

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Макс Погорелый: правильно о питании для здоровья и долголетия



@moveat

Легко и научно о питании и здоровье

ПОДПИСЧИКИ

17 165

-53 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

17.0%

за сутки 6.2%

ОХВАТ/ПОСТ

2.8K

рекл. охват 1.1K/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 17 165 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 16.34% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 2.8K медиана 2.8K · 26 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 5.2 за период
📈 ТРЕНД 7Д -6.3% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 36.2 всего 724 реакц., 296 реп., 0 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 848 зн. медиана 999 · 26 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 20 26 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 1.1K среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -53 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 0 индекс цитирования · 37 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 5 лет 5 месяцев создан 13.04.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Макс Погорелый: правильно о питании для здоровья и долголетия» — 17 165 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.8K человек (16% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 5 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 31 августа – 6 сентября охваты просели на -6.3% к неделе 24–30 августа — 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 20 постам за 26 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (12/20 постов).
- 03 Средняя длина поста — 848 знаков (медиана 999).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 20:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.9К в среднем у топа vs 1.8К у худших) — среди 20 постов за 26 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 15.08 · 17:00 ФОТО ВОНЮЧИЙ ПОТ — ПРИЗНАК ПЕРЕЕДАНИЯ БЕЛКА? Я РАНЬШЕ ТОЖЕ ТАК ДУМАЛ Друзья, ещё недавно я сам объяснял сильный запах пота избытком...	ПРОСМ. 3 960 РЕП. 22	РЕАКЦ. 68 ER 23.1%
№2 17.08 · 12:59 ФОТО  Новый формат на YouTube-канале — закрытые эфиры «Макс отвечает» Раз в месяц я буду проводить прямой эфир для спонсоров YouTube-канала и...	ПРОСМ. 3 845 РЕП. 2	РЕАКЦ. 12 ER 22.4%
№3 16.08 · 15:00 ТЕКСТ Сахар не снижается, хотя вы стараетесь? Возможно, стоит проверить БАДы. С добавками всё не так просто: недостаток одних витаминов и...	ПРОСМ. 3 798 РЕП. 18	РЕАКЦ. 44 ER 22.1%

Nº4 19.08 · 15:22 ТЕКСТ 👤 Новое видео уже в эфире! Перекусы – вовсе не обязательно «слабость между завтраком и обедом» 😊 По данным исследований, есть два вида...	ПРОСМ. 3 713 РЕП. 16	РЕАКЦ. 32 ER 21.6%
Nº5 21.08 · 14:59 ТЕКСТ А что, если один из способов немного успокоить мозг давно лежит с вами в одной постели? 😊 Секс принято обсуждать где угодно, только не как...	ПРОСМ. 3 672 РЕП. 11	РЕАКЦ. 35 ER 21.4%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 06.09 · 14:59 ТЕКСТ Хотите поднять тестостерон? Тогда для начала стоит понять, что из популярных тестобустеров действительно работает, а что просто хорошо...	ПРОСМ. 2 125 РЕП. 13	РЕАКЦ. 32 ER 12.4%
↓ 08.09 · 16:05 ТЕКСТ Почему за несколько дней до месячных внезапно хочется съесть всё – желательно одновременно сладкое, солёное и ещё что-нибудь из...	ПРОСМ. 1 715 РЕП. 13	РЕАКЦ. 27 ER 10.0%
↓ 09.09 · 14:59 ТЕКСТ 🍉 Новое видео уже в эфире! Давайте разберемся, что происходит с сосудами и сердцем, если съесть по 150, 300 или 700 г арбуза...	ПРОСМ. 1 472 РЕП. 9	РЕАКЦ. 33 ER 8.6%

