

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Елена

Гордиенко | MY

FOODIE



@myfoodie_nutrition

Основатель школы детской нутрициологии. MAX <https://max.ru/join/LP2C7Kdf6E1y6LSCZfMZpu9QuX4iVsGKHhI8Qjr-yyo> Отдел заботы @MYFOODIE_help_bot

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
5 528	3.0%	136
15.09.2026 ⁻²⁸ за месяц	за сутки ^{1.8%}	рекл. охват ¹⁰² /24ч
HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/MYFOODIE_NUTRITION		

— 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 «Еда»
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 5 528 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 2.46% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 136 медиана 136 · —	📅 ПОСТОВ/НЕД. 1.0 за период
❤️ РЕАКЦ./ПОСТ — MTPProto only	📄 ДЛИНА ПОСТА 619 зн. медиана 619 · —	☆ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 1 —	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 102 среднее за 24ч
❤️ ОТТОК / МЕСЯЦ -28 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 0 индекс цитирования · 2 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 6 месяцев создан 14.03.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Елена Гордиенко | MY FOODIE» — 5 528 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 136 человек (2% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 1 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации.

— 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 1 постам за —.
- 02 Доминирующий формат — **Фото** (1/1 постов).
- 03 Средняя длина поста — **619** знаков (медиана 619).
- 04 Пик активности аудитории — **суббота**, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в **0 раз** больше просмотров, чем самые слабые (45 в среднем у топа vs 136 у худших) — среди 1 постов за —. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-1 ПОСТОВ

№1 05.09 · 10:04 ФОТО Начался мастер-класс «Аденоиды у детей: причины и как с ними работать». Разбираем: • почему аденоиды растут и не уменьшаются • как питание...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	136	—
	РЕП.	ER
	—	2.5%

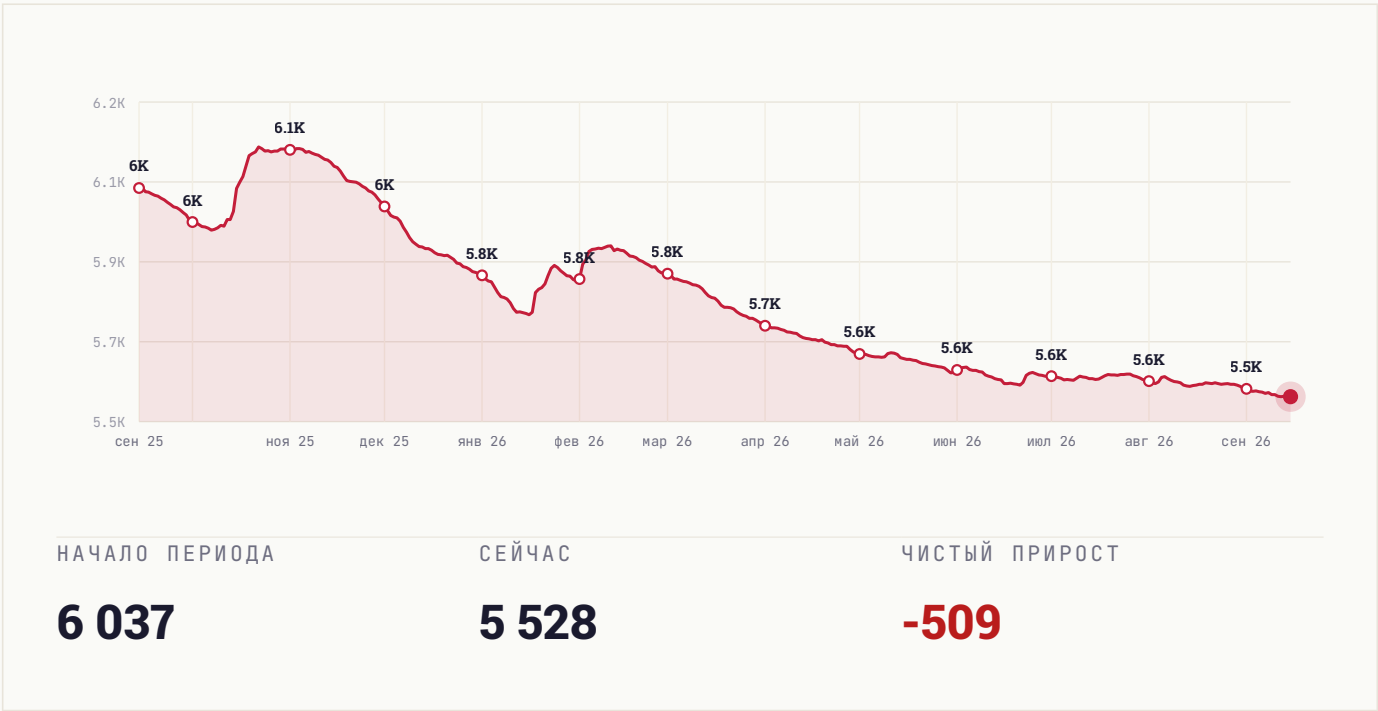
| СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 1

