

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала



Катя

Шабалина | КОД
МОЛОДОСТИ



@molodeem

Катя Шабалина | Мне 40 лет. Мой Биовозраст — 19. Сеченовский университет Что происходит с телом после 35 — и что с этим делать. Отеки, вес, энергия, сон, либидо. 🙌 Бесплатный урок:...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
4 239	8.0%	370
16.10.2026 ⁻¹² за месяц	за сутки ^{2.6%}	рекл. охват ^{109/24ч}
HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/MOLODEEM		

— 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 «Мода и красота»

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 4 239 —	👁️ охват поста 8.72% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 370 медиана 398 · 27 дней	📅 постов/нед. 6.6 за период
📈 тренд 7д -13.7% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 11.3 всего 293 реакц., 34 реп., 32 комм.	📄 длина поста 438 зн. медиана 275 · 27 дней	★ постов в анализе 26 27 дней
📈 рекл. охват 109 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -12 за последний месяц	📄 цитируемость 13 индекс цитирования · 27 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 1 месяц создан 16.09.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «👤 Катя Шабалина | КОД МОЛОДОСТИ» — 4 239 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 370 человек (9% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 7 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 5–11 октября охваты просели на -13.7% к неделе 28 сентября – 4 октября — 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 26 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (15/26 постов).
- 03 Средняя длина поста — 438 знаков (медиана 275).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (504 в среднем у топа vs 252 у худших) — среди 26 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 27.09 · 10:38 ТЕКСТ Девочки, сегодня последний день, когда можно присоединиться к «Коду молодости. Биохакинг по-женски» по лучшей цене. Завтра стоимость всех...	ПРОСМ. 520 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 12.3%
№2 18.09 · 16:54 ВИДЕО Сегодня покажу вам ещё немного моих танцев ❤️ И знаете, о чём я подумала? Либи́до - это ведь не только про желание мужчины. Это вообще про...	ПРОСМ. 505 РЕП. 2	РЕАКЦ. 16 ER 11.9%
№3 18.09 · 17:04 ФОТО 🌟 Откровение ...	ПРОСМ. 487 РЕП. 1	РЕАКЦ. 8 ER 11.5%

№4 25.09 · 16:28 ФОТО Кайфуем 2 дня в отеле с друзьями, ждем нашу Кемп группу 😊	ПРОСМ. 483 РЕП. 1 РЕАКЦ. 12 ER 11.4%
№5 27.09 · 05:27 ВИДЕО Отходим на яхте в красное море 🍹🌟	ПРОСМ. 461 РЕП. 1 РЕАКЦ. 13 ER 10.9%

|

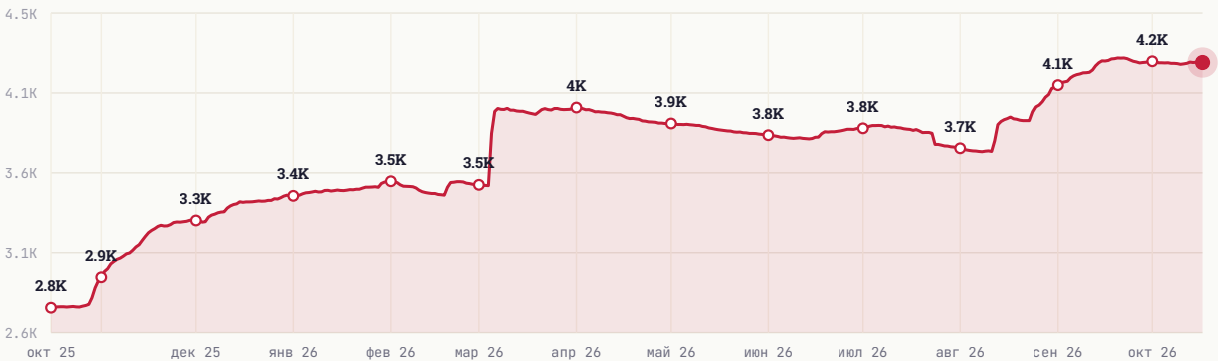
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 07.10 · 13:56 ВИДЕО Жизнь снова потекла в привычном, но очень любимом ритме 💕 Силовые тренировки, трёхразовое питание без перекусов, полноценный сон. За...	ПРОСМ. 291 РЕП. 2 РЕАКЦ. 19 ER 6.9%
↓ 07.10 · 07:28 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 261 РЕП. 1 РЕАКЦ. 2 ER 6.2%
↓ 13.10 · 11:04 ВИДЕО Как устроен мой день - день биохакера и эксперта по омоложению 😊 Вчера показала в Инстаграм, там куча вопросов, сегодня делюсь с вами...	ПРОСМ. 206 РЕП. 3 РЕАКЦ. 13 ER 4.9%

