ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Ключи здоровья и долголетия | Алла Леонова



@molodoi_vsegda3

Это канал, который поможет вам сохранить ваше здоровье, молодость и красоту! Владелец канала, по вопросам сотрудничества: @Martusha333 По вопросам рекламы: @ksenia_318 Сотрудничаем -...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ

6 410 +100 за месяц	**14.0%** за сутки 8.2%	**825** рекл. охват 528/24ч

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 **6 410** —	ОХВАТ ПОСТА **12.88%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **825** медиана 838 · 29 дней	ПОСТОВ/НЕД. **16.0** за период
ТРЕНД 7Д **-9.1%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **26.0** всего 1 771 реакц., 1 109 реп., 67 комм.	ДЛИНА ПОСТА **610 зн.** медиана 697 · 29 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **68** 29 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **528** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **+100** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **120** индекс цитирования · 257 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **3 года 1 месяц** создан 13.09.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Ключи здоровья и долголетия | Алла Леонова» — 6 410 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 825 человек (13% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 16 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 5–11 октября охваты просели на -9.1% 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 **68** постам за 29 дней.

02 Доминирующий формат — **Фото** (43/68 постов).

03 Средняя длина поста — **610** знаков (медиана 697).

04 Пик активности аудитории — **суббота**, 10:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (1.1K в среднем у топа vs 648 у худших) — среди 68 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 19.09 · 07:04 ВИДЕО

🦋🦋🦋🦋🌅 УТРЕННИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕХ ОРГАНОВ ТЕЛА! 🔑 Ключи здоровья и долголетия | Алла Леонова 🇷🇺 Чтобы не потерять нас, подписывайтесь на...

ПРОСМ. 1 069 · РЕАКЦ. 39 · РЕП. 62 · ER 16.7%

№2 16.09 · 13:04 ФОТО

🥕 ВИТАМИННАЯ МОРКОВНАЯ МАСКА! ЕЕ ИСПОЛЬЗУЮТ: 1️⃣Для увлажнения кожи. 2️⃣Улучшения цвета лица. 3️⃣Смягчения и Разглаживания...

ПРОСМ. 1 064 · РЕАКЦ. 32 · РЕП. 19 · ER 16.6%

№3 22.09 · 07:04 ФОТО

🔥СЕМЕНА ЛЬНА: 3 ПРИЧИНЫ ДОБАВИТЬ ИХ В РАЦИОН. ☝️Я часто пишу о полезности разных продуктов, сегодня хочу еще раз поговорить о семенах...

ПРОСМ. 1 045 · РЕАКЦ. 32 · РЕП. 47 · ER 16.3%

№4 19.09 · 12:04 ВИДЕО

✋ СТАВИМ ДИАГНОЗ ПО НОГТЯМ! 💅 🔑 Ключи здоровья и долголетия | Алла Леонова 🇷🇺 Чтобы не потерять нас, подписывайтесь на наш канал в MAX

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 021	31
РЕП.	**ER**
23	15.9%

№5 17.09 · 13:04 ФОТО

⚠️ МЕЛАТОНИН ОПАСЕН ДЛЯ ОРГАНИЗМА! Долгое время средство считалось безопасным и не имеющим побочных эффектов — оказалось, что при…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 017	29
РЕП.	**ER**
17	15.9%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 12.10 · 13:04 ФОТО

🌿 👂 ПРИРОДНАЯ АПТЕЧКА: ТРАВЫ ПРОТИВ ТАХИКАРДИИ. Когда сердце «выпрыгивает» из груди, на помощь могут прийти натуральные средства…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
658	27
РЕП.	**ER**
9	10.3%

↓ 12.10 · 08:04 ФОТО

👁 МАСКА ОТ ТЁМНЫХ КРУГОВ И МЕШКОВ ПОД ГЛАЗАМИ. 😕 👉 Эта картофельная маска (из тетрадки моей бабушки) поможет не только избавиться от…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
647	23
РЕП.	**ER**
7	10.1%

