

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Тестостероныч | Мужской блог



@muzhskoe_zdorove_test

Без воды. Для мужчин. Про здоровье По рекламе: @prostoy
Менеджеры: @men_ads_rus Поделиться - https://t.me/_fCUPfM6o0dhYmly Канал создавался исключительно в образовательных целях. 📖Только для...

ПОДПИСЧИКИ

85 566

-803 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

7.0%

за сутки **3.4%**

ОХВАТ/ПОСТ

6K

рекл. охват **2.9K**/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 85 566 —	👁️ охват подписчиков 6.96% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 6К медиана 5.8К · 24 дней	📅 постов/нед. 9.6 за период
📈 тренд 7д -1.9% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 27.1 всего 923 реакц., 558 реп., 48 комм.	📄 длина поста 892 зн. медиана 984 · 24 дней	☆ постов в анализе 34 24 дней
📈 рекл. охват 2.9К среднее за 24ч	💖 отток / месяц -803 за последний месяц	📄 цитируемость 317 индекс цитирования · 1 310 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 2 года 10 месяцев создан 15.08.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Тестостероныч | Мужской блог» — 85 566 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 6К человек (7% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 10 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 15–21 июня охваты стабильны (-1.9% к неделе 8–14 июня).

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 34 постам за 24 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (28/34 постов).
- 03 Средняя длина поста — 892 знаков (медиана 984).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 21:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (10.7K в среднем у топа vs 4.2K у худших) — среди 34 постов за 24 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 01.06 · 17:47 ФОТО Почему кофе “бьет по простате”, хотя дело не в кофе Мужчина убирает кофе и ждет, что простатит пройдет. Не проходит. Потом убирает острое...	ПРОСМ. 12 501 РЕП. 18	РЕАКЦ. 47 ER 14.6%
№2 04.06 · 18:14 ФОТО Почему утром эрекция есть, а с женщиной пропадает Мужчина просыпается, видит, что тело работает, а потом в близости с женщиной всё может...	ПРОСМ. 11 551 РЕП. 15	РЕАКЦ. 68 ER 13.5%
№3 09.06 · 15:31 ФОТО Креатин, иммунитет и онкология: новое исследование Креатин помогает клеткам быстрее получать энергию. Обычно его связывают с мышцами...	ПРОСМ. 8 083 РЕП. 39	РЕАКЦ. 38 ER 9.4%

Nº4 09.06 · 12:51 ФОТО Высокий холестерин и эрекция Эрекция - это прежде всего про качество сосудов. Чтобы эрекция была стабильной, кровь должна свободно...	ПРОСМ. 7 885 РЕП. 19 РЕАКЦ. 26 ER 9.2%
Nº5 12.06 · 17:14 ФОТО Как мужчинам замедлить выпадение волос Главное - не ждать, пока волосы заметно поредеют. При мужском типе облысения волосы обычно не...	ПРОСМ. 6 955 РЕП. 47 РЕАКЦ. 30 ER 8.1%

