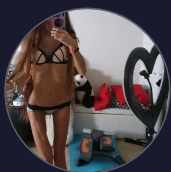


— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Neffer_tity



@neffer_tity

🦋 Спортивная Нутрициология

ПОДПИСЧИКИ

4 150

-15 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

30.0%

за сутки 10.1%

ОХВАТ/ПОСТ

1.4K

рекл. охват 419/24ч

— 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 4 150 —	👁️ охват поста 32.9% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.4К медиана 1.3К · 23 дней	📅 постов/нед. 2.4 за период
💖 реакц./пост 29.5 всего 236 реакц., 43 реп., 32 комм.	📄 длина поста 329 зн. медиана 188 · 23 дней	⭐ постов в анализе 8 23 дней	📈 рекл. охват 419 среднее за 24ч
💖 отток / месяц -15 за последний месяц	📄 цитируемость 0 индекс цитирования · 5 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 10 месяцев создан 06.11.2021	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «🐝🌟 Neffer_tity 🌟🐝» — 4 150 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.4К человек (33% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 2 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 8 постам за 23 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (7/8 постов).
- 03 Средняя длина поста — 329 знаков (медиана 188).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.7K в среднем у топа vs 1K у худших) — среди 8 постов за 23 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 11.09 · 12:34 ФОТО Ну в общем... Я слишком долго не думаю - сразу действую 😄 До блокировки карт я успела ещё прикупить себе 2 шприца гиалуронки. И, как...	ПРОСМ. 2 189 РЕП. 24	РЕАКЦ. 49 ER 52.7%
№2 11.09 · 07:32 ФОТО Друзья, если от моего имени с вами кто-то ведёт переписку и договаривается по оплате чего-то - просьба НЕ ВЕДИТЕСЬ !! Это Мошенники !!	ПРОСМ. 1 547 РЕП. —	РЕАКЦ. 10 ER 37.3%
№3 10.09 · 17:15 ФОТО Инстаграм, кстати, разблокировали https://www.instagram.com/reel/DcvmXVXyPGe/?stk=azl6OXhnOWdidTAw Оказывается, что ничего не...	ПРОСМ. 1 433 РЕП. 3	РЕАКЦ. 42 ER 34.5%

№4 09.09 · 21:49 ФОТО Губы, кстати, хорошо получились. Мне нравится. Хотелось бы конечно еШО 😊 Жаль, что из-за губ заблокировали Инста. Якобы я себе ущерб наношу	ПРОСМ. 1 361 РЕП. 1 РЕАКЦ. 26 ER 32.8%
№5 07.09 · 12:19 ТЕКСТ Когда всё закончится, я постараюсь... напишу... Но это вообще шок для меня. Сильный. Если коротко - у меня заблокировали ВСЕ БАНКОВСКИЕ...	ПРОСМ. 1 332 РЕП. 5 РЕАКЦ. 13 ER 32.1%

|

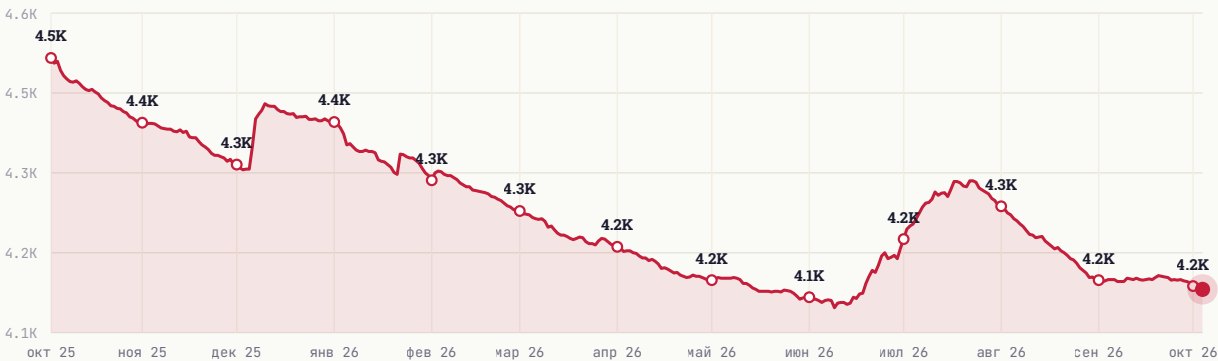
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 09.09 · 17:25 ФОТО Скоро вернусь. 8,5% жира В клубе прошла био-импеданс. Вечером взвешивалась в 20.30. В идеале бы - вес с утра натошак. К вечеру я...	ПРОСМ. 1 254 РЕП. 8 РЕАКЦ. 15 ER 30.2%
↓ 24.09 · 06:56 ФОТО Жива я, жива 🍊 Даже фото делаю. Но не выкладываю ничего. Вернусь скоро. Спасибо всем, кто помнит и ждёт ❤️	ПРОСМ. 1 220 РЕП. — РЕАКЦ. 57 ER 29.4%
↓ 30.09 · 20:54 ФОТО Из цифровой тюрьмы меня так пока и не выпустили 😡 🔪🔪🔪🔪🔪 ▼ Прошла все стадии: ▪ отрицание, ▪ гнев ▪ торг ▪ депрессия ▪ принятие Купила...	ПРОСМ. 588 РЕП. 2 РЕАКЦ. 24 ER 14.2%

