

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Надежда Фридман



@nadyafridmann_club

Тело мечты и море энергии это Match💕 Здесь всё о здоровом и стройном теле: комплексы упражнений, даосские практики и цигун, вакуум, медитации и подкасты. Со мной уберешь кортизоловый живот,...

ПОДПИСЧИКИ

25 073

+239 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

5.0%

за сутки 2.5%

ОХВАТ/ПОСТ

1.2K

рекл. охват 617/24ч

— 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	Динамика упоминаний 6 месяцев · ежемесячно
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 25 073 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 4.73% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 1.2K медиана 1.2K · 29 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 19.8 за период
📈 ТРЕНД 7Д -6.3% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 21.0 всего 1 726 реакц., 512 реп., 216 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 754 зн. медиана 909 · 29 дней	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 82 29 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 617 среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ +239 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 41 индекс цитирования · 101 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 6 месяцев создан 11.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Надежда Фридман 🌸» — 25 073 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.2K человек (5% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 20 постов в неделю (~3 в день) — регулярный режим. 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 82 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (32/82 постов).
- 03 Средняя длина поста — 754 знаков (медиана 909).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 07:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.6K в среднем у топа vs 937 у худших) — среди 82 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 21.08 · 03:04 ФОТО 📅Пятница — день вашей любимой клубной зарядки Сегодня работаем с мышцами кора — не только с прессом, а со всем центром тела: животом...	ПРОСМ. 1 723 РЕП. 34	РЕАКЦ. 34 ER 6.9%
№2 17.08 · 03:01 ВИДЕО 🔥 Физкультминутка + Энергии недели 16–22 августа Упражнения на таз, тазобедренные суставы, мышцы тазового дна и корпус. Женские бёдра —...	ПРОСМ. 1 655 РЕП. 39	РЕАКЦ. 39 ER 6.6%
№3 24.08 · 03:03 ВИДЕО 🔥 Физкультминутка + Энергии недели 24–30 августа Сегодня зарядка с опорой — всего несколько минут, чтобы разбудить пресс, включить мышцы...	ПРОСМ. 1 536 РЕП. 26	РЕАКЦ. 37 ER 6.1%

№4 22.08 · 13:02 ФОТО Дайджест недели или самое интересное вместе с Надеждой Фридман. 📅 17.08 — 23.08 Подготовили для вас подборку самых интересных...	ПРОСМ. 1 500 РЕП. 5	РЕАКЦ. 8 ER 6.0%
№5 21.08 · 04:26 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 1 486 РЕП. 2	РЕАКЦ. 29 ER 5.9%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3		
↓ 19.08 · 06:02 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 946 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 3.8%
↓ 10.09 · 14:18 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 936 РЕП. 3	РЕАКЦ. 33 ER 3.7%
↓ 01.09 · 05:55 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 929 РЕП. 1	РЕАКЦ. 14 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.

