

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Здоровье и не только с Мариной Внуковой



@mn_vnukova

Актуальный и полезный контент на тему иммунодиетологии,
персонализированного питания, нашего здоровья.
№5673934251 Администратор @vnukovamn_info <https://mnvnukova.ru/> #0WERV

ПОДПИСЧИКИ

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

ОХВАТ/ПОСТ

20 958

-43 за місяць

8.0%

за сутки 3.2%

1.7K

рекл. охоп. 675/24ч

— 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 20 958 —	👁️ охват поста 7.89% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.7K медиана 1.9K · 25 дней	📅 постов/нед. 6.5 за период
📈 тренд 7д -19.9% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 37.8 всего 906 реакц., 208 реп., 82 комм.	📄 длина поста 870 зн. медиана 1000 · 25 дней	★ постов в анализе 24 25 дней
📈 рекл. охват 675 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -43 за последний месяц	📄 цитируемость 8 индекс цитирования · 69 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 7 месяцев создан 22.01.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Здоровье и не только с Мариной Внуковой» — 20 958 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.7K человек (8% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 7–13 сентября охваты просели на -19.9% к неделе 31 августа – 6 сентября — 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 24 постам за 25 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (19/24 постов).
- 03 Средняя длина поста — 870 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.4K в среднем у топа vs 1K у худших) — среди 24 постов за 25 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 02.09 · 10:05 ФОТО «Ну подумаешь, съел морковочку». Что упускают люди, решившие пройти бездрожжевой протокол Что упускают люди, решившие пройти бездрожжевую?...	ПРОСМ. 2 486 РЕП. 8	РЕАКЦ. 46 ER 11.9%
№2 24.08 · 12:14 ФОТО Когда речь заходит о детоксе, люди часто начинают спрашивать себя: «А вытяну ли я?» ✨Вроде бы и нужно, но сложно, потому что есть...	ПРОСМ. 2 368 РЕП. 8	РЕАКЦ. 41 ER 11.3%
№3 29.08 · 12:34 ТЕКСТ «Голова — предмет тёмный и исследованию не подлежит», — так говорил, помнится, доктор в исполнении Л. Броневского в фильме «Формула...	ПРОСМ. 2 330 РЕП. 11	РЕАКЦ. 40 ER 11.1%

Nº4 01.09 · 06:22 ФОТО Все вы знаете мой Порошок молодости из семи компонентов🧐 Он обладает профилактическим противопаразитарным, противогрибковым действием...	ПРОСМ. 2 304 РЕП. 4	РЕАКЦ. 98 ER 11.0%
Nº5 28.08 · 10:54 ФОТО На одном из подкастов мне задали такой вопрос, практически в лоб. Допустим, человек хорошо зарабатывает. Может позволить себе лучшие...	ПРОСМ. 2 202 РЕП. 10	РЕАКЦ. 58 ER 10.5%

