

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала MOLODAY



@molodayproduct

Канал о здоровье и долголети. 📺Подарок за подписку: [https://lk.infotekh.pro/detox?](https://lk.infotekh.pro/detox?utm_source=telegram&utm_campaign=0502&utm_content=detox)  
[utm\\_source=telegram&utm\\_campaign=0502&utm\\_content=detox](https://lk.infotekh.pro/detox?utm_source=telegram&utm_campaign=0502&utm_content=detox)  
 Номер заявления № 7196200755

ПОДПИСЧИКИ

**156 182**

-3298 за месяц

ERR (% ВИДЯТ  
ПОСТЫ)

**1.0%**

за сутки 0.7%

ОХВАТ/ПОСТ

**1.6K**

рекл. охват 1K/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

# Что внутри отчёта

|    |                                                                     |
|----|---------------------------------------------------------------------|
| 01 | <b>Снимок канала</b><br>12 ключевых метрик · AI-резюме              |
| 02 | <b>Контент-анализ</b><br>Топ-5 постов · худшие 3 · выводы           |
| 03 | <b>Динамика подписчиков</b><br>График за год · прирост              |
| 04 | <b>Цитируемость</b><br>Кто и как упоминает канал                    |
| 05 | <b>Рекламный потенциал</b><br>Как долго пост приносит охват         |
| 06 | <b>Конкуренты</b><br>Соседи по нише · ваше место                    |
| 07 | <b>Динамика упоминаний</b><br>6 месяцев · ежемесячно                |
| 08 | <b>Сравнение с нишей</b><br>Позиция в категории «Здоровье и Фитнес» |
| 09 | <b>Стратегия</b><br>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.

|                                                                                  |                                                                                                    |                                                                                                                      |                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>👤</div>подписчики</div> <div>156 182</div> <div>—</div>                | <div><div>👁️</div>охват подписчиков</div> <div>1.03%</div> <div>ср. % подписчиков видят пост</div> | <div><div>👁️</div>просмотры/пост</div> <div>1.6K</div> <div>медиана 1.7K · 29 дней</div>                             | <div><div>📅</div>постов/нед.</div> <div>24.4</div> <div>за период</div>                        |
| <div><div>📈</div>тренд 7д</div> <div>-0.5%</div> <div>vs предыдущая неделя</div> | <div><div>💖</div>реакц./пост</div> <div>4.6</div> <div>всего 478 реакц., 603 реп., 67 комм.</div>  | <div><div>📄</div>длина поста</div> <div>867 зн.</div> <div>медиана 1000 · 29 дней</div>                              | <div><div>☆</div>постов в анализе</div> <div>103</div> <div>29 дней</div>                      |
| <div><div>📈</div>рекл. охват</div> <div>1K</div> <div>среднее за 24ч</div>       | <div><div>💖</div>отток / месяц</div> <div>-3298</div> <div>за последний месяц</div>                | <div><div>📄</div>цитируемость</div> <div>63</div> <div>индекс цитирования · 234 каналов упомянули за всё время</div> | <div><div>📅</div>возраст канала</div> <div>5 лет 10 месяцев</div> <div>создан 28.08.2020</div> |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «MOLODAY» — 156 182 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.6K человек (1% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 24 постов в неделю (~3 в день) — активный режим публикаций. За неделю 15–21 июня охваты стабильны (-0.5% к неделе 8–14 июня).