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

16 209

СЕЙЧАС

17 165

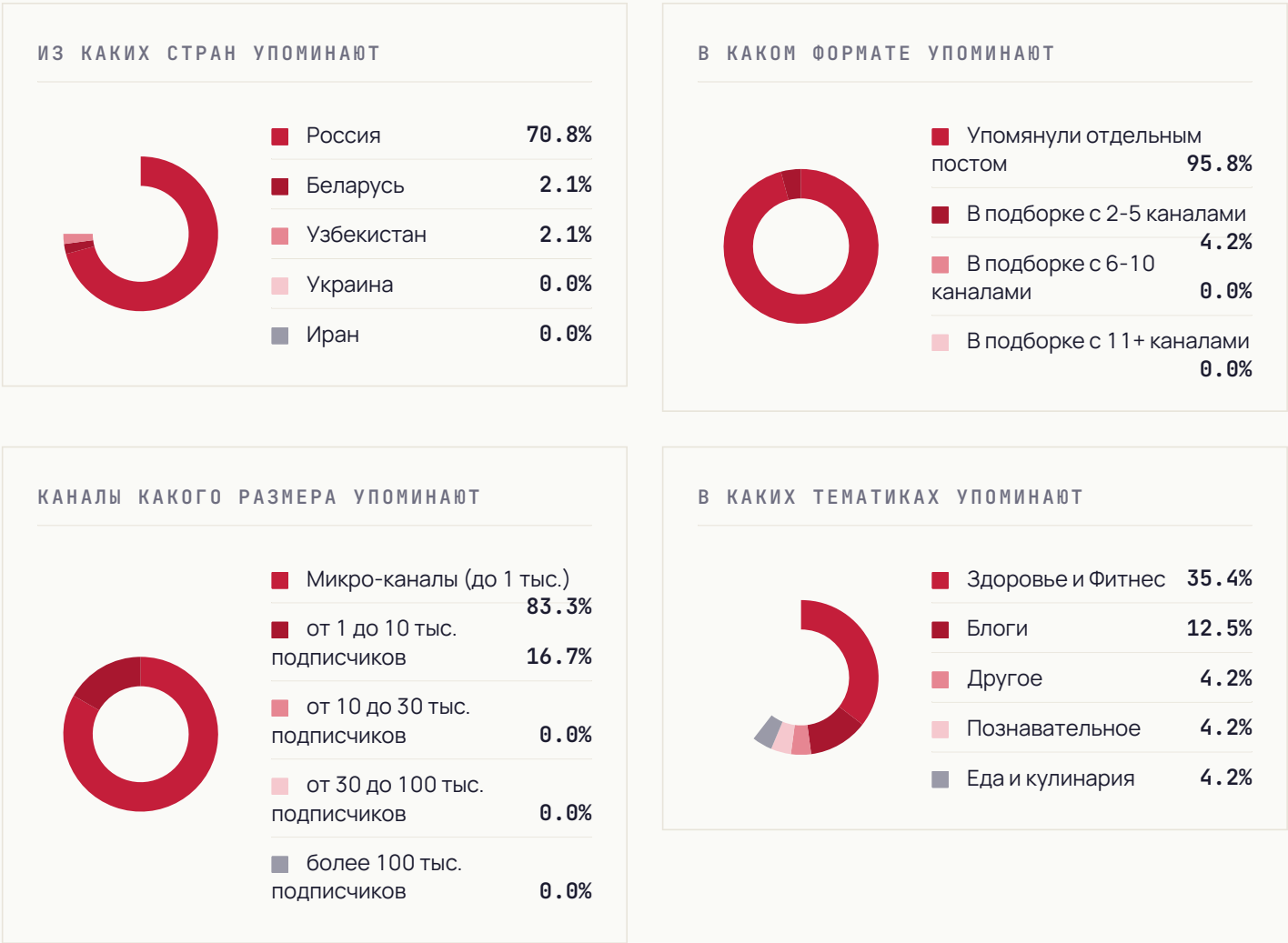
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+956

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

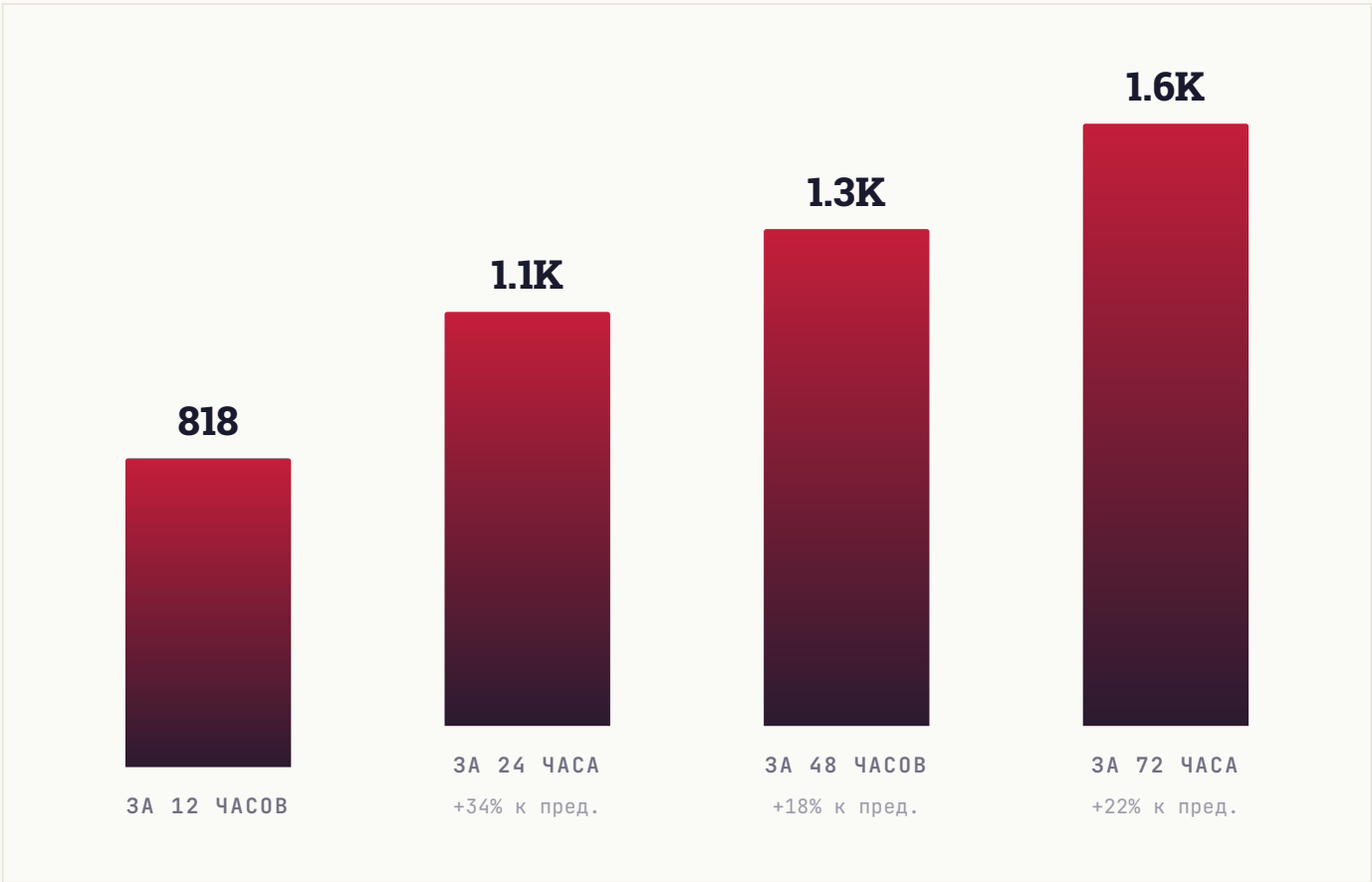
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 37 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
АБ АНЧА БАРАНОВА	35.6K
ВМ Владимир Мастеров	30.6K
М Moloday Снижение биологического возраста	23.9K
ПД Путь долгожителя	21.1K
МП Макс Погорелый: правильно о питании для здоровья и долголетия Вы	17.2K
М Moloday Активное долголетие	14.9K
К" Канал "На пульсе" 🧑	5.1K
N- Nestarenie.ru - научно о продлении жизни и долголети	3.4K
КН Курс на здоровую печень	2.6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 9). 4 канала крупнее, 4 — 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 **3**, а канал за это время прибавил **854** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	1	1	136
Февраль 2026	0	0	65
Январь 2026	1	1	74
Декабрь 2025	0	0	86
Ноябрь 2025	0	0	177
Октябрь 2025	1	1	316