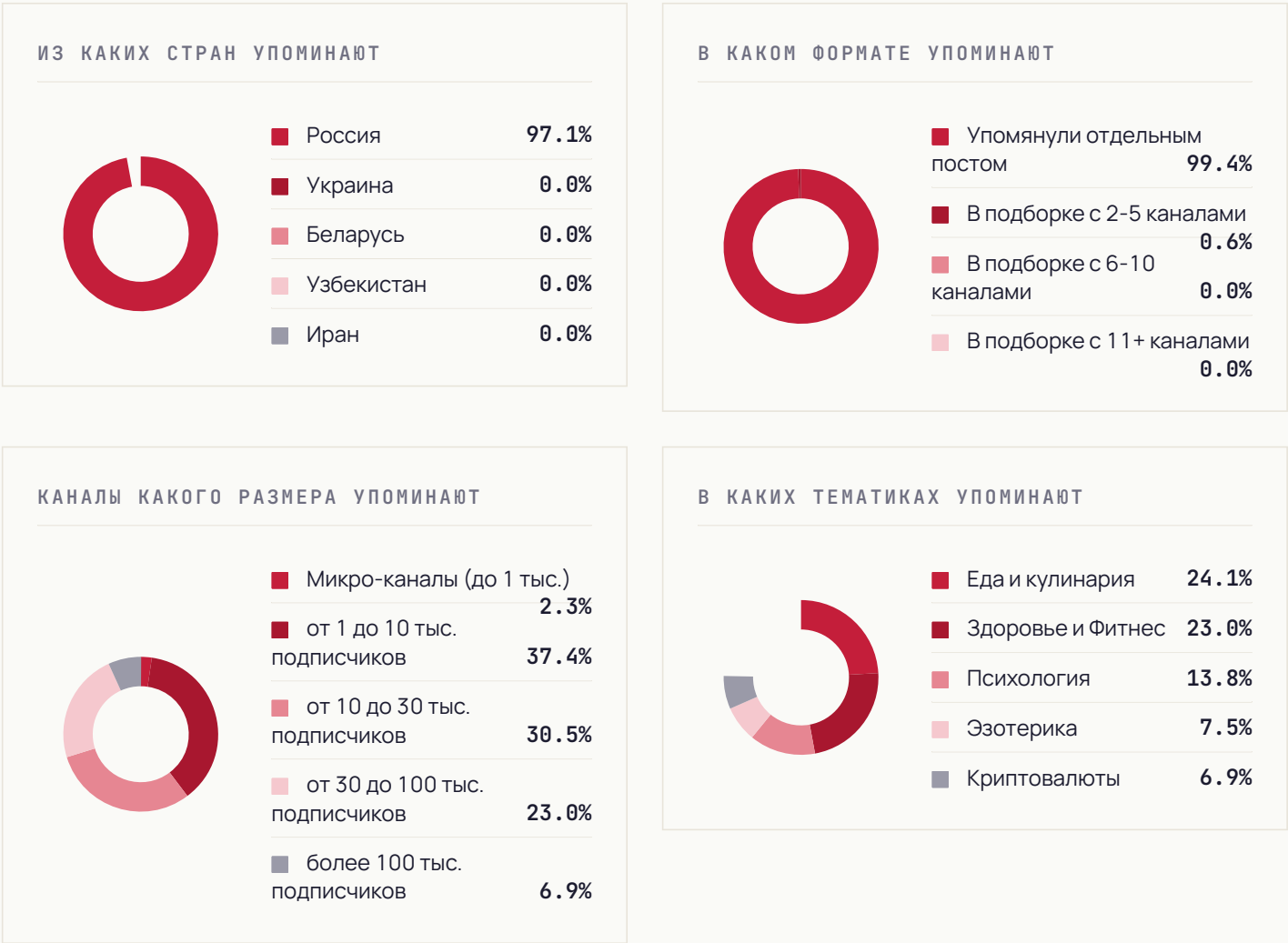


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
23 206	25 072	+1 866

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

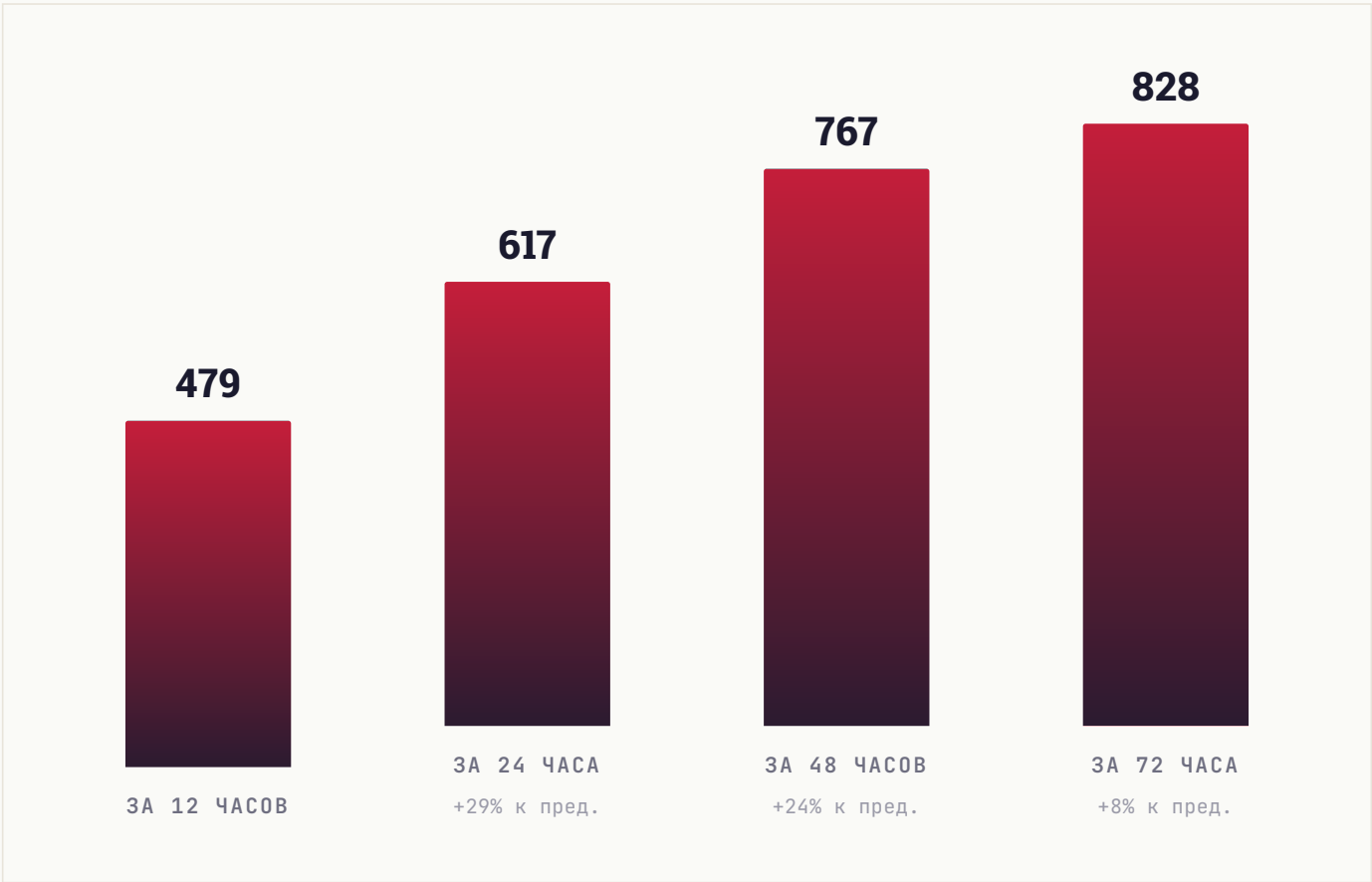
Индекс цитирования **41** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **101** разных каналов.



— 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 · 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**, а канал за это время прибавил **3 697** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	412
Февраль 2026	0	0	178
Январь 2026	0	0	1 090
Декабрь 2025	1	1	30
Ноябрь 2025	0	0	1 096
Октябрь 2025	0	0	891

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
1	6	3 697

РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **94 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 8 тыс. до 75 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#53 /94

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 53 из 94 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. Это то, на чём стоит строить рост.

— 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 пятницу

В этот день и в 07:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.73% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.3пп ER

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