

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Мое здоровье



@moe_zdorovie_now

Подписаны 12 твоих друзей... Лучшие советы для вашего здоровья! Обратная связь: @ishift_admin Админ - @general_maksimuss Менеджер: @Spiral_Miya , @Diggsale,

ПОДПИСЧИКИ

83 821

-773 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

4.0%

за сутки **2.1%**

ОХВАТ/ПОСТ

2.9K

рекл. охват **1.8K**/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 83 821 —	👁️ охват подписчиков 3.49% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 2.9К медиана 3.1К · 29 дней	📅 постов/нед. 44.4 за период
📈 тренд 7д -8.0% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 16.9 всего 3 161 реакц., 6 269 реп., 0 комм.	📄 длина поста 230 зн. медиана 49 · 29 дней	★ постов в анализе 187 29 дней
📈 рекл. охват 1.8К среднее за 24ч	💖 отток / месяц -773 за последний месяц	📄 цитируемость 1 003 индекс цитирования · 849 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 1 год 10 месяцев создан 22.08.2024

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Мое здоровье» — 83 821 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.9К человек (3% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 44 постов в неделю (~6 в день) — активный режим публикаций. За неделю 15–21 июня охваты просели на -8.0% к неделе 8–14 июня — 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 187 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (126/187 постов).
- 03 Средняя длина поста — 230 знаков (медиана 49).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.9K в среднем у топа vs 2.2K у худших) — среди 187 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 30.05 · 19:01 ФОТО Продукты, поднимающие настроение! Жирная рыба (например, лосось) содержит кислоты Омега-3, благотворно влияющие на настроение, а также...	ПРОСМ. 3 949 РЕП. 27	РЕАКЦ. 38 ER 4.7%
№2 31.05 · 10:01 ФОТО Почему обязательно нужно есть сало? В сале много не только витамина D и группы B, оно богато также витаминами A и E. А еще содержит...	ПРОСМ. 3 937 РЕП. 73	РЕАКЦ. 48 ER 4.7%
№3 31.05 · 19:01 ФОТО Часто кушаете брокколи, нет? А зря! В небольшой порции брокколи содержится столько витамина C, сколько в целом апельсине. Также в ней...	ПРОСМ. 3 857 РЕП. 41	РЕАКЦ. 31 ER 4.6%

№4 31.05 · 08:10 ФОТО

Лучшее время для еды Мое здоровье

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
3 833	38
РЕП.	ER
61	4.6%

№5 31.05 · 13:01 ВИДЕО

Стрижем ногти на ногах правильно Мое здоровье

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
3 806	23
РЕП.	ER
35	4.5%

худшие 3

24.06 · 12:10 ВИДЕО

Не забывайте спать вовремя Мое здоровье

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
2 203	11
РЕП.	ER
17	2.6%

24.06 · 07:10 ФОТО

Продукты, снижающие аппетит Мое здоровье

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
2 163	13
РЕП.	ER
18	2.6%

24.06 · 15:01 ФОТО

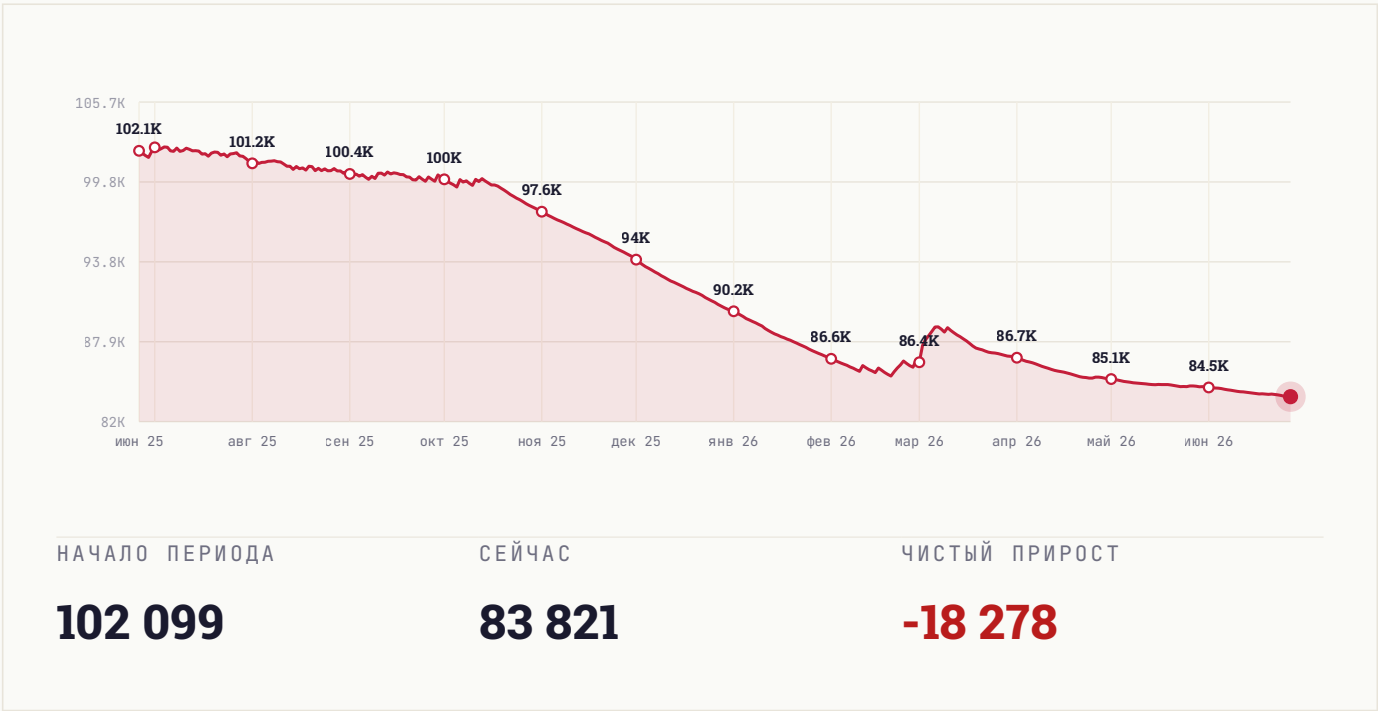
Как определить болезнь по запаху пота? Мое здоровье

