

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Naturoidoc_



@naturoidockamila

ПОДПИСЧИКИ

32 697

-158 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

6.0%

за сутки 2.2%

ОХВАТ/ПОСТ

2.1K

рекл. охват 726/24ч

— 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 32 697 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 6.28% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 2.1К медиана 2.1К · 22 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 4.3 за период
📈 ТРЕНД 7Д -26.0% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 40.4 всего 566 реакц., 366 реп., 30 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 654 зн. медиана 678 · 22 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 14 22 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 726 среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -158 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 3 индекс цитирования · 23 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 8 месяцев создан 31.12.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Naturodoc_» — 32 697 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.1К человек (6% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 4 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 7–13 сентября охваты просели на -26.0% к неделе 31 августа – 6 сентября — 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 14 постам за 22 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (7/14 постов).
- 03 Средняя длина поста — 654 знаков (медиана 678).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 21:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.6K в среднем у топа vs 1.4K у худших) — среди 14 постов за 22 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 24.08 · 18:16 ТЕКСТ  Когда принимать витамины, чтобы они реально работали? Усвоение добавок зависит от циркадных ритмов, состава еды и совместимости между...	ПРОСМ. 2 835 РЕП. 88	РЕАКЦ. 131 ER 8.7%
№2 22.08 · 16:38 ФОТО  Женский секрет молодости и продуктивности, о котором молчат... Думаете, креатин — это просто Банка Спортивного Порошка для мужчин в...	ПРОСМ. 2 487 РЕП. 24	РЕАКЦ. 44 ER 7.6%
№3 04.09 · 17:35 ТЕКСТ  Анализ, который может спасти жизнь, но о нем молчат 9 из 10 врачей Представьте показатель в крови, который тихо растет годами - без боли...	ПРОСМ. 2 335 РЕП. 63	РЕАКЦ. 57 ER 7.1%

№4 22.08 · 18:58 ФОТО Темы на канале NATUROLOGIA ❤️ Кладезь информации за 990Р в месяц. До конца августа выйдет новая тема – «ДЕТСКИЙ ДЕТОКС. ДЕТСКИЙ ДЕТОКС...	ПРОСМ. 2 309 РЕП. 6	РЕАКЦ. 31 ER 7.1%
№5 22.08 · 09:52 ФОТО Креатин — не только для зала, но и для ума! 🧠⚡ Думаете, креатин нужен только для роста мышц? Новые исследования показывают: он работает...	ПРОСМ. 2 261 РЕП. 37	РЕАКЦ. 38 ER 6.9%

