

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Яна msfblog | Фитнес ДЛЯ ЖИЗНИ ✨



@msfblog

Влюбляю в фитнес и здоровое питание, прививаю дисциплину и создаю стройные тела ✨ | Тот самый КОМПЛЕКСНЫЙ подход: от осанки до ЖКТ Мои клуб «фитнес ДЛЯ жизни» ➡...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
15 651	7.0%	1K
16.09.2026 ⁻²²⁷ за месяц	за сутки ^{5.3%}	рекл. охват ⁸²⁷ /24ч
HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/MSFBL0G		

— 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 «Блоги»

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 15 651 —	👁️ охват поста 6.68% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1К медиана 978 · 25 дней	📅 постов/нед. 14.0 за период
📈 тренд 7д -19.5% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 23.3 всего 1 214 реакц., 324 реп., 19 комм.	📄 длина поста 397 зн. медиана 338 · 25 дней	★ постов в анализе 52 25 дней
📈 рекл. охват 827 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -227 за последний месяц	📄 цитируемость 2 индекс цитирования · 9 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 6 лет 7 месяцев создан 31.01.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Яна msfblog | Фитнес ДЛЯ жизни ✨» — 15 651 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1К человек (7% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 14 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 31 августа – 6 сентября охваты просели на -19.5% 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 52 постам за 25 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (24/52 постов).
- 03 Средняя длина поста — 397 знаков (медиана 338).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 4 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.9К в среднем у топа vs 542 у худших) — среди 52 постов за 25 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

Nº1 19.08 · 16:52 ФОТО ВАКАНСИЯ: монтаж рилс и оформление каруселей Привет, дорогие! Я ищущу себе в команду человека, который знаком со стилем моего контента и...	ПРОСМ. 2 308 РЕП. 21	РЕАКЦ. 17 ER 14.7%
Nº2 21.08 · 12:03 ФОТО С этого месяца я теперь наблюдаюсь в частной клинике и впервые за 6 лет жизни в Чехии у меня появился свой лечащий врач!! 🌟Сегодня ездила...	ПРОСМ. 1 861 РЕП. 2	РЕАКЦ. 99 ER 11.9%
Nº3 29.08 · 18:07 ВИДЕО ✔много вкусной еды и кофеечка ✔любование плоским животиком ✔прогулка по новому для нас району Праги ✔мой первый макияж спустя долгое время...	ПРОСМ. 1 641 РЕП. 2	РЕАКЦ. 22 ER 10.5%

№4 30.08 · 10:30 ФОТО Уже долгое время думаю над одной трансформацией во внешности... Что думаете 🤔 делаем?)	ПРОСМ. 1 607 РЕП. 3	РЕАКЦ. 48 ER 10.3%
№5 23.08 · 17:48 ТЕКСТ ну и ладно, значит не буду делиться 🙄 (да, это намек, что хочется больше обратной связи)	ПРОСМ. 1 541 РЕП. —	РЕАКЦ. 29 ER 9.8%