I

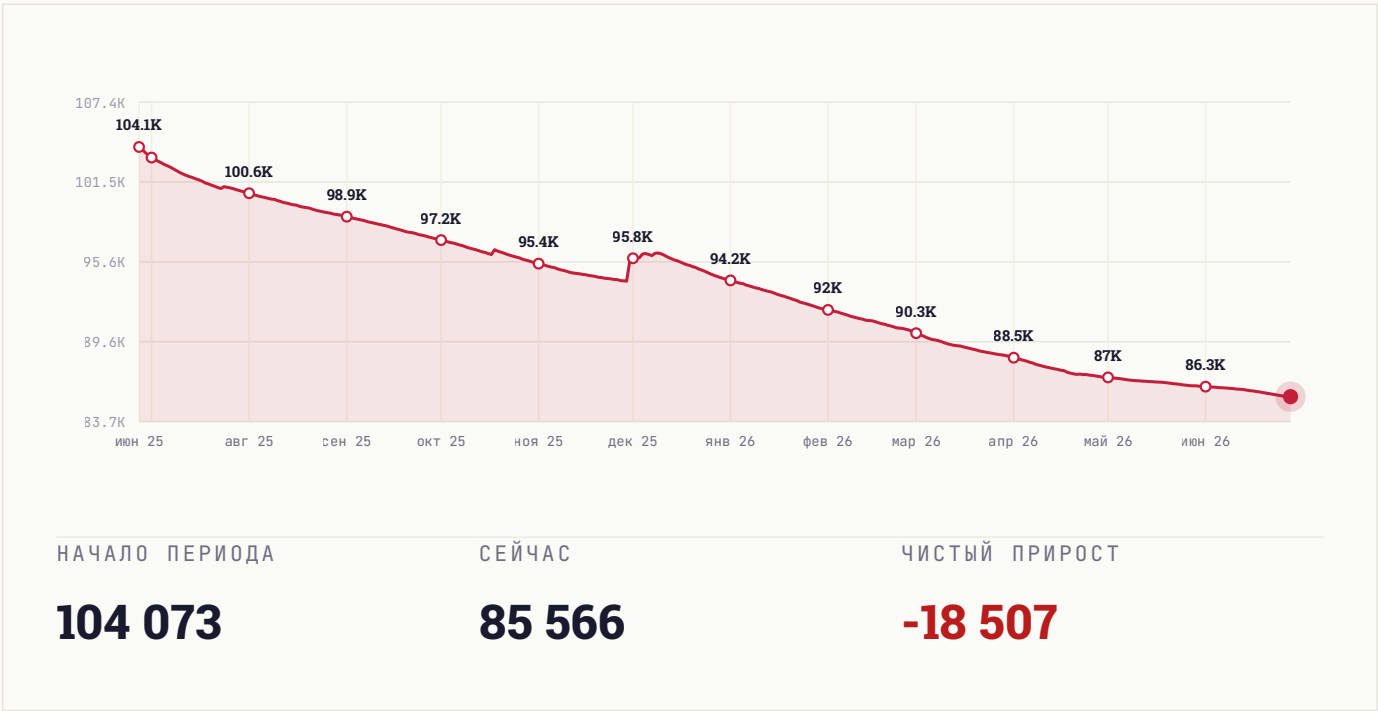
ХУДШИЕ 3

↓ 24.06 · 16:11 ФОТО Давайте честно. Женщина в постели может сыграть так, что мужчина останется уверен: «ну всё же хорошо». Но это не значит, что всё...	ПРОСМ. 4 201 РЕП. 8 РЕАКЦ. 20 ER 4.9%
↓ 24.06 · 07:05 ФОТО Сон и возраст тела Вышло крупное исследование о связи сна и биологического возраста. Учёные изучили данные примерно 500 000 человек и...	ПРОСМ. 4 172 РЕП. 18 РЕАКЦ. 32 ER 4.9%
↓ 22.06 · 14:05 ФОТО 70 % иммунитета живёт в кишечнике: что это значит? Большая часть клеток нашей иммунной системы расположена не в крови, а именно в...	ПРОСМ. 4 124 РЕП. 13 РЕАКЦ. 24 ER 4.8%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