↓ 05.09 · 10:04 ФОТО Начался мастер-класс «Аденоиды у детей: причины и как с ними работать». Разбираем: • почему аденоиды растут и не уменьшаются • как питание...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	136	—
	РЕП.	ER
	—	2.5%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

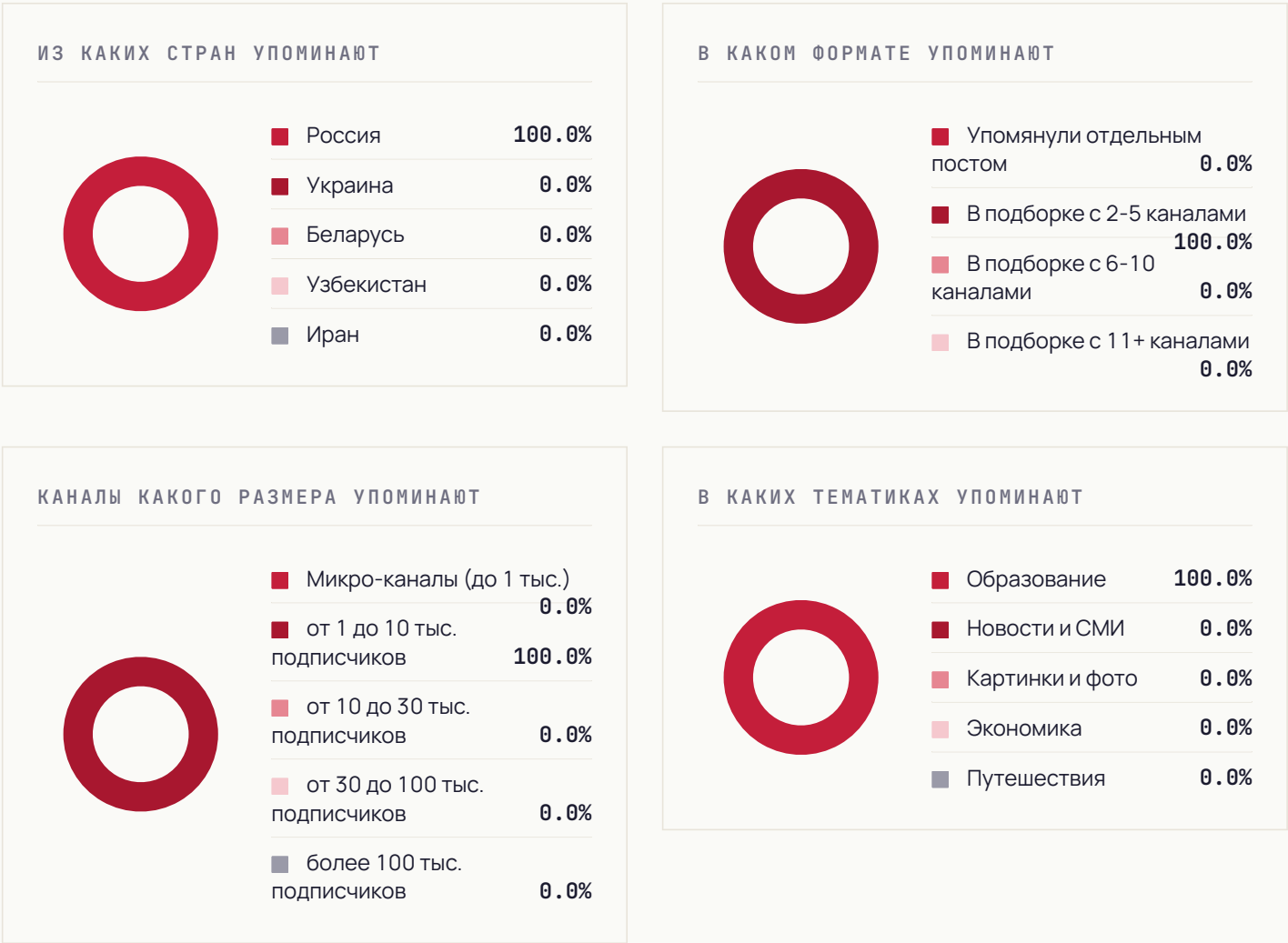
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