|

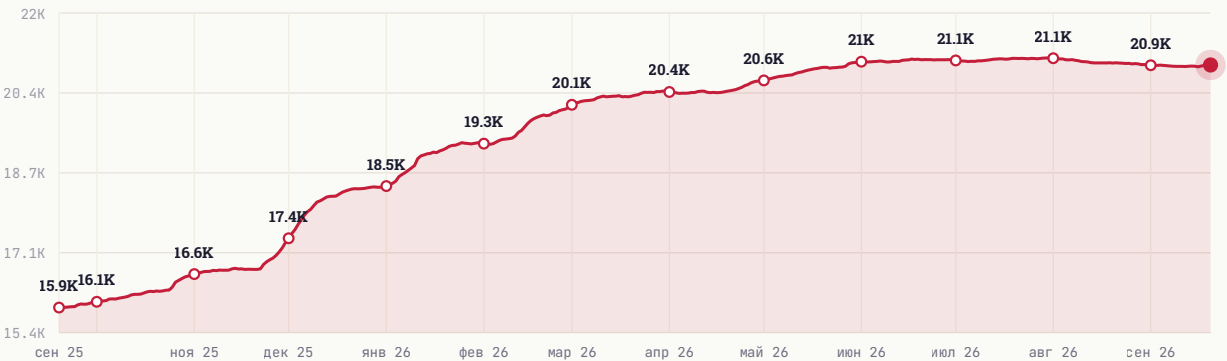
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 16.09 · 06:28 ФОТО AAAA С прошлого эфира прошла почти неделя, вопросы прилетают примерно одинаковые: ? можно сделать протокол короче? ? почему нужно...	ПРОСМ. 1 064 РЕП. 5	РЕАКЦ. 20 ER 5.1%
↓ 16.09 · 10:04 ФОТО Как человек стихийный, я ужасно не люблю планы разного рода... Вернее, как: планы люблю составлять, но вот следовать им неукоснительно... Брррр...	ПРОСМ. 1 001 РЕП. 2	РЕАКЦ. 22 ER 4.8%
↓ 16.09 · 16:19 ФОТО Присоединиться к эфиру Присоединиться к эфиру Присоединиться к эфиру	ПРОСМ. 937 РЕП. 1	РЕАКЦ. 5 ER 4.5%

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.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

15 950

СЕЙЧАС

20 958

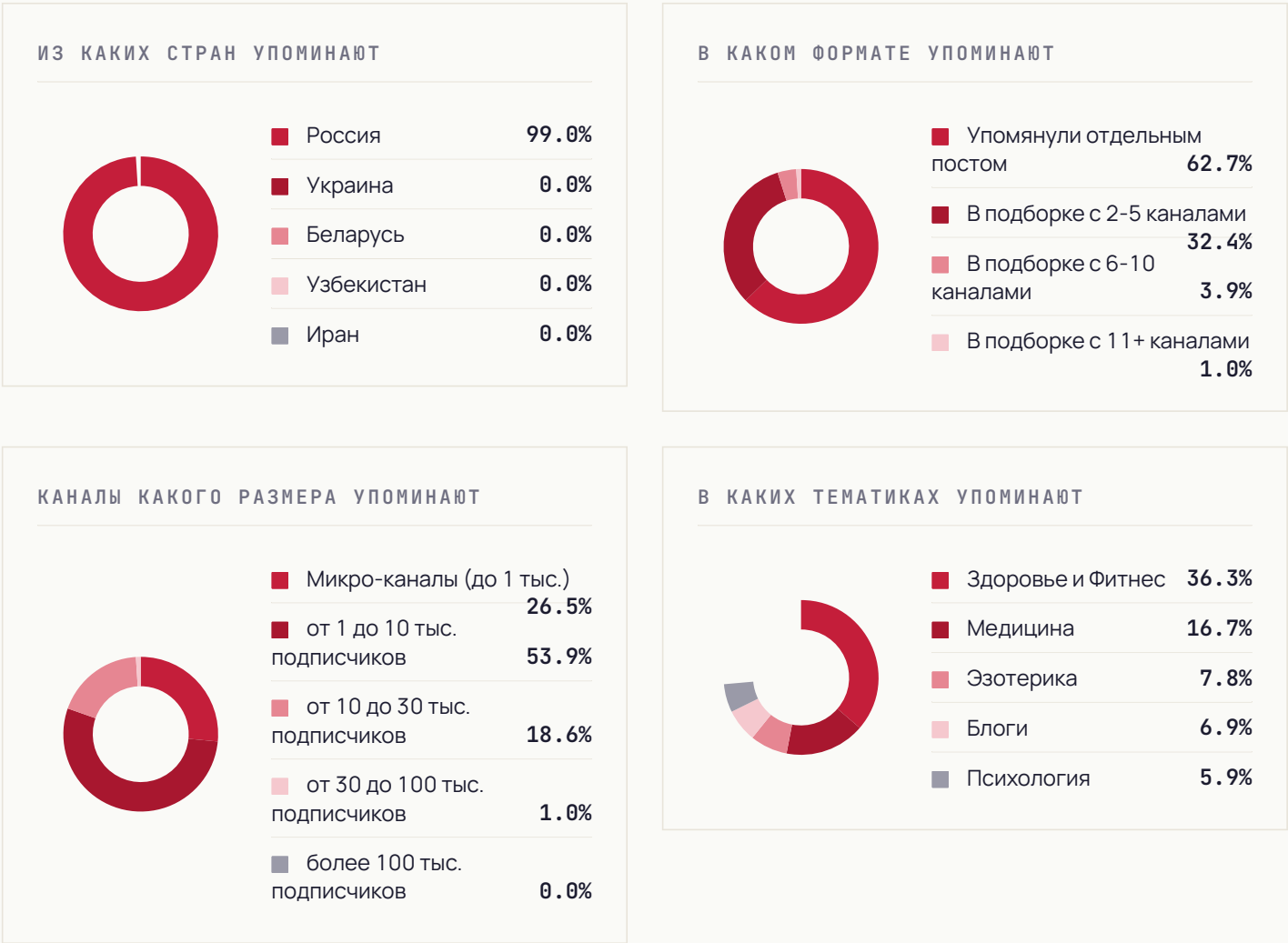
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+5 008