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
2 120	20
РЕП.	ER
36	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

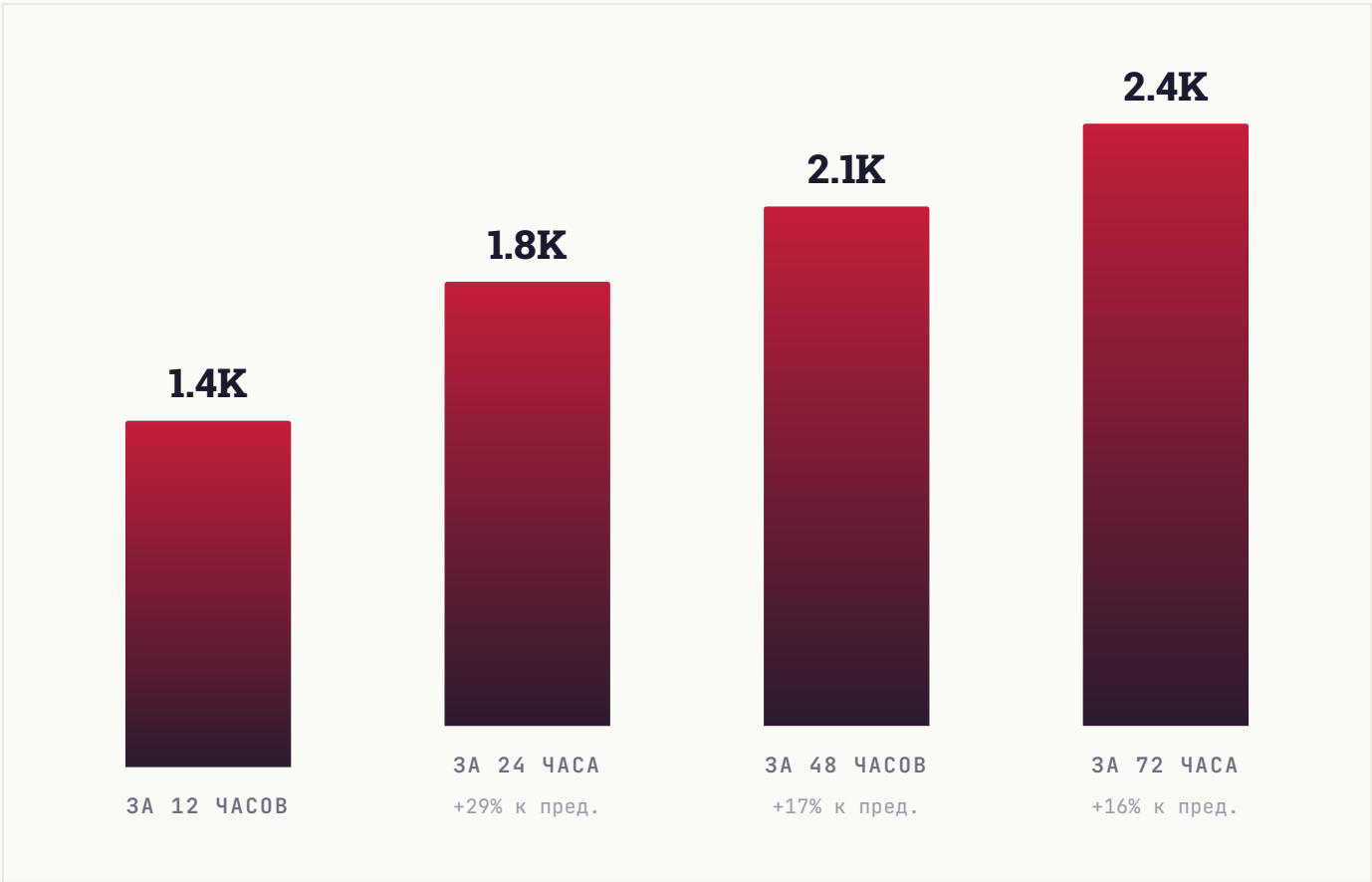
Индекс цитирования **1 003** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **849** разных каналов.