|

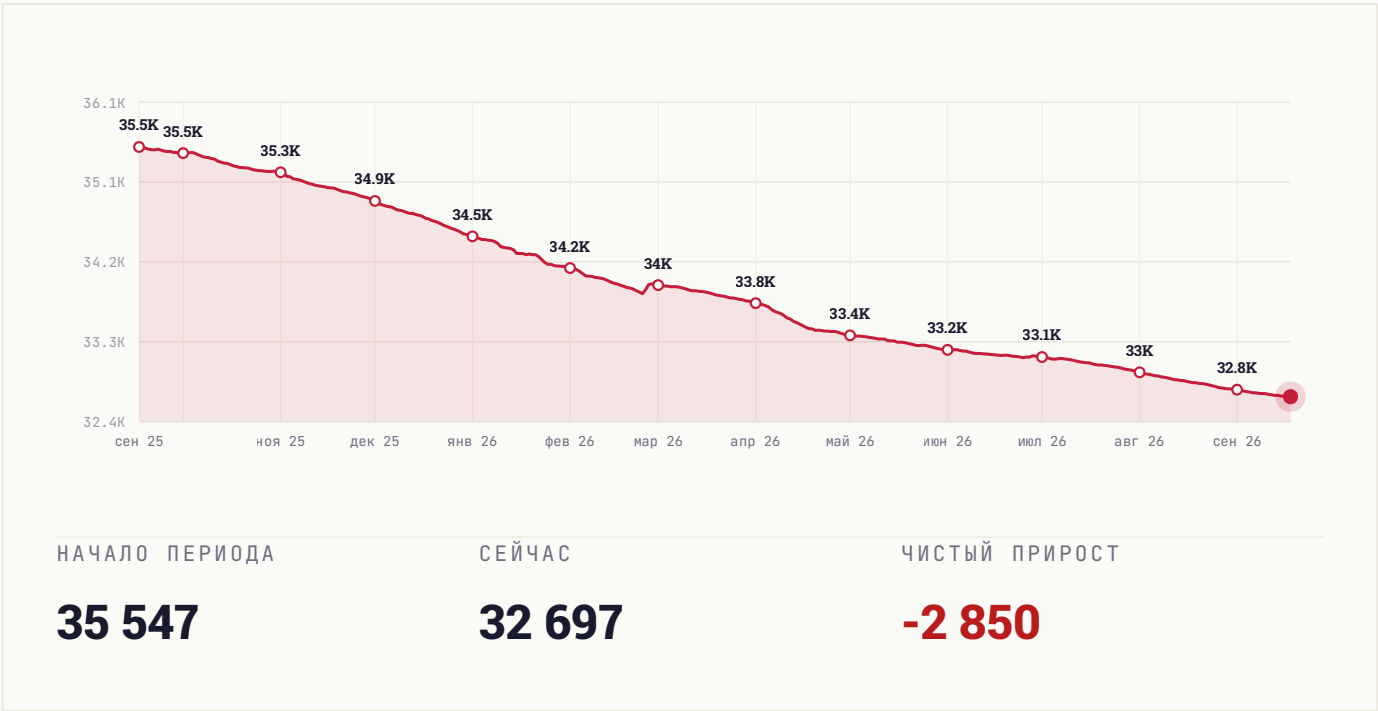
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 31.08 · 14:55 ТЕКСТ 📌 ЧАСТЬ 1: Невидимый враг в вашей косметичке 🖋️ 168 химических соединений ежедневно. Что на самом деле скрывает ваша косметичка? Каждое...	ПРОСМ. 1 715 РЕП. 16	РЕАКЦ. 23 ER 5.2%
↓ 11.09 · 15:43 ТЕКСТ 🧬 Генетический сбой, о котором многие не догадываются: почему фолиевая кислота из аптеки может не работать? Вы можете вести здоровый...	ПРОСМ. 1 342 РЕП. 4	РЕАКЦ. 18 ER 4.1%
↓ 11.09 · 15:43 ФОТО (пост без подписи — фото)	ПРОСМ. 1 249 РЕП. 7	РЕАКЦ. 9 ER 3.8%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