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 103 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (60/103 постов).
- 03 Средняя длина поста — 867 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 20:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.3K в среднем у топа vs 1.2K у худших) — среди 103 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                       |                                                    |                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>10.06 · 17:22</div><div>ТЕКСТ</div></div> <div>Последние часы действует предложение ☑ До 00:00 вы ещё успеваете: 1) получить в подарок комплекс для работы мозга к заказу от 9000₽ 2)...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>2 413</div> <div>РЕП.<br/>3</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>2</div> <div>ER<br/>1.5%</div>  |
| <div><div>№2</div><div>02.06 · 10:23</div><div>ФОТО</div></div> <div>✳ ВПЕРВЫЕ В MOLODAY: Летний бьюти-бар – всё сразу и с максимумом выгоды Забудьте всё, что вы знали о привычных акциях Moloday. С 30 мая...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>2 387</div> <div>РЕП.<br/>2</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>9</div> <div>ER<br/>1.5%</div>  |
| <div><div>№3</div><div>15.06 · 08:24</div><div>ФОТО</div></div> <div>КОЛЛАГЕН НЕ БУДЕТ РАБОТАТЬ, если вы не учитываете это ☑ Коллаген — это белок, который наш организм должен усвоить, встроить и...</div>           | <div>ПРОСМ.<br/>2 132</div> <div>РЕП.<br/>27</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>11</div> <div>ER<br/>1.4%</div> |

Nº4

11.06 · 12:26

ТЕКСТ

А нужны ли детям витамины? Или всё необходимое они получают из еды? В этом подкасте нутрициолог Светлана Егорова рассказывает: —...

ПРОСМ.  
2 053

РЕАКЦ.  
3

РЕП.  
11

ER  
1.3%

Nº5

19.06 · 12:58

ФОТО

Почему все вокруг заговорили о кортизоле, хроническом стрессе и выгорании? Изначально кортизол задумывался под задачу: опасность → рывок...

