9, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: MOLODAY, 150.6K), мельче — 6 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— 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 **38**, а канал за это время прибавил **1 459** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц	
Февраль 2026	2	2	415	
Январь 2026	2	2	309	
Декабрь 2025	9	7	32	
Ноябрь 2025	6	6	165	
Октябрь 2025	13	11	271	
Сентябрь 2025	6	6	267	

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
38	6	1 459

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

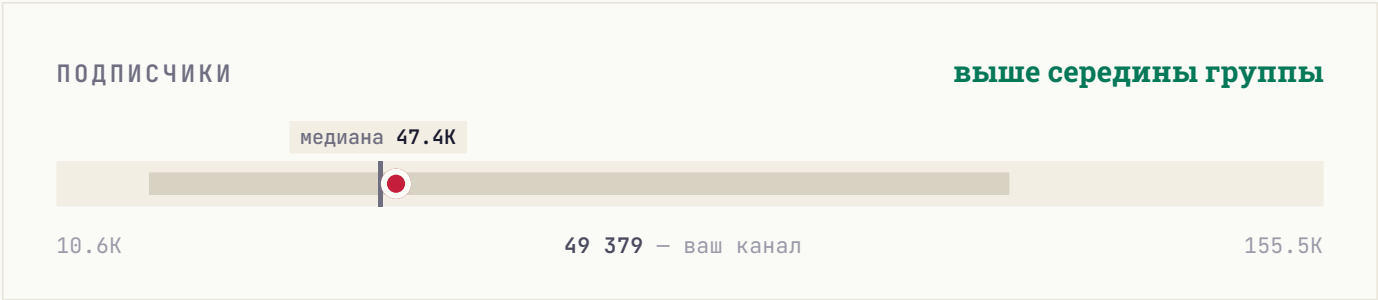
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **157 каналов** категории «Криптовалюты» от 16 тыс. до 148 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#77 /157

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 77 из 157 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:
подписчики 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

Главный пост недели — в воскресенье

В этот день и в 13:00 MSK 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 3.75% против нормы 6.5%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.8пп 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
----	-------------------------------	---