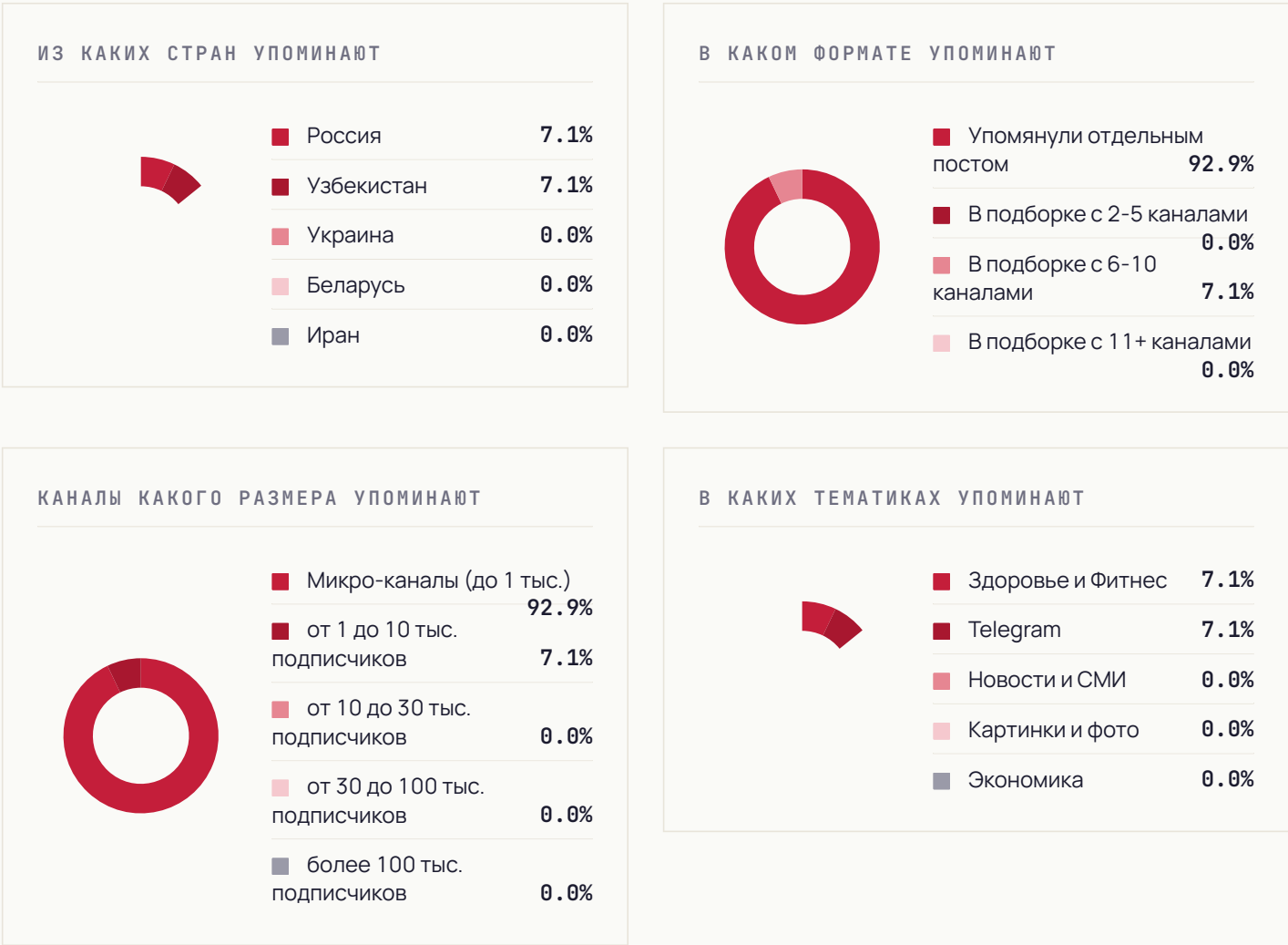
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

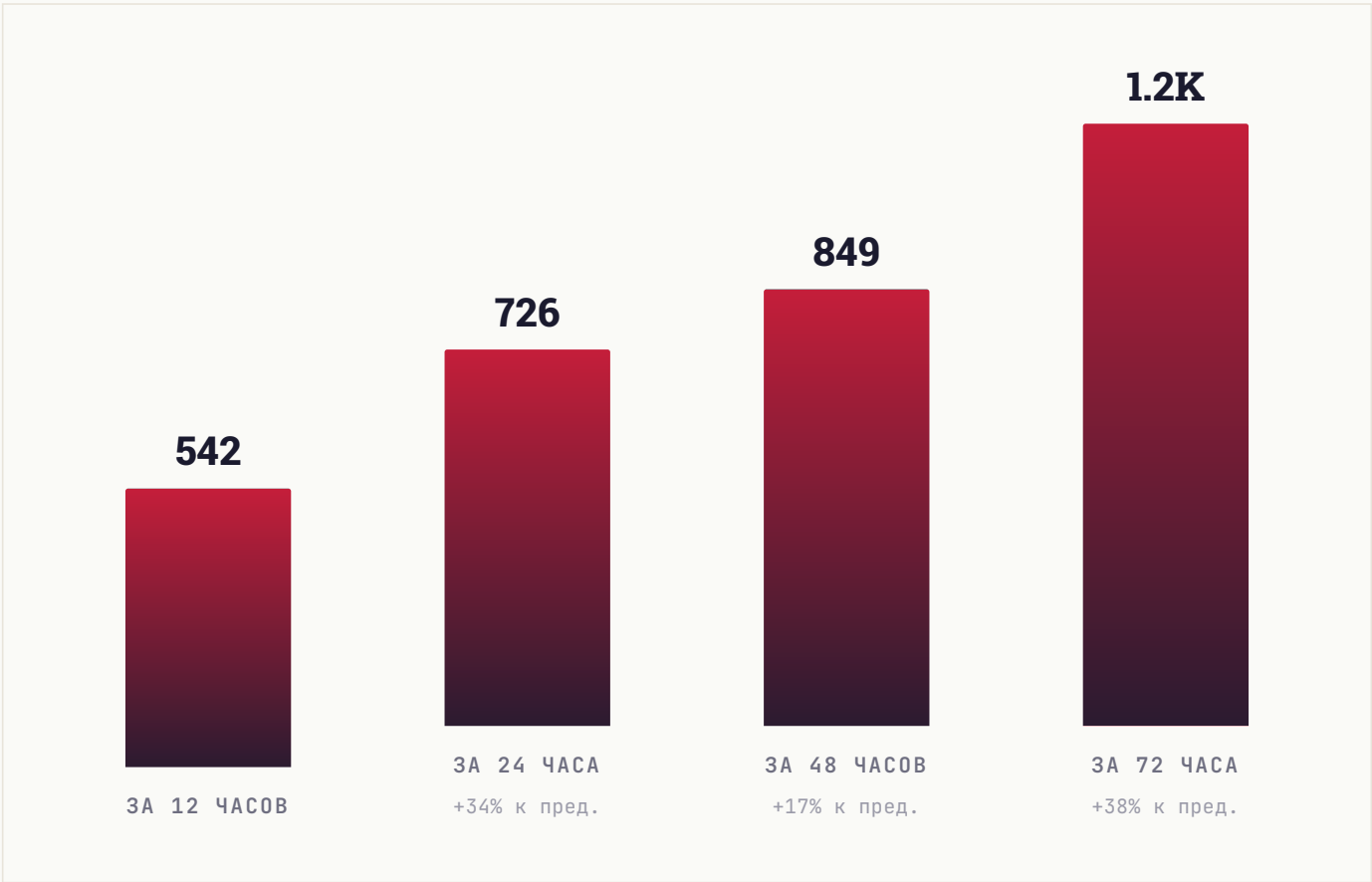
Индекс цитирования **3** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **23** разных каналов.