ПРОСМ.  
2 052

РЕАКЦ.  
9

РЕП.  
13

ER  
1.3%

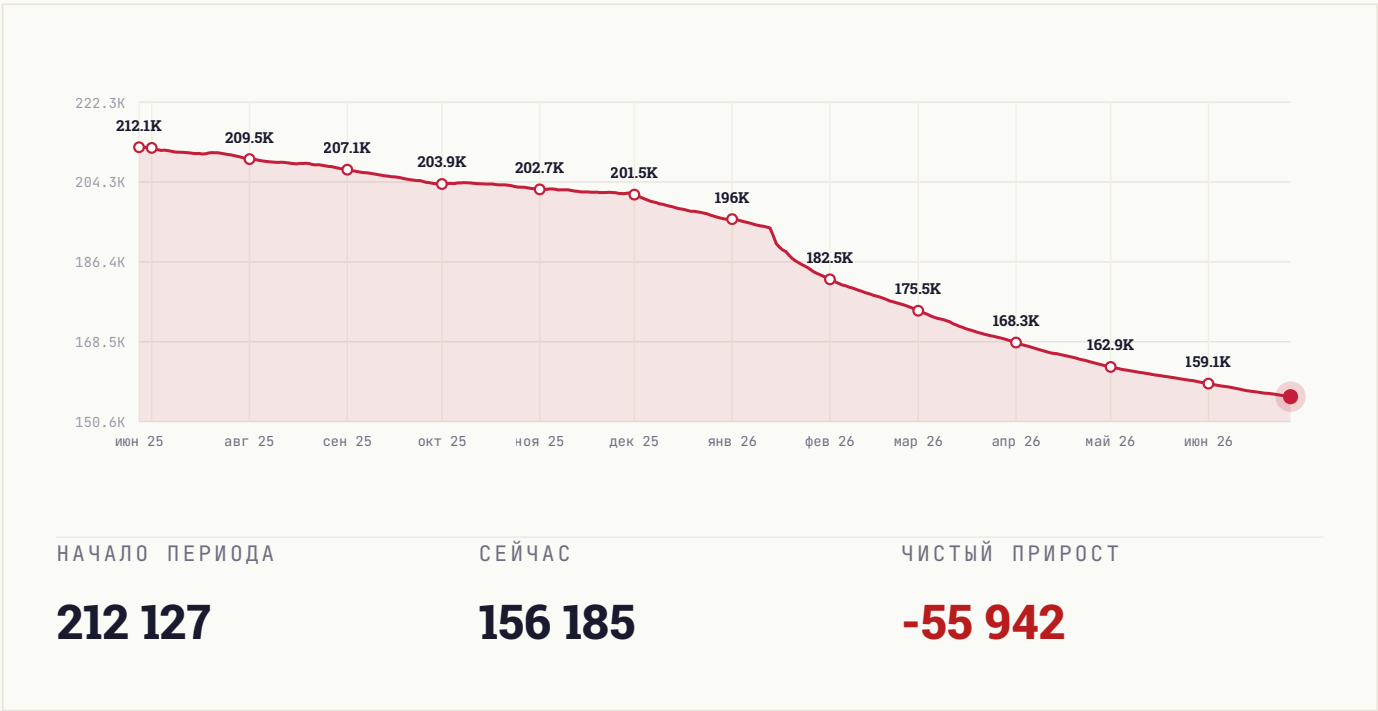
ХУДШИЕ 3

|                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>↓</div><div>24.06 · 07:07</div><div>ФОТО</div></div> <div><div>Правдивые факты о коллагене, которые нужно знать каждому 1 Синтез коллагена в организме начинает снижаться уже после 25 лет В среднем...</div></div>                                                           | <div><div>ПРОСМ.<br/>1 253</div><div>РЕАКЦ.<br/>7</div><div>РЕП.<br/>10</div><div>ER<br/>0.8%</div></div> |
| <div><div>↓</div><div>05.06 · 09:12</div><div>ФОТО</div></div> <div><div>ВЫ УЖЕ ВИДЕЛИ ЭТО? Обвал цен в Moloday.com Детский комплекс – минус 43%...</div></div>                                                                                                                         | <div><div>ПРОСМ.<br/>1 240</div><div>РЕАКЦ.<br/>2</div><div>РЕП.<br/>3</div><div>ER<br/>0.8%</div></div>  |
| <div><div>↓</div><div>05.06 · 12:03</div><div>ФОТО</div></div> <div><div>Друзья, мы уже в эфире, присоединяйтесь по ссылке: <a href="https://vkvideo.ru/video-184740134_456244001">https://vkvideo.ru/video-184740134_456244001</a> О чем поговорим в эфире: – Что такое...</div></div> | <div><div>ПРОСМ.<br/>1 170</div><div>РЕАКЦ.<br/>7</div><div>РЕП.<br/>2</div><div>ER<br/>0.7%</div></div>  |

