

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Главный Мужской



@muzhskoe_zdorove_glav

Объясню простым языком все, что связано с твоим достоинством. По рекламе: @prostoy Менеджеры: @men_ads_rus Поделиться - https://t.me/+FJdx9J6e_X9IMjly
Канал создавался исключительно в...

ПОДПИСЧИКИ

40 336

-389 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

7.0%

за сутки **3.1%**

ОХВАТ/ПОСТ

2.5K

рекл. охват **1.2K**/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 Сравнение с нишей**
Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»
- 08 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 40 336 —	👁️ охват подписчиков 6.14% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 2.5K медиана 2.6K · 28 дней	📅 постов/нед. 11.1 за период
📈 тренд 7д -16.1% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 6.8 всего 314 реакц., 347 реп., 9 комм.	📄 длина поста 796 зн. медиана 891 · 28 дней	☆ постов в анализе 46 28 дней
📈 рекл. охват 1.2K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -389 за последний месяц	📄 цитируемость 448 индекс цитирования · 649 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 2 года 9 месяцев создан 20.09.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Главный Мужской» — 40 336 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.5K человек (6% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 11 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 29 июня – 5 июля охваты просели на -16.1% к неделе 22–28 июня — 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 46 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (36/46 постов).
- 03 Средняя длина поста — 796 знаков (медиана 891).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 23:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.6K в среднем у топа vs 1.8K у худших) — среди 46 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 24.06 · 20:22 ТЕКСТ Почему размер яичек важен на осмотре? Яички - это фабрика сперматозоидов и один из главных источников тестостерона у мужчины. Если яички...	ПРОСМ. 3 955 РЕП. 3	РЕАКЦ. — ER 9.8%
№2 26.06 · 15:08 ТЕКСТ Почему мастурбация с сильным сжатием может мешать сексу? Если организм долго получает только один очень интенсивный тип стимуляции...	ПРОСМ. 3 576 РЕП. 6	РЕАКЦ. 11 ER 8.9%
№3 24.06 · 20:05 ФОТО Почему антидепрессанты могут снижать либидо и почему это не повод бросать их резко? Некоторые антидепрессанты, особенно из группы СИОЗС...	ПРОСМ. 3 376 РЕП. 3	РЕАКЦ. 1 ER 8.4%

№4

26.06 · 09:15

ТЕКСТ

🔔 Вопрос подписчика: Может ли сильный стресс полностью «выключить» сексуальное желание? 🙋 Мой ответ: Да. И довольно заметно. Стресс...

ПРОСМ.
3 375

РЕАКЦ.
5

РЕП.
6

ER
8.4%

№5

20.06 · 11:52

ФОТО

Простатит - диагноз, который мужчинам часто ставят слишком быстро. Приходит пациент: несколько месяцев тянет в промежности, иногда...

