

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала MOLODAY | здоровье в любом возрасте



@molodayhealth

🔥 Промокод на первый заказ 5%: TGM5 Сайт: [https://moloday.com/?](https://moloday.com/?utm_source=telegram_moloday&utm_campaign=post_store_0502)

[utm_source=telegram_moloday&utm_campaign=post_store_0502](https://moloday.com/?utm_source=telegram_moloday&utm_campaign=post_store_0502)

По вопросам рекламы: info@pro-zdorovie.com Регистрация в
перечне РКН:...

ПОДПИСЧИКИ

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

ОХВАТ/ПОСТ

29 144

-401 за месяц

2.0%

за сутки 0.7%

328

рекл. охват 209/24ч

— 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	Рекламный потенциал Как долго пост приносит охват
05	Конкуренты Соседи по нише · ваше место
06	Динамика упоминаний 6 месяцев · ежемесячно
07	Сравнение с нишей Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»
08	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 29 144 —	👁️ охват поста 1.13% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 328 медиана 331 · 29 дней	📅 постов/нед. 28.2 за период
📈 тренд 7д -3.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 2.4 всего 281 реакц., 346 реп., 30 комм.	📄 длина поста 818 зн. медиана 948 · 29 дней	★ постов в анализе 118 29 дней
📈 рекл. охват 209 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -401 за последний месяц	📄 цитируемость 175 индекс цитирования · 181 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 5 месяцев создан 15.03.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «MOLODAY|здоровье в любом возрасте» — 29 144 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 328 человек (1% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 28 постов в неделю (~4 в день) — активный режим публикаций. За неделю 17–23 августа охваты стабильны (-3.4% к неделе 10–16 августа).

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 118 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (74/118 постов).
- 03 Средняя длина поста — 818 знаков (медиана 948).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 18:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (440 в среднем у топа vs 252 у худших) — среди 118 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 07.08 · 15:15 ФОТО А вы знали, что слизистая кишечника обновляется каждые 3-5 дней? Питание – неотъемлемая часть системы, но наша задача не просто дать...	ПРОСМ. 449 РЕП. 6	РЕАКЦ. 3 ER 1.5%
№2 12.08 · 07:11 ФОТО ★МАГНИЙ – ВСЕМУ ГОЛОВА! Мы не будем рассказывать о том, в какое тревожное время живём. Это вы знаете и без нас. Но о том, что сейчас...	ПРОСМ. 438 РЕП. 2	РЕАКЦ. 1 ER 1.5%
№3 10.08 · 07:17 ФОТО Всё ещё думаете, что спорт – это только гантели и тренажёры? 🤪 Мы вообще любим всё усложнять. Правильное питание – значит заедать сухую...	ПРОСМ. 433 РЕП. 3	РЕАКЦ. 7 ER 1.5%

№4 06.08 · 11:38 ФОТО Плохой еды НЕ СУЩЕСТВУЕТ! Хватит демонизировать продукты и жить в одних ограничениях. Они приводят к срывам и стрессу. Рабочий лайфхак...	ПРОСМ. 426 РЕП. 7 РЕАКЦ. 10 ER 1.5%
№5 05.08 · 14:48 ВИДЕО Привычки, которые омолаживают – сохраняйте 🚩 1) Белок в каждый приём пищи. Это строительный материал для мышц, кожи, волос. Когда его не...	ПРОСМ. 424 РЕП. 5 РЕАКЦ. 5 ER 1.5%