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

# Как канал рос за год

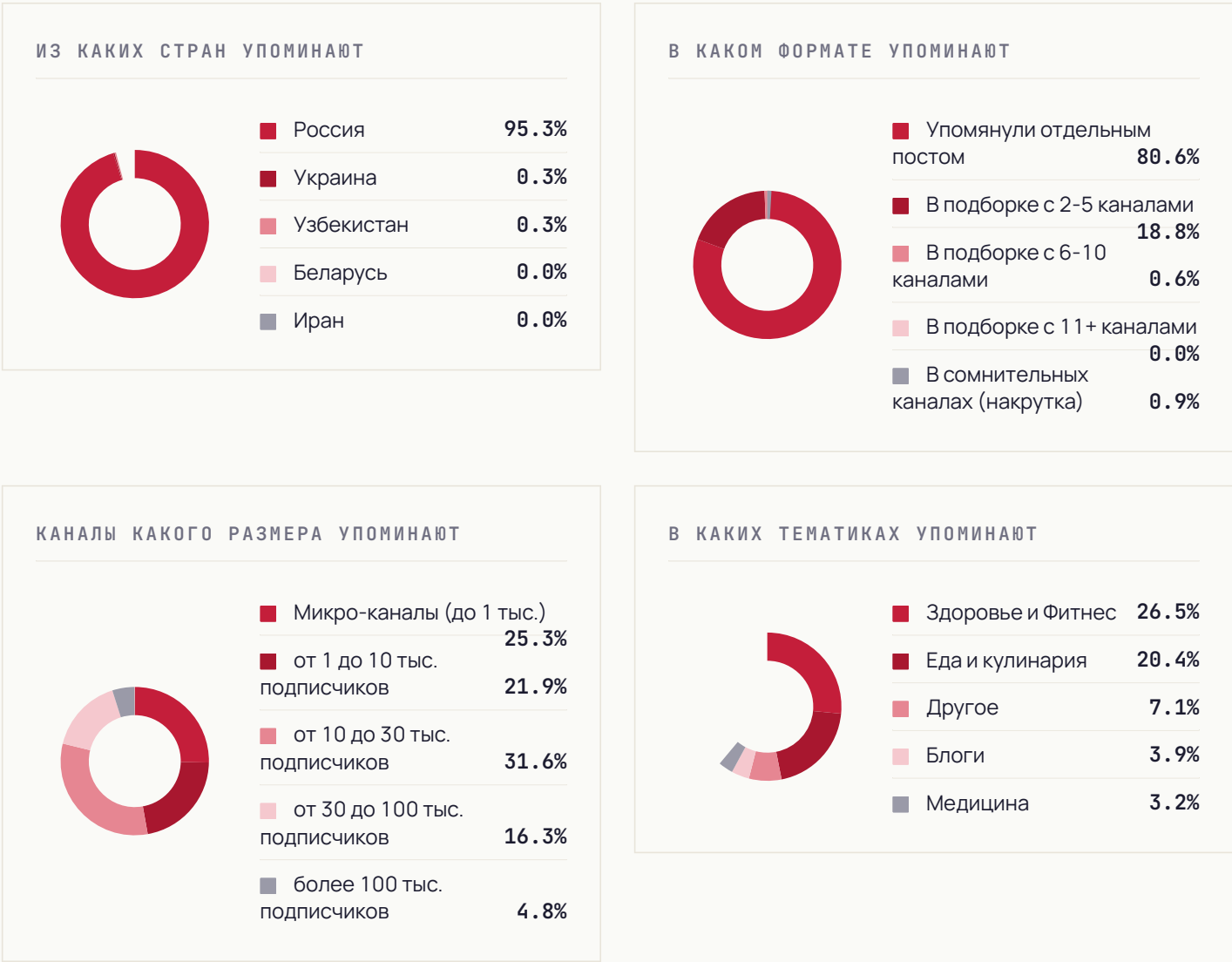
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