ПРОСМ.
3 251

РЕАКЦ.
17

РЕП.
10

ER
8.1%

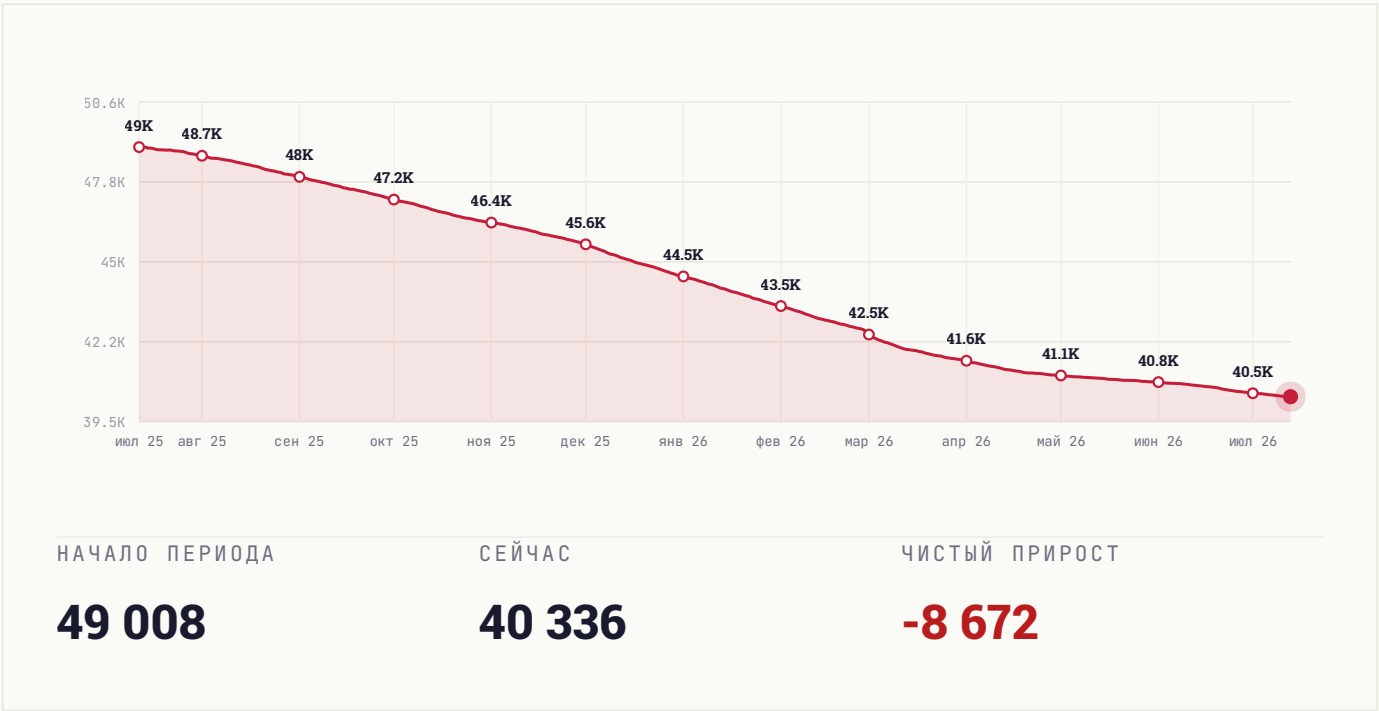
ХУДШИЕ 3

↓ 07.07 · 18:14 ФОТО ПРО ПОЛЬЗУ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА 💪 Главная польза связана с уровнем сахара в крови. По исследованиям, уксус снижает подъем глюкозы после еды...	ПРОСМ. 2 048 РЕАКЦ. 2 РЕП. 11 ER 5.1%
↓ 08.07 · 14:39 ФОТО Почему для спермограммы важно не промахнуться в начале Спермограмма может получиться хуже из-за неправильного сбора. Самая первая часть...	ПРОСМ. 1 872 РЕАКЦ. 5 РЕП. 4 ER 4.6%
↓ 09.07 · 16:31 ТЕКСТ Всем хорошего вечера! На этой неделе сделаю небольшую скидку на консультации для всех, кто обратится. Стоимость будет 2500 ₽ вместо 2900...	ПРОСМ. 1 491 РЕАКЦ. — РЕП. — ER 3.7%