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
3	6	854

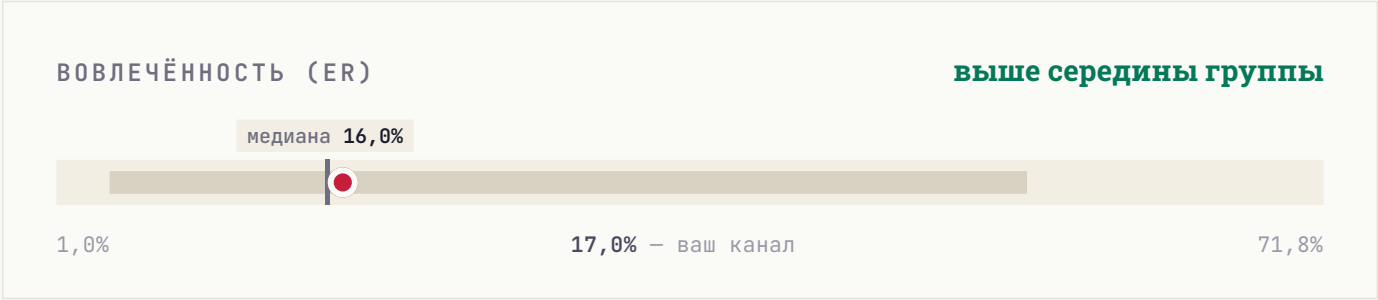
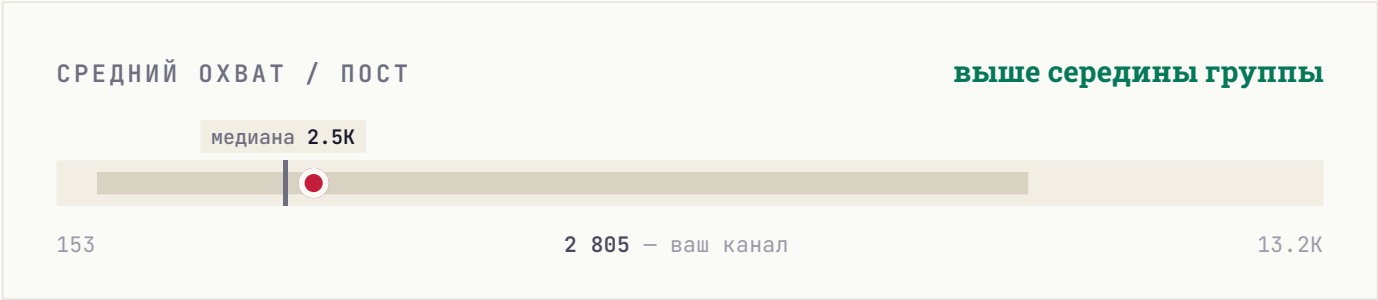
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **79 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 6 тыс. до 51 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#49 /79

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 49 из 79 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:
средний охват / пост и вовлечённость.

— 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 20:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

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
----	-------------------------------	---