# Кто и как упоминает канал

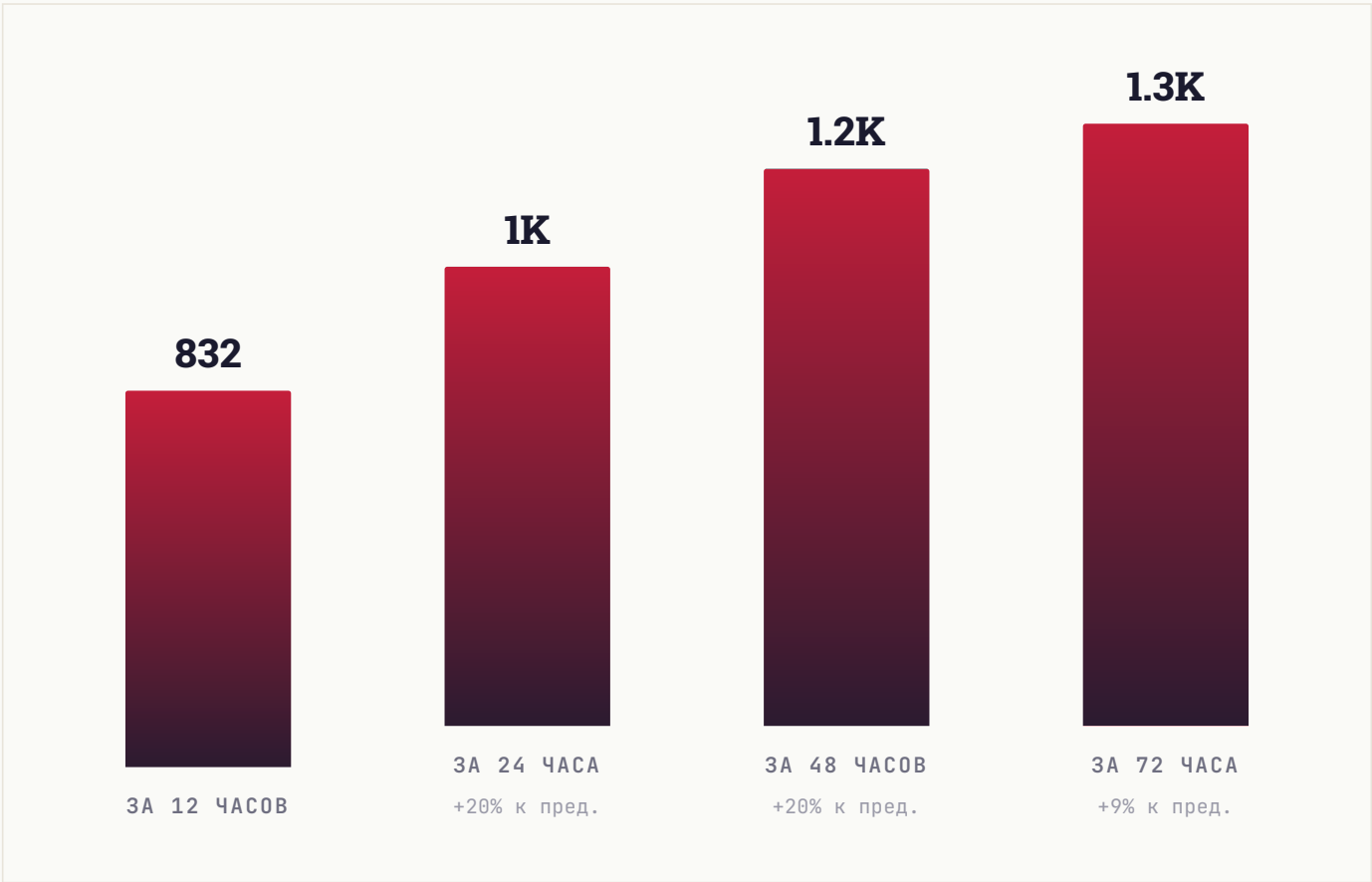
Индекс цитирования **63** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **234** разных каналов.



— 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 Улиценко   Врач-остеопат, канд. мед. наук   Автор<br>фейспластики | 478.7K     |
| БЗ Будем здоровы                                                           | 448.8K     |
| МО MOLODAY ВЫ                                                              | 156.2K     |

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#56 из 96). Медиана ниши — 163.3К подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY (1.3M).

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 **28**, они привели **1 450** новых подписчиков.

| период        | упоминаний | каналов | привело подписчиков |
|---------------|------------|---------|---------------------|
| Декабрь 2025  | 12         | 3       | 38                  |
| Ноябрь 2025   | 3          | 3       | 421                 |
| Октябрь 2025  | 2          | 2       | 345                 |
| Сентябрь 2025 | 5          | 3       | 0                   |
| Август 2025   | 5          | 3       | 223                 |
| Июль 2025     | 1          | 1       | 423                 |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| ВСЕГО УПОМИНАНИЙ | МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ | ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ |
| 28               | 6                | 1 450                 |



— 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 20:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно  
для важного  
поста**

02

## ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 1.03% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

**+6.0пп 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 | <b>Запустить<br/>рекламу в<br/>Telegram</b> | <a href="https://panel.promptpress.com/register">https://panel.promptpress.com/register</a> |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|    |                               |                                                                         |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 02 | <b>Связаться с менеджером</b> | <a href="https://t.me/PromptPress_manager">t.me/PromptPress_manager</a> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---