I

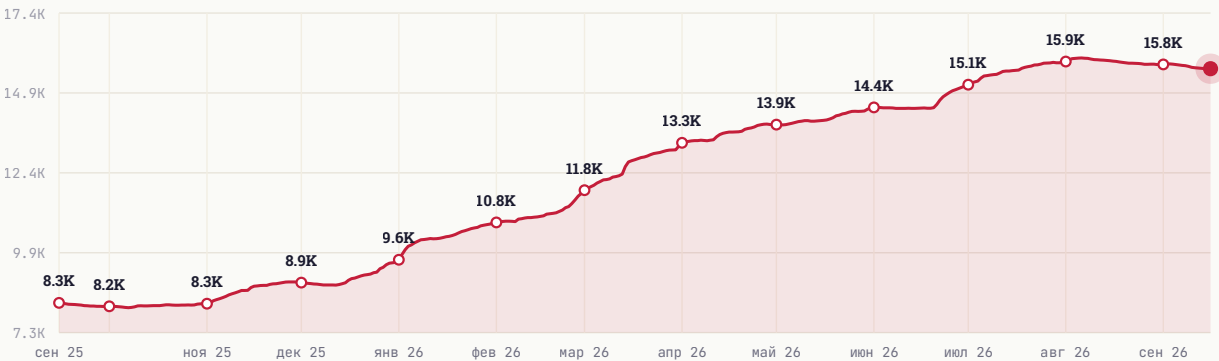
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 12.09 · 10:42 ВИДЕО Доброе утро из Баня-Ковиляче 🧡 это конечная точка нашего путешествия. тут нас ждёт свадьба (не наша 😂), а потом ещё пару дней просто отдыха...	ПРОСМ. 620 РЕП. 1	РЕАКЦ. 9 ER 4.0%
↓ 12.09 · 10:53 ФОТО кстати, одну из таких тренировок я выкладывала на YouTube! Если еще не видели — это ваш знак попробовать прямо сейчас 🧡🕒 ПЕРЕЙТИ К...	ПРОСМ. 515 РЕП. 13	РЕАКЦ. 8 ER 3.3%
↓ 12.09 · 10:49 ВИДЕО ну и, само собой, не обошлось без осаночной тренировки 🧑🏻💪🏻 напоминаю: межпозвонковые диски не имеют собственного кровоснабжения и...	ПРОСМ. 493 РЕП. 10	РЕАКЦ. 10 ER 3.1%

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

8 277

СЕЙЧАС

15 651

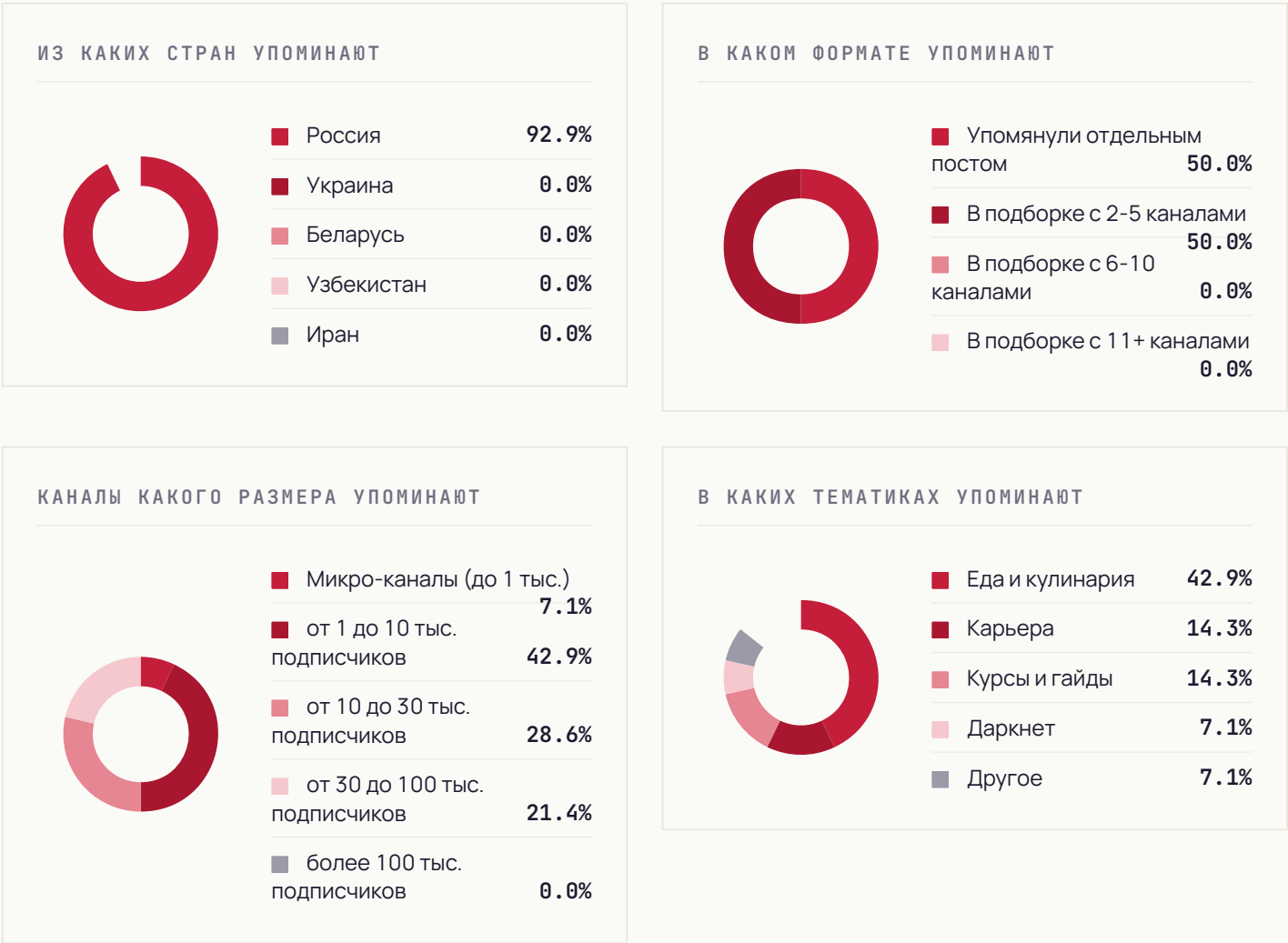
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+7 374

