

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Nas Pakhomova



@nas_pakhomova

Твой проводник к здоровому телу 📱 Inst: nas_pakhomova PR -
аккаунт: [https://www.instagram.com/pr_nas_pakhomova?](https://www.instagram.com/pr_nas_pakhomova?igsh=aXd3YjnkYjRjeGE5)
igsh=aXd3YjnkYjRjeGE5 Канал включен в перечень РКН:...

ПОДПИСЧИКИ

163 219

-1924 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

17.0%

за сутки **8.3%**

ОХВАТ/ПОСТ

27.3K

рекл. охват **13.5K/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 163 219 —	👁️ охват подписчиков 16.72% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 27.3К медиана 27.2К · 24 дней	📅 постов/нед. 1.1 за период
📈 тренд 7д — нет данных за период	💖 реакц./пост 257.2 всего 1 029 реакц., 1 478 реп., 10 комм.	📄 длина поста 431 зн. медиана 435 · 24 дней	★ постов в анализе 4 24 дней
📈 рекл. охват 13.5К среднее за 24ч	💖 отток / месяц -1924 за последний месяц	📄 цитируемость 1 индекс цитирования · 10 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 1 год 10 месяцев создан 06.08.2024

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Nas Pakhomova» — 163 219 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 27.3К человек (17% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. 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 4 постам за 24 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (4/4 постов).
- 03 Средняя длина поста — 431 знаков (медиана 435).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (32.2К в среднем у топа vs 22.4К у худших) — среди 4 постов за 24 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-4 ПОСТОВ

№1 31.05 · 09:52 ВИДЕО Девочки, я вернулась из отпуска и сразу в режим ☑ Поставила цель на лето — подтянутое и рельефное тело! И если с тренировками все...	ПРОСМ. 42 113 РЕП. 29	РЕАКЦ. 133 ER 25.8%
№2 14.06 · 09:22 ВИДЕО ЛИМФОДРЕНАЖНАЯ ТРЕНИРОВКА☑☑ - выполняем утром натошак после теплого стакана воды - зарядка стимулирует движение лимфы, ускоряет обмен...	ПРОСМ. 29 763 РЕП. 1 125	РЕАКЦ. 346 ER 18.2%
№3 18.06 · 07:23 ВИДЕО СУПЕР БЕЛКОВЫЙ ЗАВТРАК ☑ Это тот самый завтрак, который не надоедает, даже если есть его каждый день! Обязательно попробуйте приготовить...	ПРОСМ. 24 679 РЕП. 313	РЕАКЦ. 205 ER 15.1%

№4 25.06 · 08:55 ВИДЕО Давайте честно!!! Сколько раз вы обещали себе начать с понедельника? Сколько раз покупали что-то для похудения и бросали через несколько...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	12 637	345
	РЕП.	ER
	11	7.7%