— 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
DD DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY	1.3M
K3 Контрольная закупка	771.1K
БИ Биохакеры	584.6K
БИ Биохакинг	534.6K
GS GymDeals- Supplements & Whey Protein Offers	533.5K
SL Sport Life	526.2K
ВН Вечность на Тибете	495.4K
НТ Наше тело	482.5K
АУ Алесь Улищенко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	478.7K
БЗ Будем здоровы	448.8K
M3 Мое здоровье ВМ	83.8K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-96 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY (1.3M), медиана топ-96: 163.3K. Первая цель — войти в топ-96 через системную работу с трафиком и контентом.

— 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 **805**, они привели **6 786** новых подписчиков.

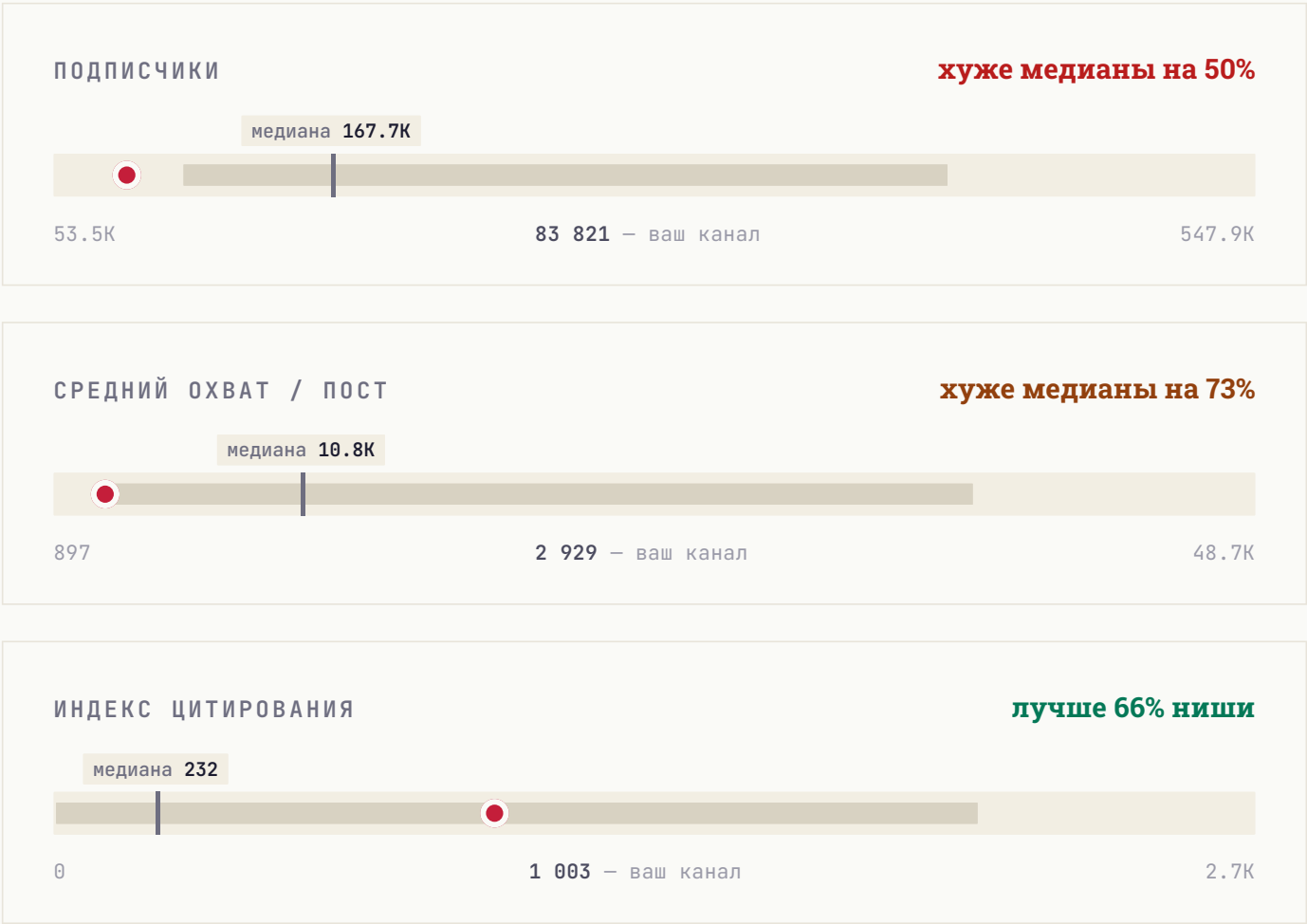
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	193	76	0
Ноябрь 2025	86	72	0
Октябрь 2025	131	69	1 314
Сентябрь 2025	145	68	2 169
Август 2025	123	60	1 543
Июль 2025	127	76	1 760

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
805	6	6 786

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.



— 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 11:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.49% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+3.5пп ER

03

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**+1000-3000
подп.**

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