↓ 13.10 · 07:04 ВИДЕО

😂😂😂 Бодрит.. 🚿 КОНТРАСТНЫЙ ДУШ: ТРЕНИРОВКА СОСУДОВ, КОТОРУЮ МОЖНО ДЕЛАТЬ ДОМА 🚿 Это не просто «закалка». Это воздействие на…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
639	23
РЕП.	**ER**
6	10.0%

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	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
5 183	6 410	+1 227

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

Индекс цитирования **120** — 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 **257** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



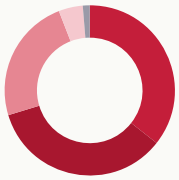
Россия	98.7%
Украина	0.0%
Беларусь	0.0%
Узбекистан	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	65.3%
В подборке с 2-5 каналами	34.7%
В подборке с 6-10 каналами	0.0%
В подборке с 11+ каналами	0.0%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	35.6%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	34.7%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	23.8%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	4.6%
более 100 тыс. подписчиков	1.3%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

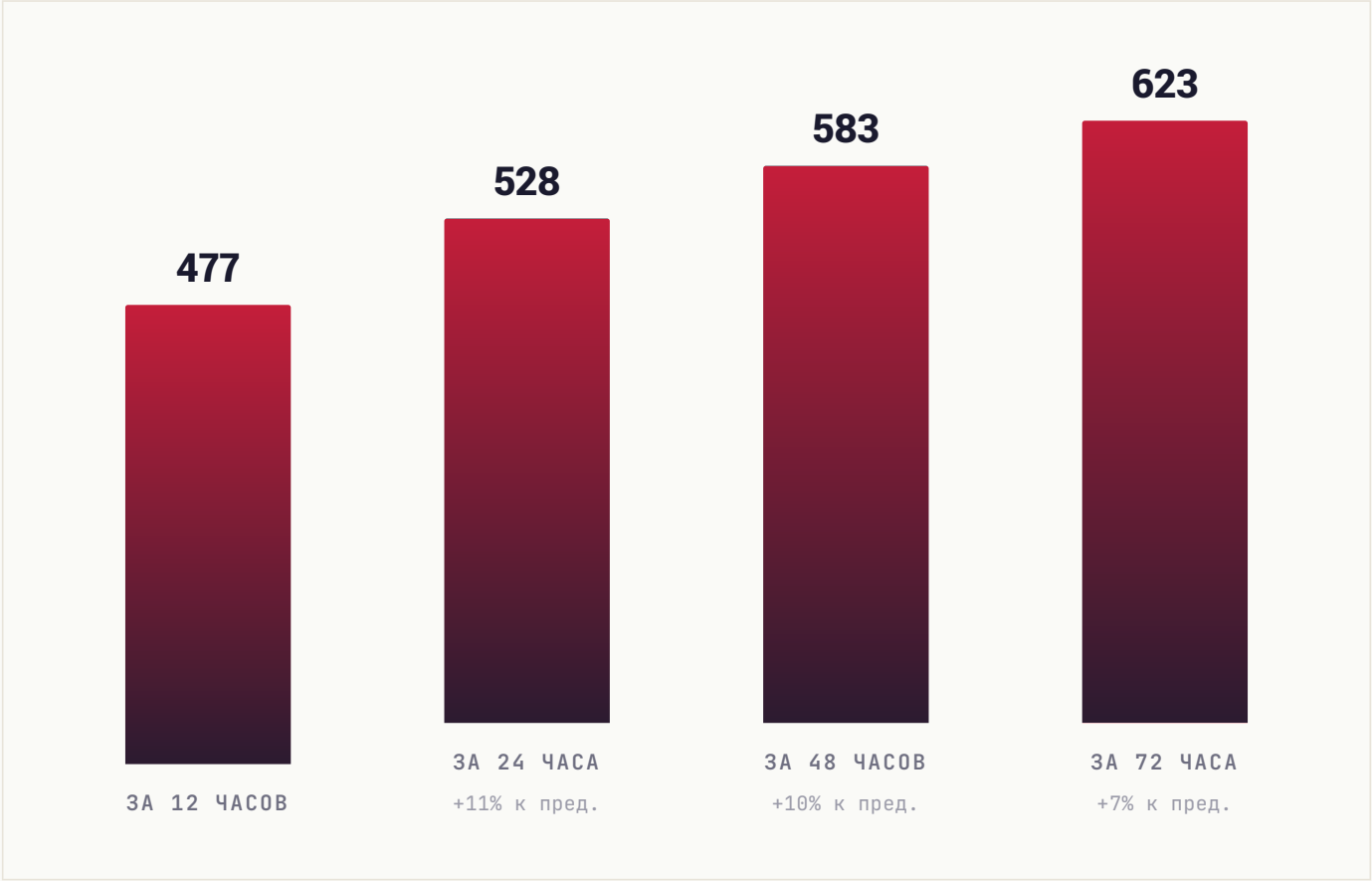


Здоровье и Фитнес	42.6%
Картинки и фото	21.2%
Цитаты	10.8%
Юмор и развлечения	4.4%
Познавательное	3.6%

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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
🔆В **🔆СОЛНЦЕ В ЛАДОНЯХ | Вдохновение**	11.5K
КР **Красота России🇷🇺**	8K
КЗ **Ключи здоровья и долголетия | Алла Леонова** ВЫ	6.4K
СЕ **Счастье есть ❤️**	5K
ЖМ **Женский маникюр | Ногти**	1.6K
ЦД **ЦИТАТА ДНЯ**	1.2K
.Т **.˚🍡.Домик Томы!🎃=**	902
Р| **Реализация✍Замысла |Состояние и состоятельность | Потенциал+ИИ | Трафик, Продажи, Бренд и Масштаб | IraSkaz**	709