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

4 504

СЕЙЧАС

4 150

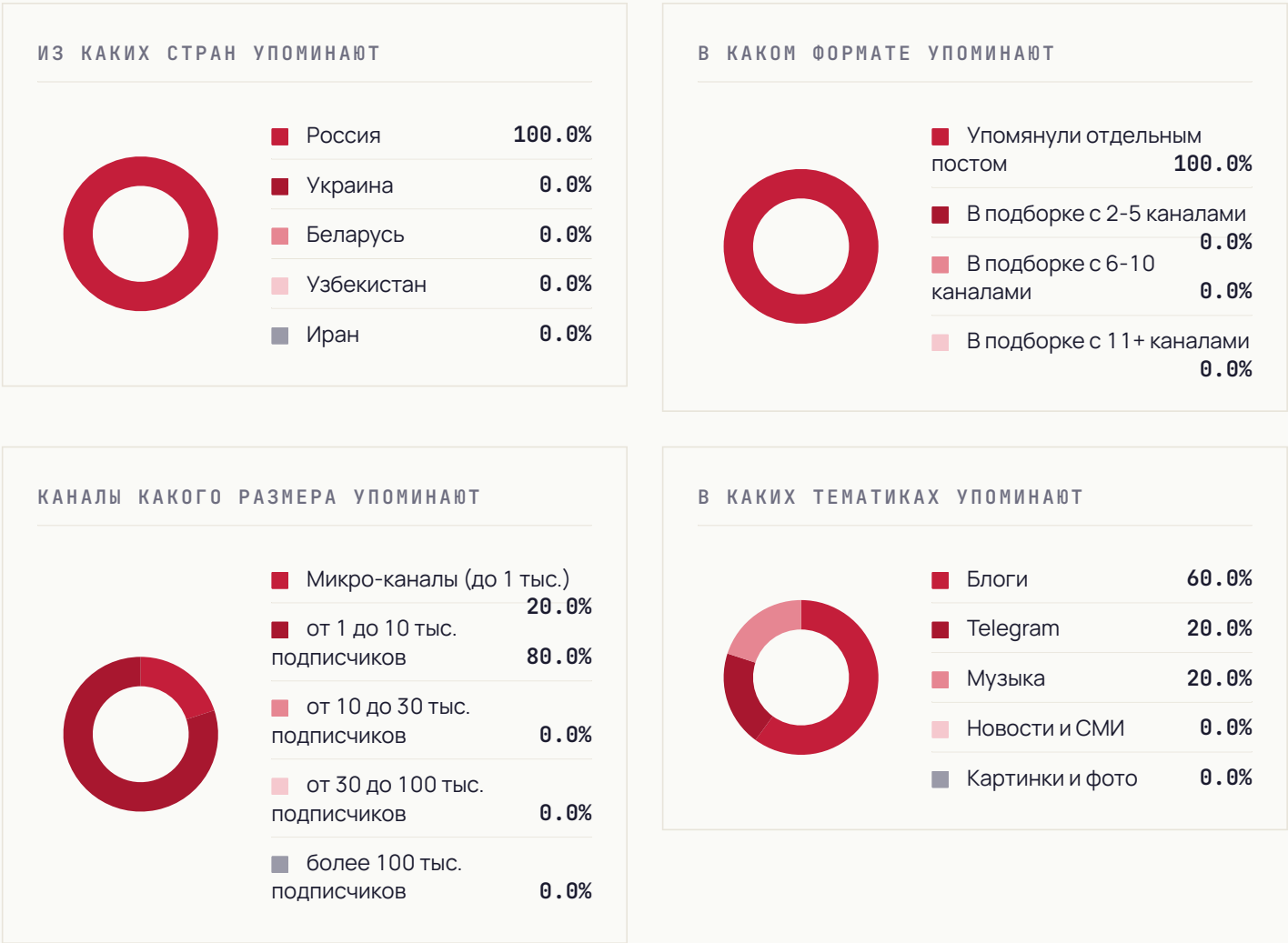
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-354