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

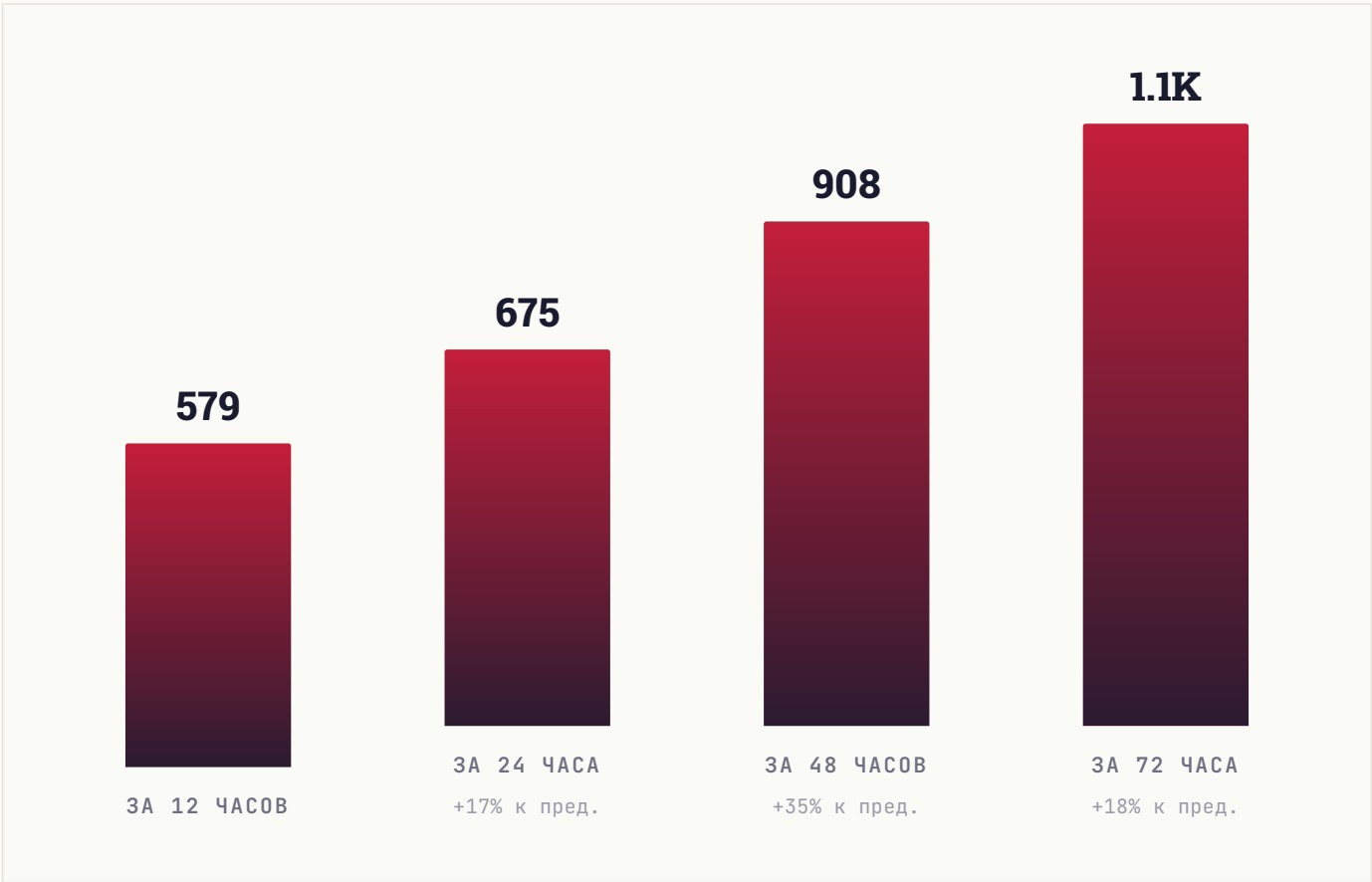
Индекс цитирования 8 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 69 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ЖЗ Женское здоровье	21.2K
ЗИ Здоровье и не только с Мариной Внуковой ВЫ	21K
ВХ Врач Хисамова Ирина Валерьевна	16.7K
НД Нутрициология, диетология и Аюрведа с Dr.Robertovna	10K
МЗ Матрица здоровья YOM	9.5K
PR PreventEra	8.4K
ДК Доктор Королёв	7.6K
GO Gourmanistic	4.9K
ДК Доктор Кутушов	4.9K
ЭП Эра превентивной медицины	3.5K
У YOM Just do eat	3.2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 11, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: Женское здоровье, 21.2K), мельче — 9 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 **34**, а канал за это время прибавил **4 562** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	7	5	390
Февраль 2026	7	7	777
Январь 2026	6	3	947
Декабрь 2025	4	4	1 159
Ноябрь 2025	5	3	713
Октябрь 2025	5	4	576