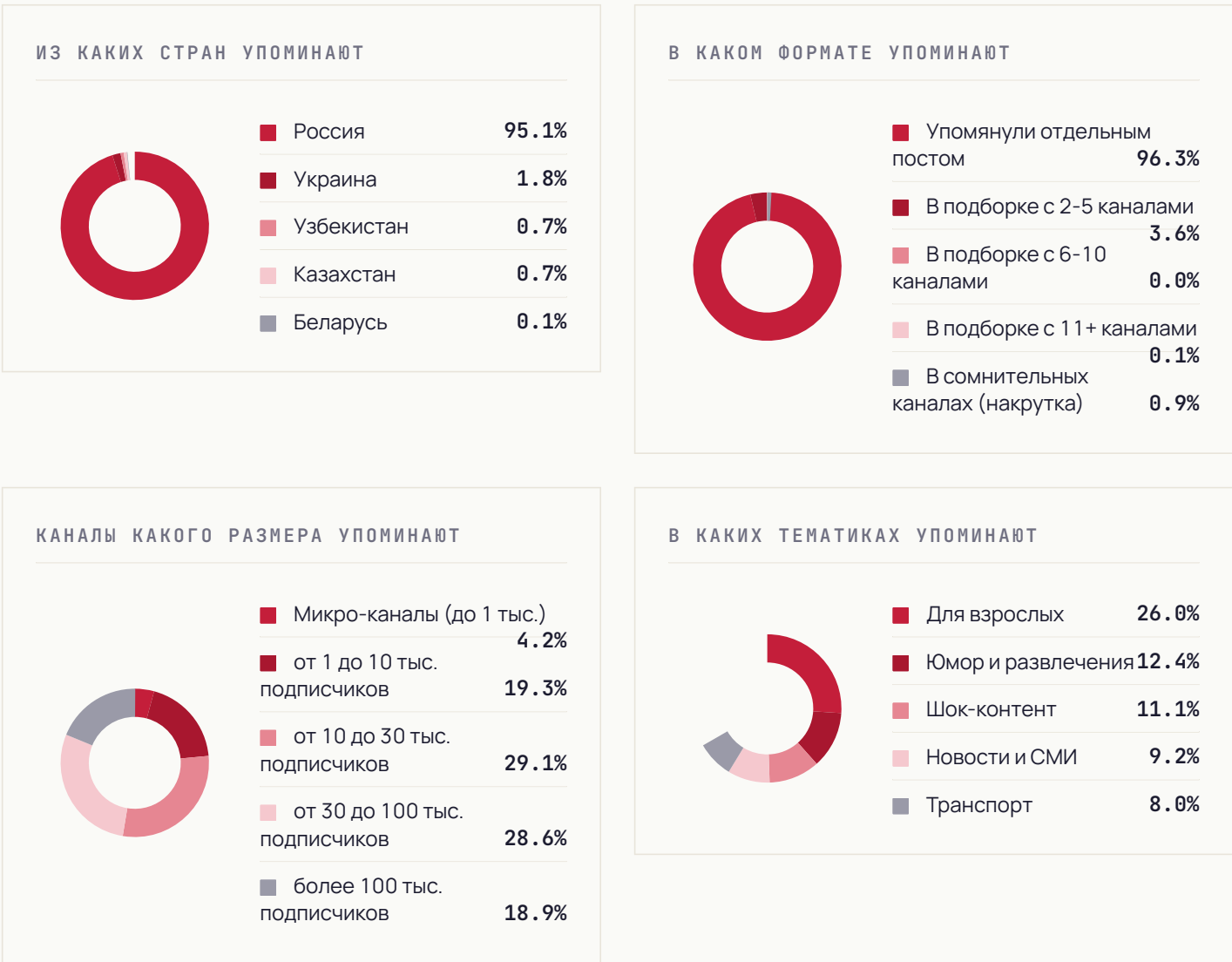
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