|

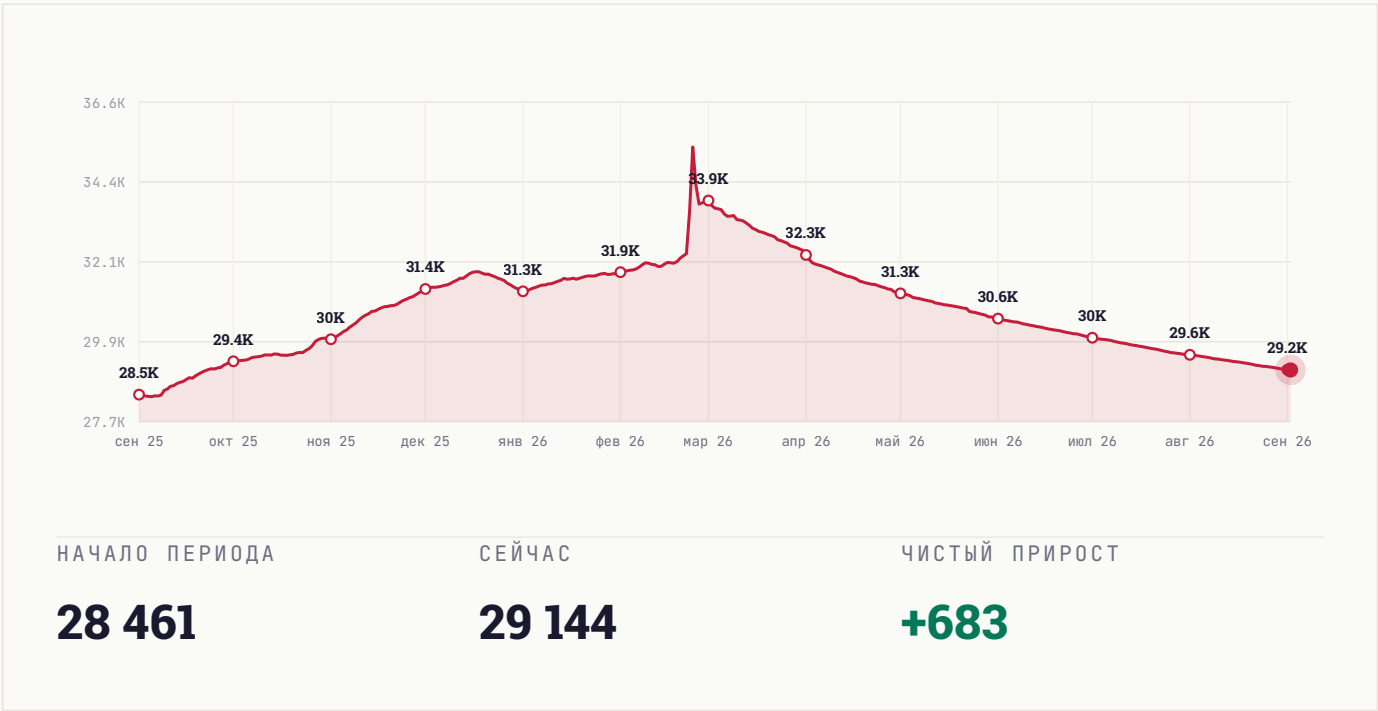
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 14.08 · 05:17 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 257 РЕП. 1 РЕАКЦ. — ER 0.9%
↓ 14.08 · 05:16 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 255 РЕП. 1 РЕАКЦ. — ER 0.9%
↓ 21.08 · 09:01 ТЕКСТ 🔔 Юлия Лоскутова уже в эфире, подключайтесь по ссылке: https://vkvideo.ru/video-184740134_456244300 Сегодня в эфире разберём, какие...	ПРОСМ. 246 РЕП. 2 РЕАКЦ. — ER 0.8%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

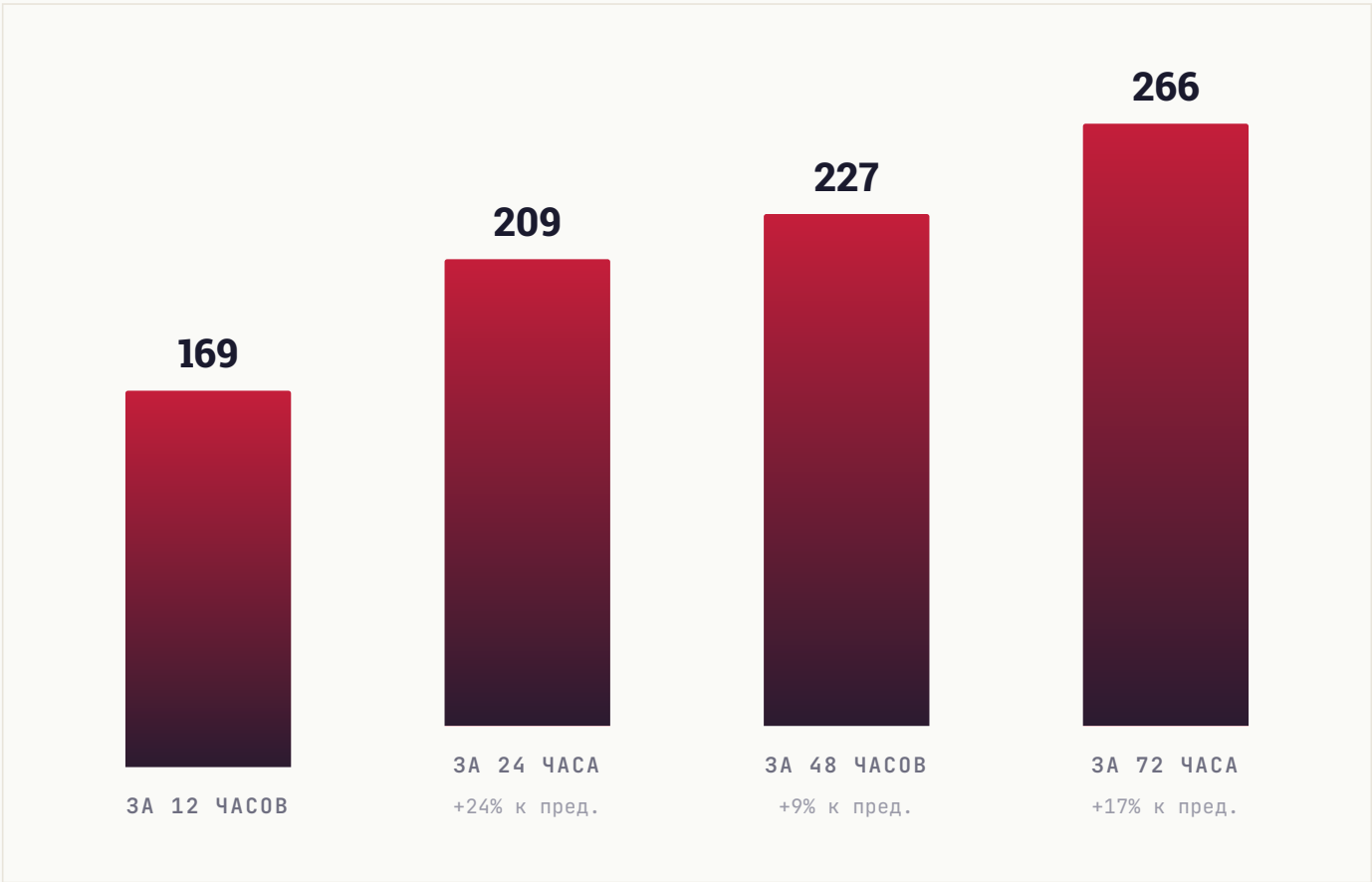
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 05 · КОНКУРЕНТЫ