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

2 753

СЕЙЧАС

4 239

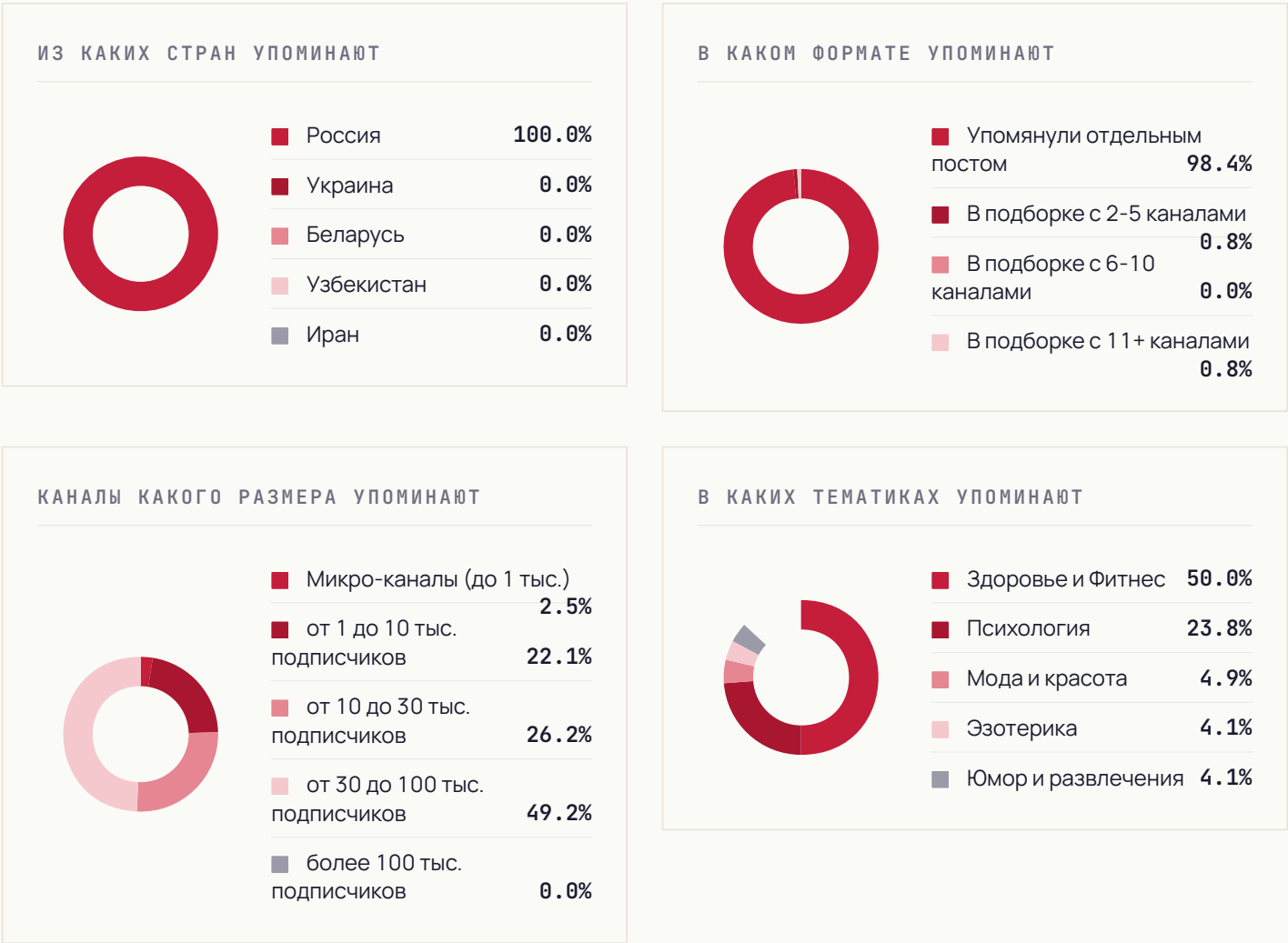
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 486