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

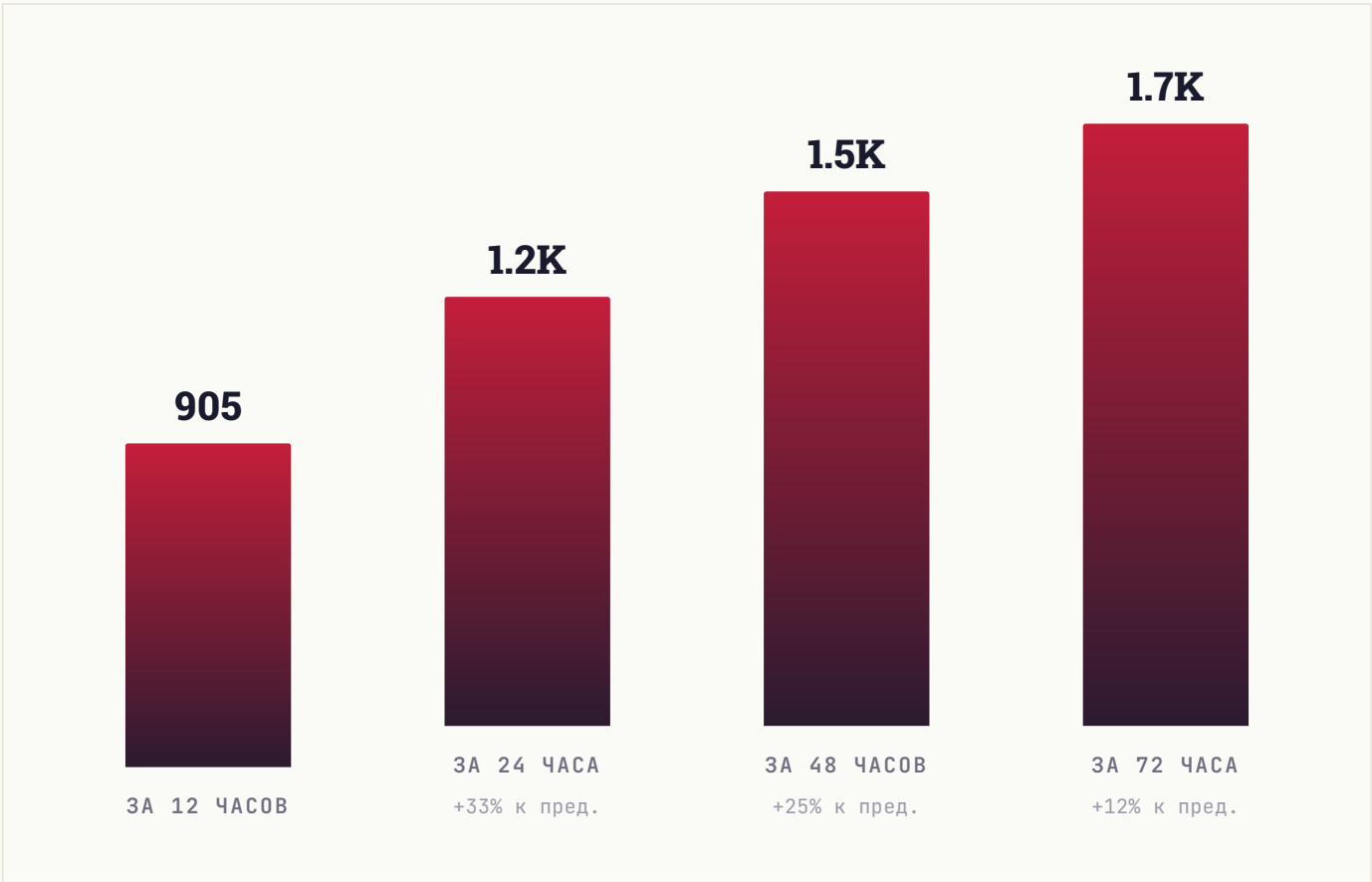
Индекс цитирования **448** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **649** разных каналов.



— 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	1.2M
K3 Контрольная закупка	764.4K
БИ Биохакеры	580.7K
GS GymDeals- Supplements & Whey Protein Offers	536.2K
БИ Биохакинг	531.8K
SL Sport Life	523.4K
ВН Вечность на Тибете	492.3K
НТ Наше тело	480.2K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	476.4K
БЗ Будем здоровы	447.3K
ГМ Главный Мужской ВЫ	40.3K