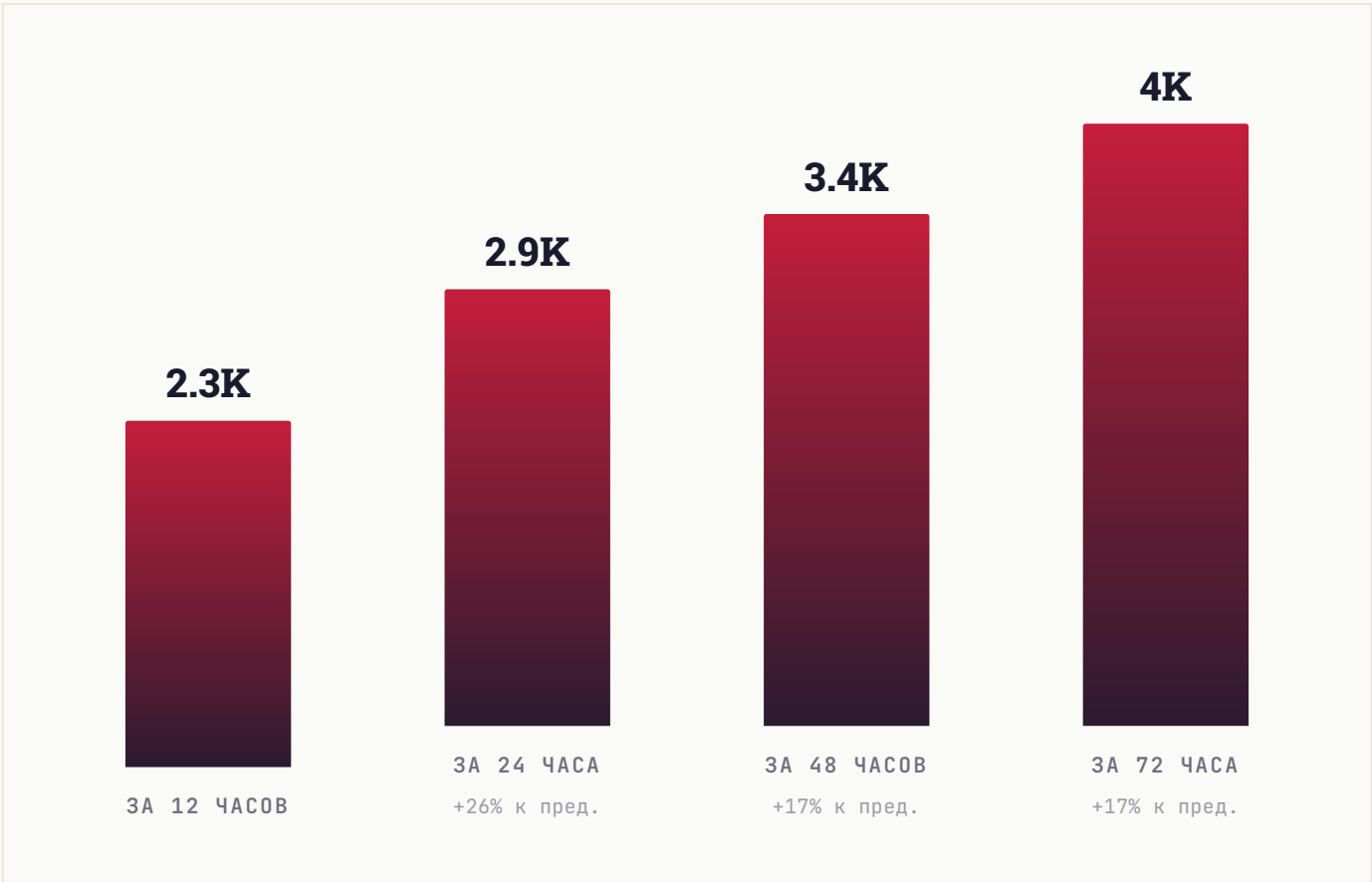
Индекс цитирования **317** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **1 310** разных каналов.



— 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	1.3M
K3 Контрольная закупка	771.1K
BI Биохакеры	584.6K
BI Биохакинг	534.6K
GS GymDeals- Supplements & Whey Protein Offers	533.5K
SL Sport Life	526.2K
BN Вечность на Тибете	495.4K
HT Наше тело	482.5K
AU Алесь Улищенко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	478.7K
BZ Будем здоровы	448.8K
TI Тестостероныч Мужской блог ВЫ	85.6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-96 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY (1.3M), медиана топ-96: 163.3K. Первая цель — войти в топ-96 через системную работу с трафиком и контентом.

— 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 **1 139**, они привели **2 748**

новых подписчиков.