С кем вы конкурируете

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
МО MOLODAY	150.4K
МВ MOLODAY здоровье в любом возрасте Вы	29.1K
М Moloday Снижение биологического возраста	24K
М Moloday Активное долголетие	15K
ИН Интегративный нутрициолог Про-Здоровье	8.2K
ФЗ Формула здоровья	4.7K
ИП Инна Павлова ЗОЖ без фанатизма	3.9K
НН Нутрициология на экспертном уровне. Эксперт - Анастасия Лежнина	3.9K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 8, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: MOLODAY, 150.4K), мельче — 6 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— РАЗДЕЛ 06 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **10**, а канал за это время прибавил **6 957** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	1	1	48
Февраль 2026	2	2	3 739
Январь 2026	4	4	583
Декабрь 2025	1	1	550
Ноябрь 2025	0	0	1 337
Октябрь 2025	2	2	700

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
10	6	6 957

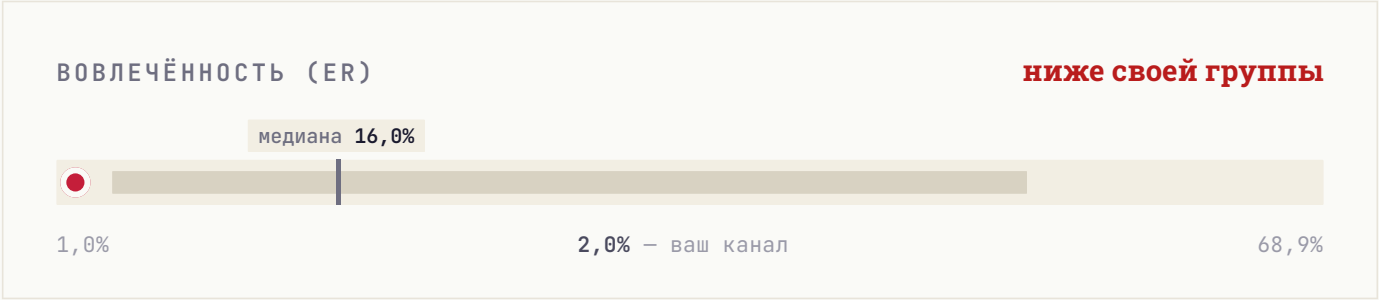
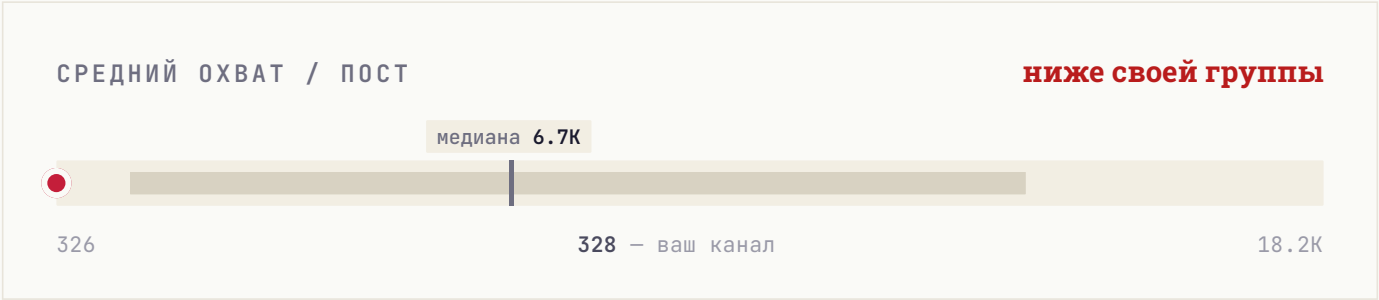
РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **85 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 10 тыс. до 87 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#52 /85

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 52 из 85 каналов сопоставимого размера





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

— РАЗДЕЛ 08 · 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 пятницу

В этот день и в 18:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 1.13% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+5.9пп 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

**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 — 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
----	-------------------------------	---