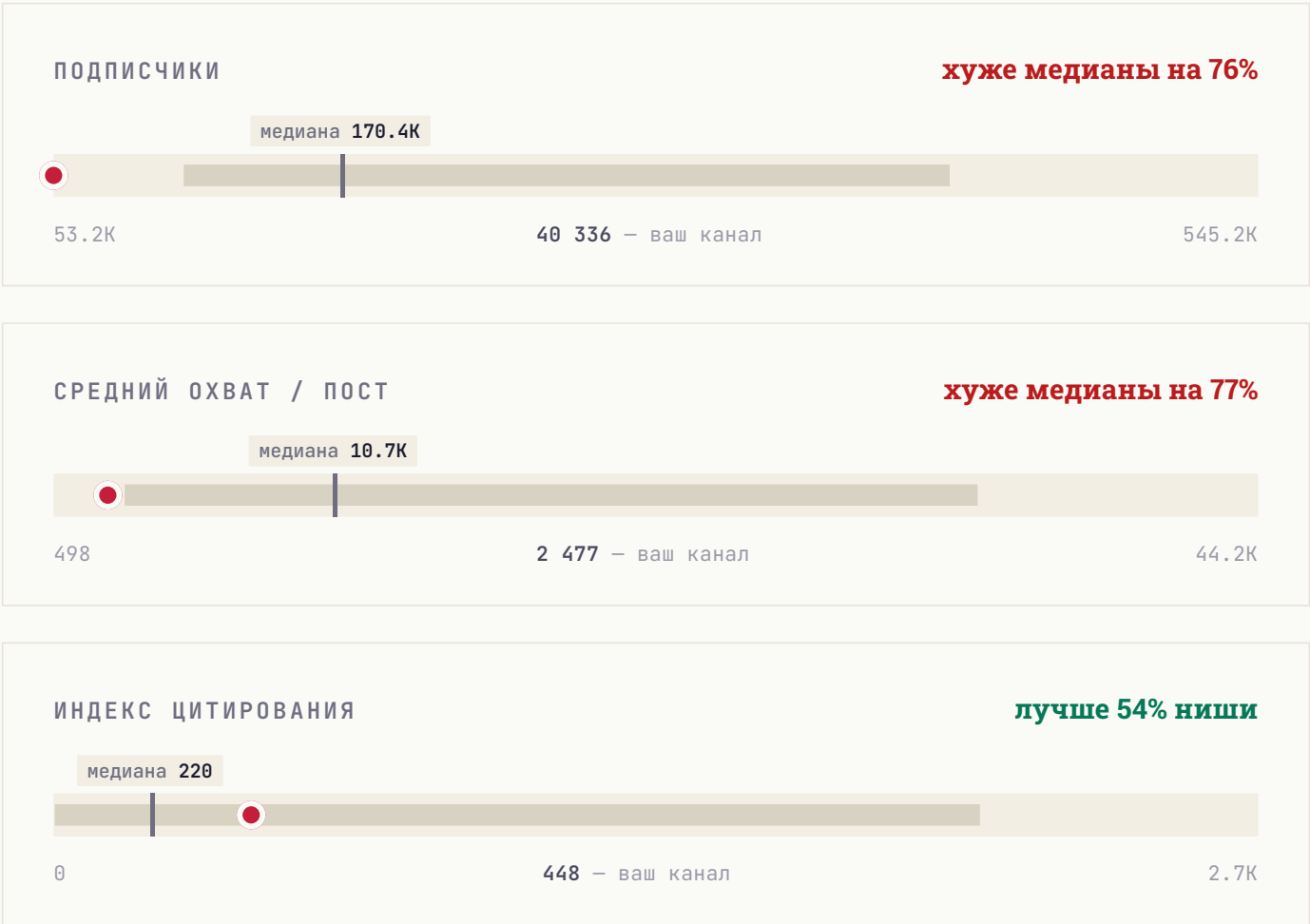
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY (1.2M), медиана топ-97: 166.3K. Первая цель — войти в топ-97 через системную работу с трафиком и контентом.

РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.



— РАЗДЕЛ 08 · 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 23:00 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

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 6.14% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+0.9пп ER

04

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.**

05

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

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