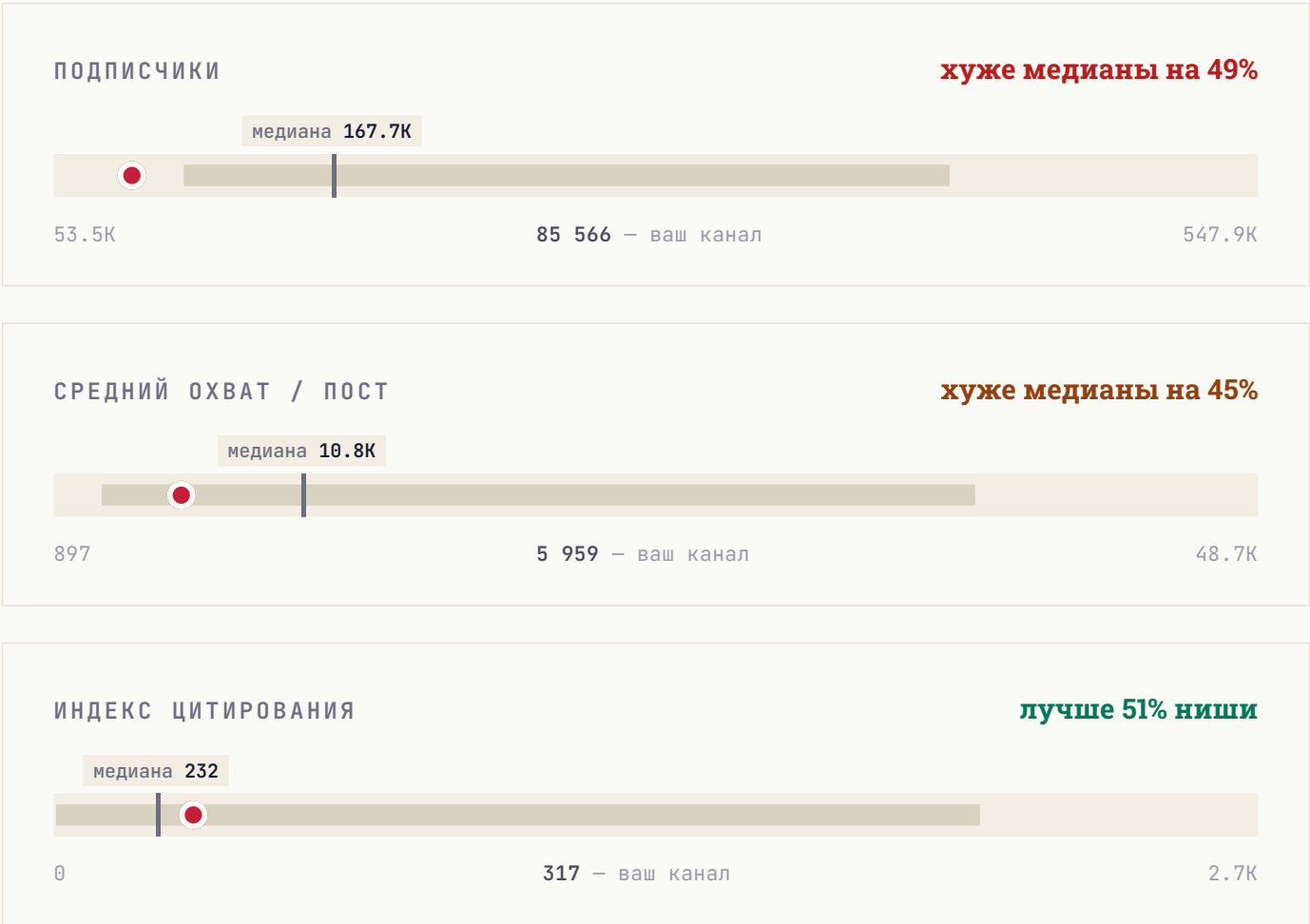
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	65	65	723
Ноябрь 2025	1 011	508	1 523
Октябрь 2025	63	63	363
Сентябрь 2025	0	0	0
Август 2025	0	0	0
Июль 2025	0	0	139

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
1 139	6	2 748

РАЗДЕЛ 08 · 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 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 четверг

В этот день и в 21:00 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 6.96% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+0.0пп 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
----	-------------------------------	---