— 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
ДО Док_Магомедова/Doc_Magomedova	70.7K
Д/ Dr.Shefova / Доктор Шефова	70K
Д detsdoc здоровье & Remeer+	59K
ВЖ Валентина Жукова	38.5K
РЛ Радевич Лиза // Academy of Medical Biochemistry	33.2K
НА Naturodoc_ ВЫ	32.7K
Д  Детокс - канал DR.SHEFOVA	31.5K
НК Наталья Касарина	29K
ОН ОНКОДОК Oncodok	15.3K
ДК Дарья Кораблева о здоровье	11.1K
БЗ Биохимия здоровья Анастасия Бакирова	6.3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 11). 5 каналов крупнее, 5 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— 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 **0**, а канал за это время прибавил **134** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	1
Февраль 2026	0	0	112
Январь 2026	0	0	8
Декабрь 2025	0	0	1
Ноябрь 2025	0	0	0
Октябрь 2025	0	0	12

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	134

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

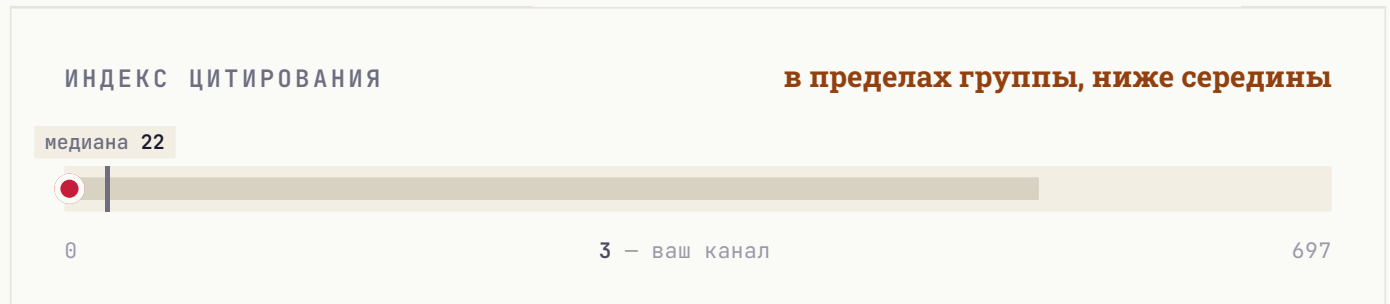
Сравниваем с каналами вашего размера: **119 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 11 тыс. до 98 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#62 /119

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 62 из 119 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 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 4.3 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в понедельник

В этот день и в 21:00 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 6.28% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+0.7пп 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
----	-------------------------------	---