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
34	6	4 562

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

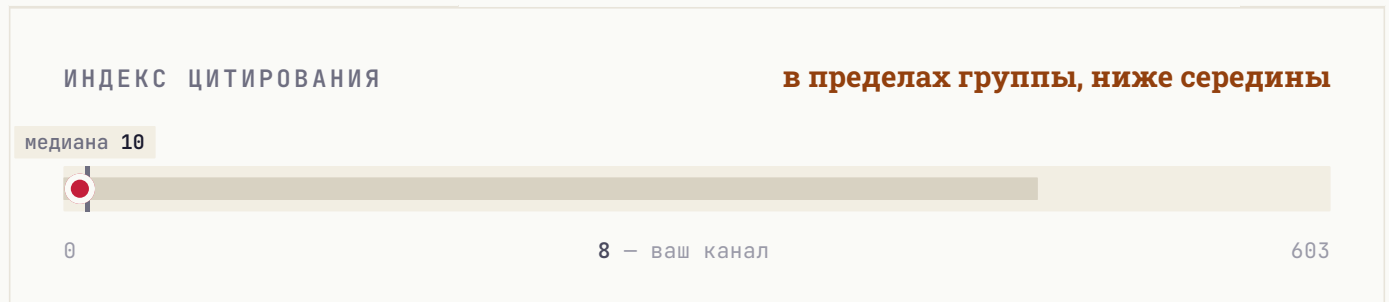
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **109 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 7 тыс. до 63 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#60/109

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 60 из 109 каналов сопоставимого размера





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 понедельник

В этот день и в 15:00 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

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**

04

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

05

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**

★ 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
----	-------------------------------	---