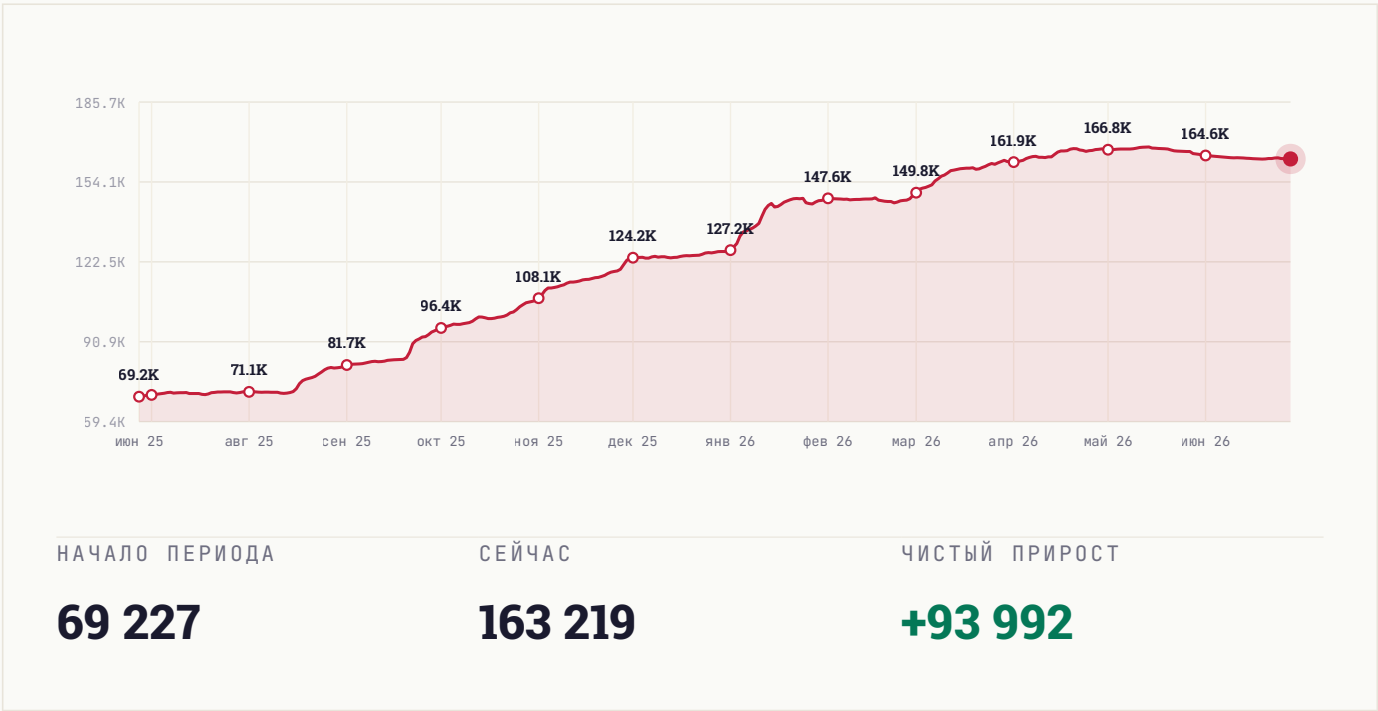
ХУДШИЕ 3

↓ 14.06 · 09:22 ВИДЕО ЛИМФОДРЕНАЖНАЯ ТРЕНИРОВКА - выполняем утром натошак после теплого стакана воды - зарядка стимулирует движение лимфы, ускоряет обмен...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	29 763	346
	РЕП.	ER
	1 125	18.2%
↓ 18.06 · 07:23 ВИДЕО СУПЕР БЕЛКОВЫЙ ЗАВТРАК - Это тот самый завтрак, который не надоедает, даже если есть его каждый день! Обязательно попробуйте приготовить...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	24 679	205
	РЕП.	ER
	313	15.1%
↓ 25.06 · 08:55 ВИДЕО Давайте честно!!! Сколько раз вы обещали себе начать с понедельника? Сколько раз покупали что-то для похудения и бросали через несколько...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	12 637	345
	РЕП.	ER
	11	7.7%