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

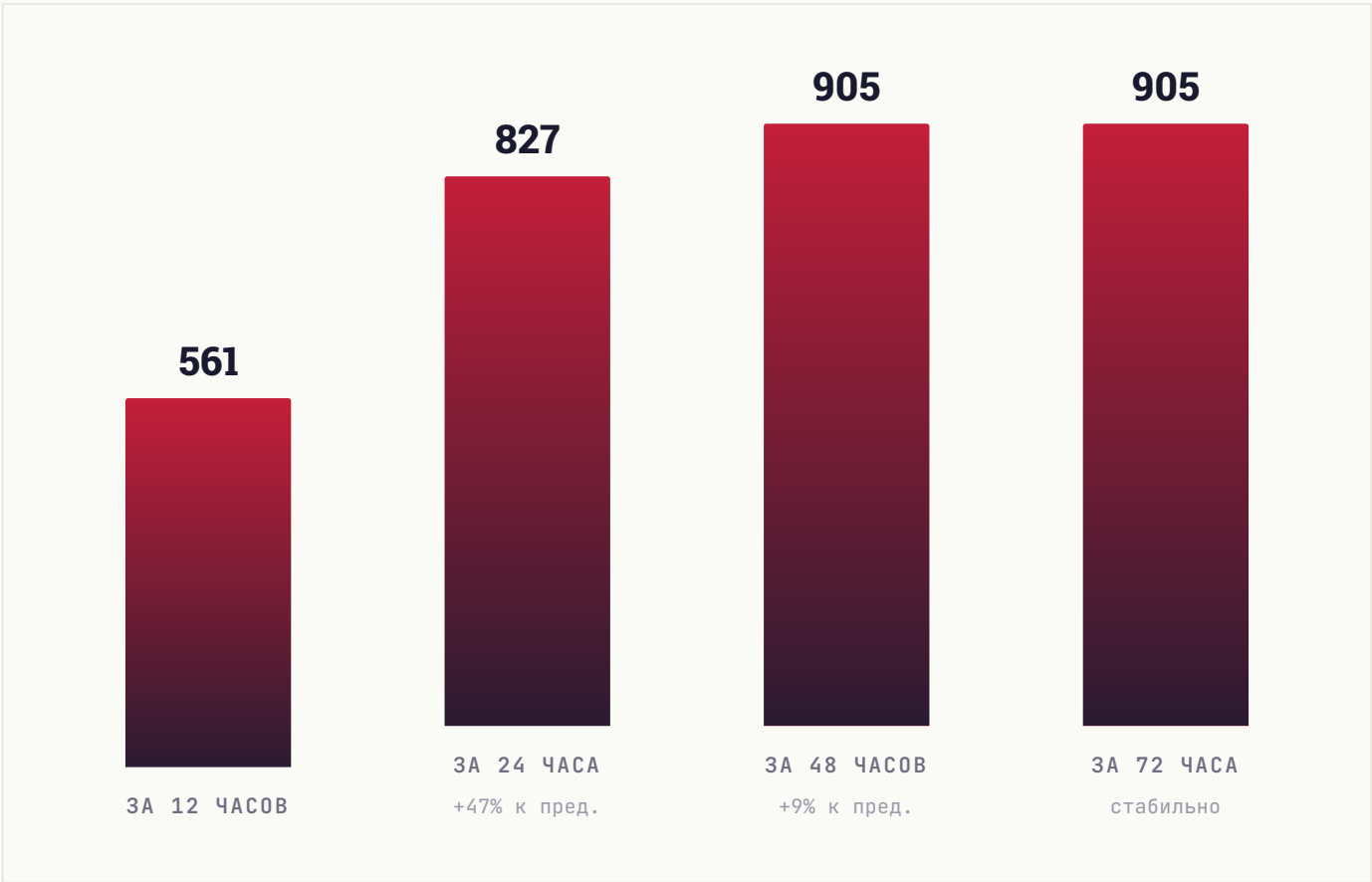
Индекс цитирования 2 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 9 разных каналов.