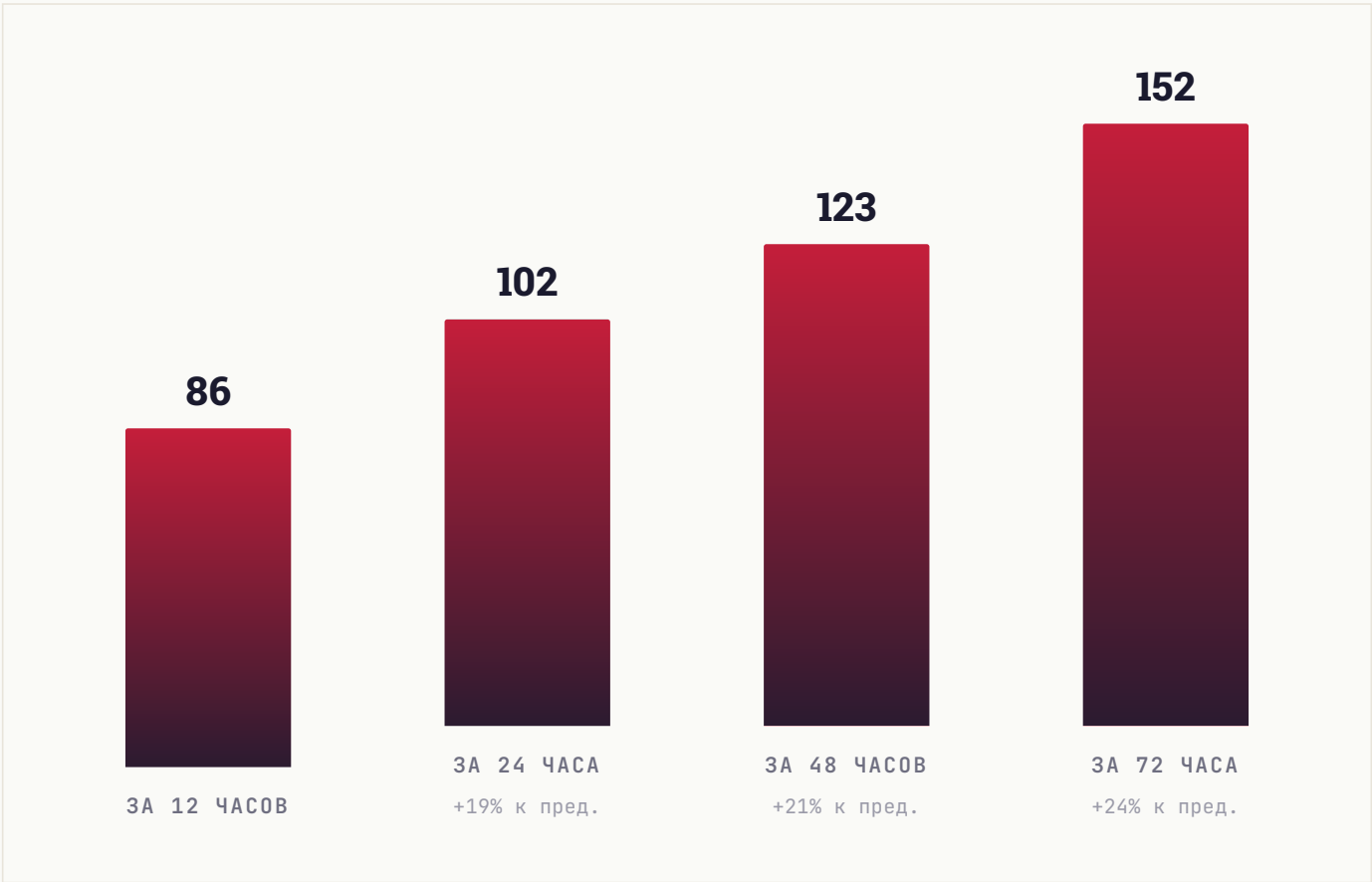
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 2 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ВН Высшее нутрициологическое	12.3K
НУ НутриМама	11.6K
ИФ Ирина Фаритова Нутритерапевт  CNM коуч  IIN	11.2K
ИН Интегративный нутрициолог Про-Здоровье	8.2K
СН CNM	5.9K
ЕГ Елена Гордиенко MY FOODIE ВЫ	5.5K
АД Академия детской нутрициологии 	4.5K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 7). Крупнее — 5 каналов (лидер: Высшее нутрициологическое, 12.3K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 1 канал, для них вы уже партнёр-лидер.

РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

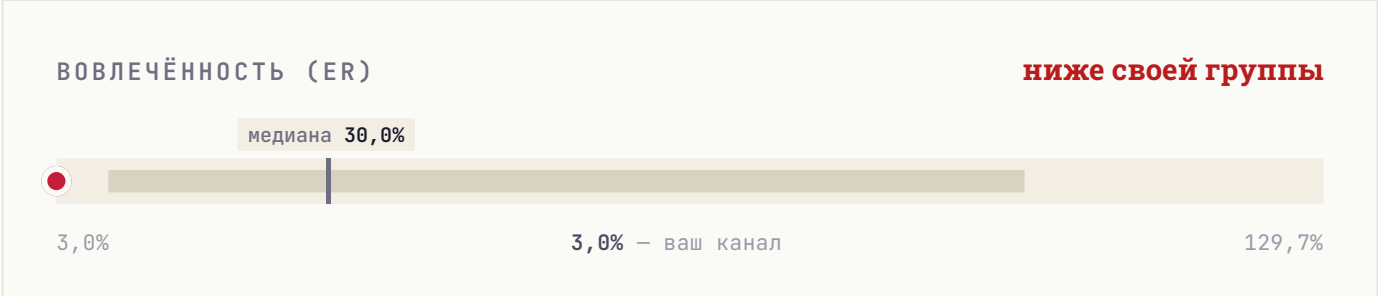
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **33 канала** категории «Еда» от 2 тыс. до 17 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#27 / 33

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 27 из 33 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 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 1.0 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в суббота

В этот день и в 13:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

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**

04

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 2.46% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+6.5пп ER

05

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**

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