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

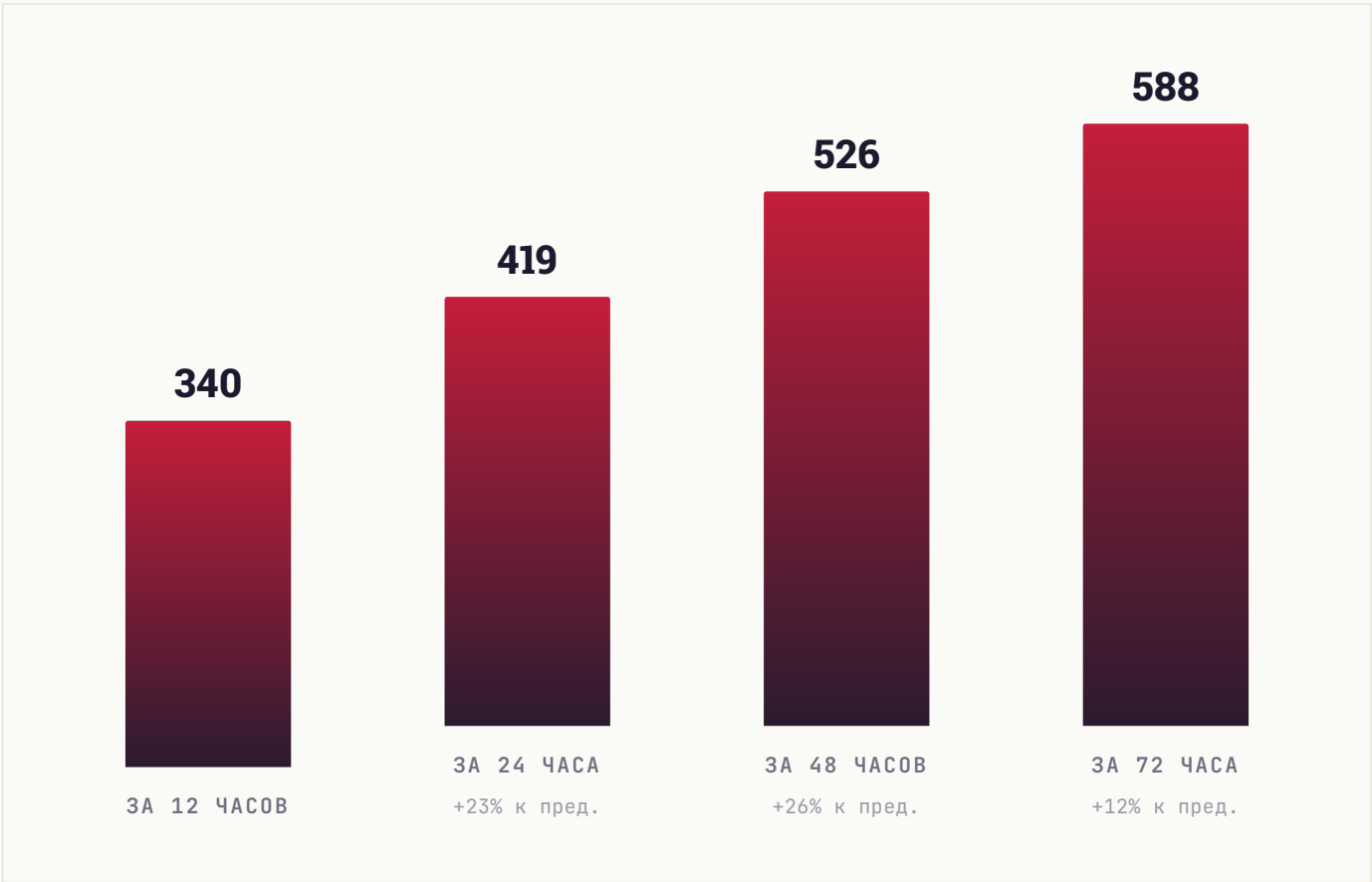
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 5 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ТЕ твой ED тренер	12.5K
PI Рпп похудение ПП – the skinniest	6.8K
 🦋✨ Neffer_tity ✨🦋 ВЫ	4.2K
 🌸 slim butterfly 🌸	3.8K
П 🌸 Поляша 🌸 Food Blog	2.8K
NA narciss	2.3K
ХЛ хэлси лайф Маши 🧘	1.8K
 💖💖 Baby One more Time 💖💖	1.4K
EP Ek parthénou eva	1.2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 9, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: твой ED тренер, 12.5K), мельче — 6 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— 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 **196** подписчиков из всех источников.