— 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
СТ Света Тубер	56.7K
МН Мария Норик Сделай себя сам	28.2K
АД АНЯ, ДЕЛАЙ БОЛЬШЕ * 🌀 *	27.4K
ЯМ Яна msfblog Фитнес ДЛЯ жизни ✨ ВЫ	15.7K
ТТ Твой тренер Kaps Вероника	10.9K
В. B.LUMINARY💎	6.9K
КФ КСЕНИЯ FRESHMOOD	4.4K
RA rastorgueva.fit	2.5K
РЕ рееachjuice	2K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 9). 3 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 **2**, а канал за это время прибавил **5 244** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	1 492
Февраль 2026	0	0	941
Январь 2026	0	0	1 257
Декабрь 2025	0	0	713
Ноябрь 2025	1	1	688
Октябрь 2025	1	1	153

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
2	6	5 244

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

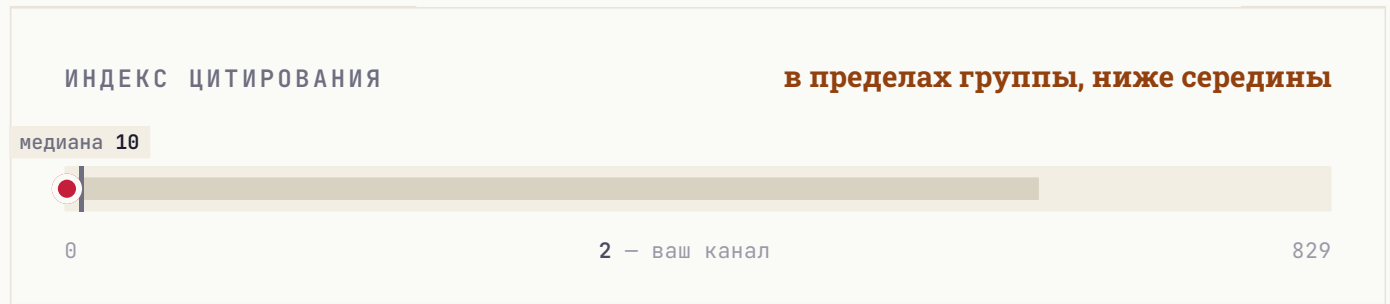
Сравниваем с каналами вашего размера: **239 каналов** категории «Блоги» от 5 тыс. до 47 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#138/239

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 138 из 239 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— 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 19:00 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
----	-------------------------------	---