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

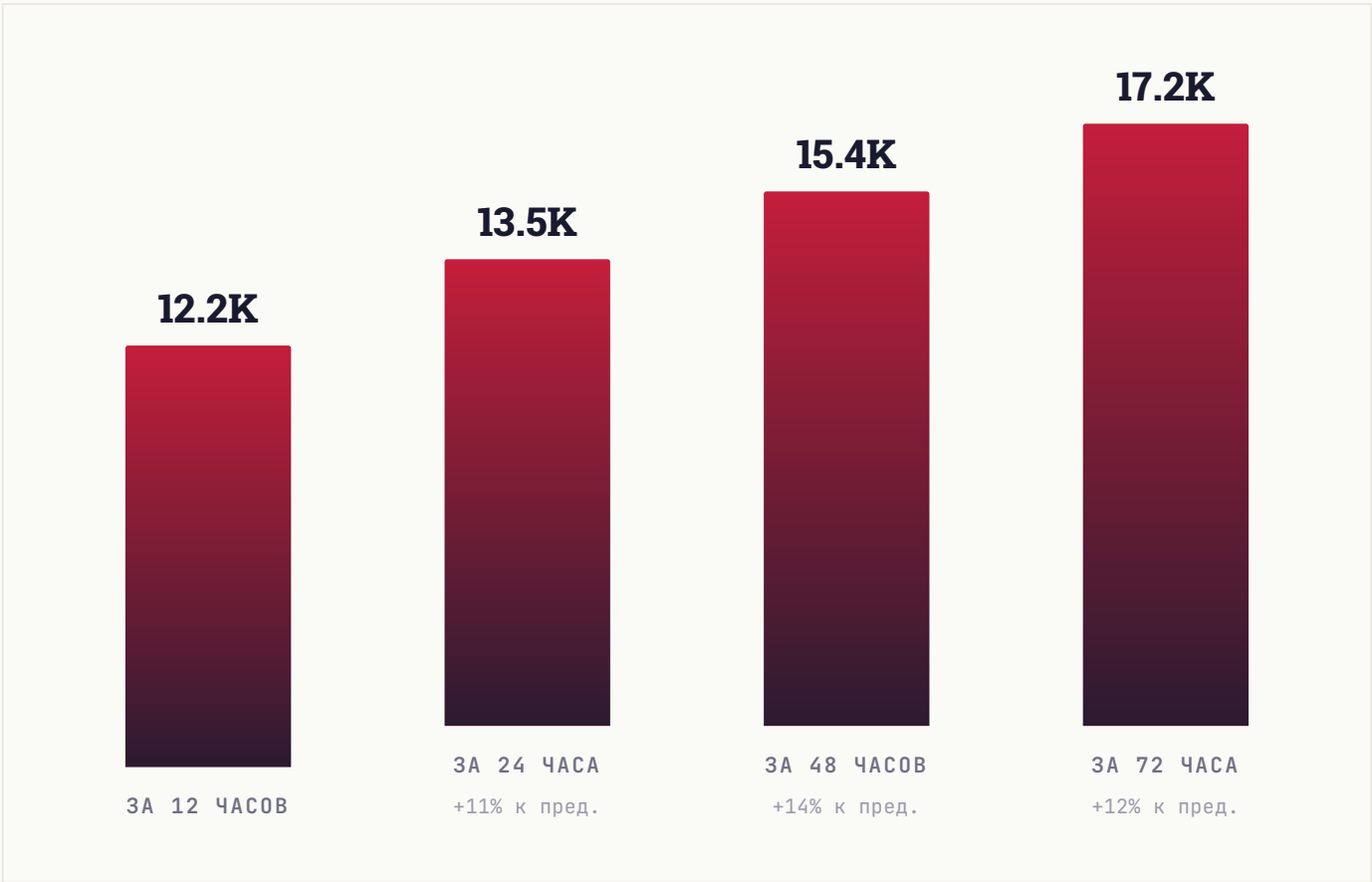
Индекс цитирования 1 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **10** разных каналов.



— 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
БИ Биохакеры	584.6K
БИ Биохакинг	534.6K
GS GymDeals- Supplements & Whey Protein Offers	533.5K
SL Sport Life	526.2K
ВН Вечность на Тибете	495.4K
НТ Наше тело	482.5K
АУ Алесь Улищенко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	478.7K
БЗ Будем здоровы	448.8K
NP Nas Pakhomova Вы	163.2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#52 из 96). Медиана ниши — 163.3К подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY (1.3M).

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**, они привели **61 598** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	0	0	3 815
Ноябрь 2025	1	1	16 862
Октябрь 2025	0	0	12 119
Сентябрь 2025	0	0	14 858
Август 2025	1	1	10 997
Июль 2025	0	0	2 947
всего упоминаний	2	месяцев в данных	привлекли подписчиков
	2	6	61 598

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

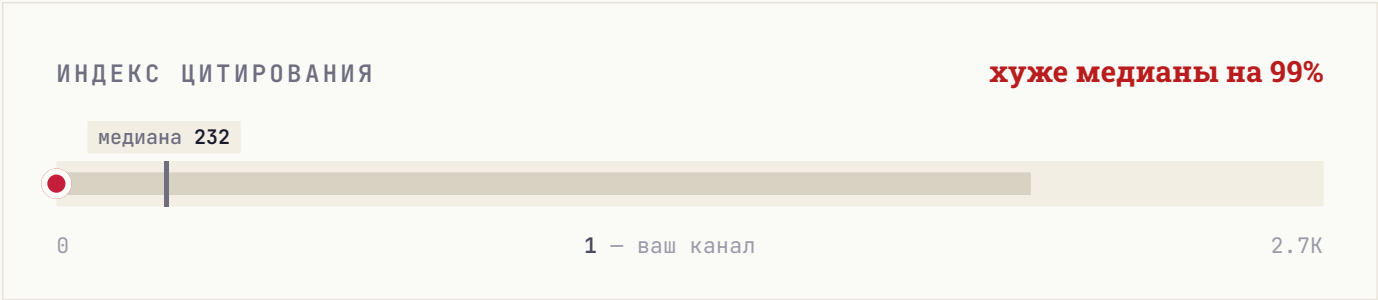
Где канал в своей лиге

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.

#52 /100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в нижней половине рейтинга



— 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 1.1 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в воскресенье

В этот день и в 12:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

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.**

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