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (3-е место из 8). 2 канала крупнее, 5 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны: наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

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 **101**, а канал за это время прибавил **1 662** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	19	19	**251**
Март 2026	22	20	**175**
Февраль 2026	14	14	**256**
Январь 2026	19	19	**289**
Декабрь 2025	18	15	**471**
Ноябрь 2025	9	9	**220**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
101	**6**	**1 662**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **160 каналов** категории «**Здоровье и Фитнес**» от 2 тыс. до 19 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#91 /160

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 91 из 160 каналов сопоставимого размера

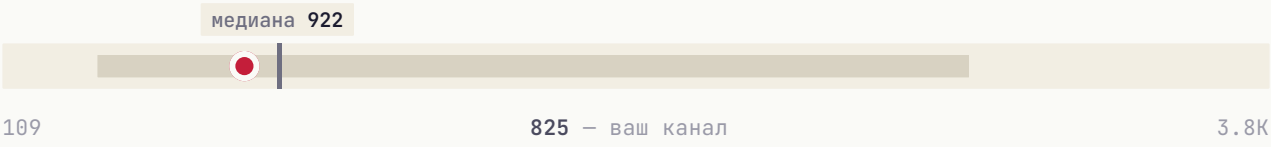
ПОДПИСЧИКИ

в пределах группы, ниже середины



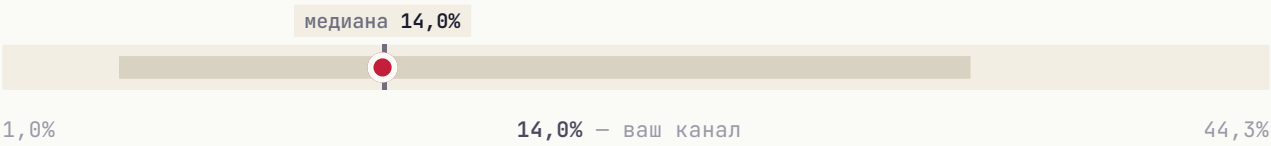
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

в пределах группы, ниже середины



ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

выше середины группы



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ

выше 90% сопоставимых



Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям: **вовлечённость** и **индекс цитирования**.

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 суббота

В этот день и в 10:00 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). PromtPress 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 PromtPress?

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.promtpress.com/register
02	**Связаться с менеджером**	t.me/PromtPress_manager

© 2026 · HELLO@PROMTPRESS.COM