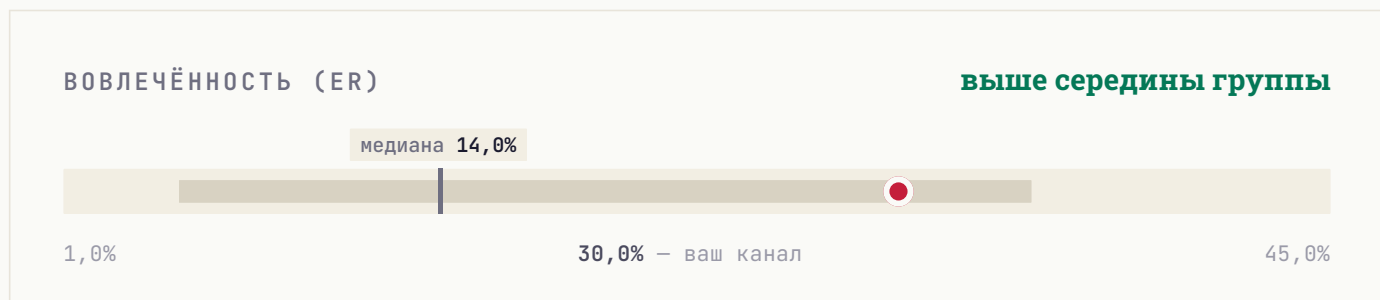
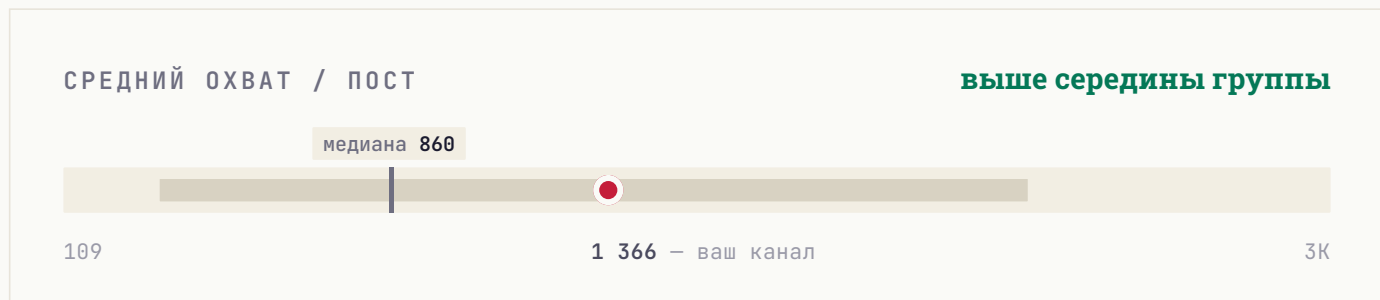
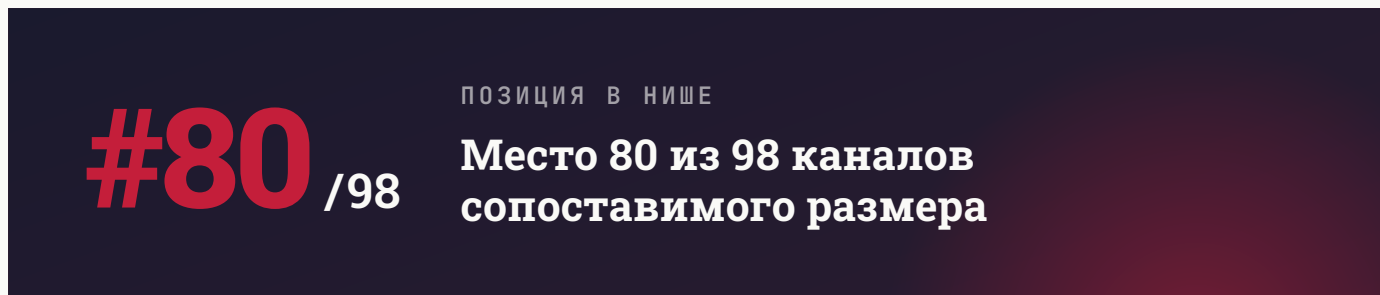
период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	9
Март 2026	0	0	17
Февраль 2026	0	0	15
Январь 2026	0	0	36
Декабрь 2025	0	0	108
Ноябрь 2025	0	0	11

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	196

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **98 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 1 тыс. до 12 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

средний охват / пост и вовлечённость.

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

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в пятницу

В этот день и в 15:00 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

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**

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