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

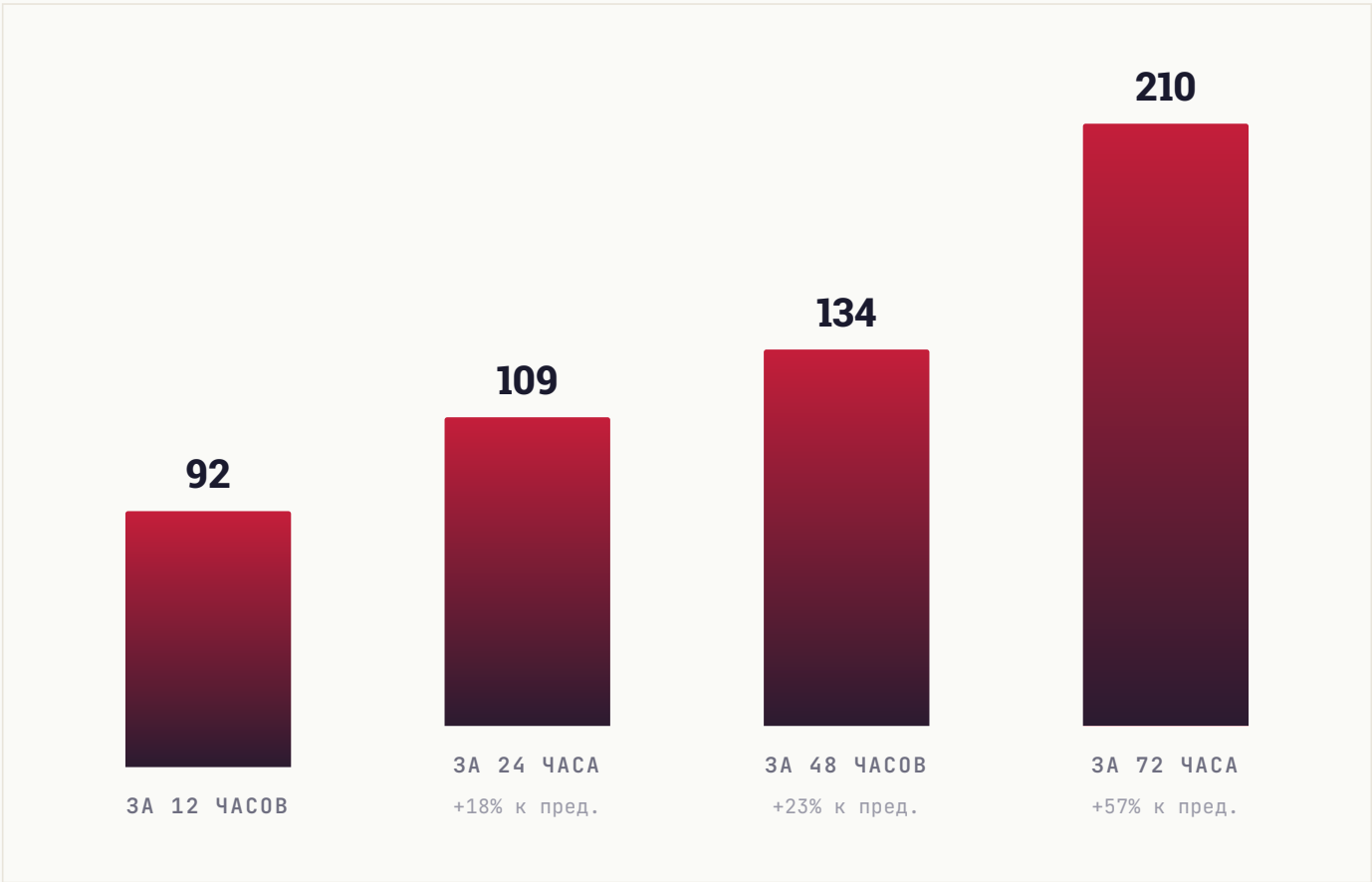
Индекс цитирования **13** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **27** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ		ПОДПИСЧИКИ
LA	LavrAnt	5.7K
ФЕ	ФЕЙСФИТНЕС	4.4K
 K	 Катя Шабалина КОД МОЛОДОСТИ 	4.2K
ДЕ	Доктор Елена Денисова	3.3K
ЗЧ	За чашкой чая о важном простыми словами	1.1K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (3-е место из 5). Крупнее — 2 канала (лидер: LavrAnt, 5.7K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 2 канала, для них вы уже партнёр-лидер.

— 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 **1**, а канал за это время прибавил **1 275** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	4
Март 2026	0	0	535
Февраль 2026	0	0	83
Январь 2026	0	0	105
Декабрь 2025	1	1	173
Ноябрь 2025	0	0	375

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
1	6	1 275

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **151 канал** категории «**Мода и красота**» от 1 тыс. до 13 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#114

/151

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 114 из 151 каналов сопоставимого размера





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

— 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

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**

03

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

04

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**

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник
органического
трафика**

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