

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала Инна Павлова | ЗОЖ без фанатизма



@neurogastro\_impulsive

♥ Сооснователь сообщества осознанных нутрициологов 🔥  
Создаю жизнь, в которую хочется переехать

| ПОДПИСЧИКИ                        | ОХВАТ ПОСТА (ERR)                                                                                                                                | ОХВАТ/ПОСТ                      |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 3 930                             | 16.0%                                                                                                                                            | 601                             |
| 02.09.2026 <sup>+1</sup> за месяц | за сутки <sup>7.2%</sup><br><a href="https://promptpress.com/audit/neurogastro_impulsive">HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/NEUROGASTRO_IMPULSIVE</a> | рекл. охват <sup>285</sup> /24ч |

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

# Что внутри отчёта

|    |                                                                     |
|----|---------------------------------------------------------------------|
| 01 | <b>Снимок канала</b><br>12 ключевых метрик · AI-резюме              |
| 02 | <b>Контент-анализ</b><br>Топ-5 постов · худшие 3 · выводы           |
| 03 | <b>Динамика подписчиков</b><br>График за год · прирост              |
| 04 | <b>Рекламный потенциал</b><br>Как долго пост приносит охват         |
| 05 | <b>Конкуренты</b><br>Соседи по нише · ваше место                    |
| 06 | <b>Динамика упоминаний</b><br>6 месяцев · ежемесячно                |
| 07 | <b>Сравнение с нишей</b><br>Позиция в категории «Здоровье и Фитнес» |
| 08 | <b>Стратегия</b><br>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.

|                                                                                  |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>👤</div>подписчики</div> <div>3 930</div> <div>—</div>                  | <div><div>👁️</div>охват поста</div> <div>15.28%</div> <div>ср. % подписчиков видят один пост</div>    | <div><div>👁️</div>просмотры/пост</div> <div>601</div> <div>медиана 602 · 27 дней</div>                            | <div><div>📅</div>постов/нед.</div> <div>17.6</div> <div>за период</div>                       |
| <div><div>📈</div>тренд 7д</div> <div>-3.3%</div> <div>vs предыдущая неделя</div> | <div><div>💖</div>реакц./пост</div> <div>27.0</div> <div>всего 1 835 реакц., 271 реп., 167 комм.</div> | <div><div>📄</div>длина поста</div> <div>307 зн.</div> <div>медиана 200 · 27 дней</div>                            | <div><div>☆</div>постов в анализе</div> <div>68</div> <div>27 дней</div>                      |
| <div><div>📈</div>рекл. охват</div> <div>285</div> <div>среднее за 24ч</div>      | <div><div>💖</div>отток / месяц</div> <div>+1</div> <div>за последний месяц</div>                      | <div><div>📄</div>цитируемость</div> <div>2</div> <div>индекс цитирования · 9 каналов упомянули за всё время</div> | <div><div>📅</div>возраст канала</div> <div>3 года 2 месяца</div> <div>создан 23.06.2023</div> |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Инна Павлова | ЗОЖ без фанатизма» — 3 930 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 601 человек (15% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 18 постов в неделю (~3 в день) — регулярный режим. За неделю 17–23 августа охваты стабильны (-3.3% к неделе 10–16 августа).

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 68 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (31/68 постов).
- 03 Средняя длина поста — 307 знаков (медиана 200).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 17:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (982 в среднем у топа vs 438 у худших) — среди 68 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                         |                                                   |                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>11.08 · 14:50</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Настроение: временно недоступна в роли эксперта по здоровью - ушла жить жизнь ❤️</div>                                                            | <div>ПРОСМ.<br/>1 081</div> <div>РЕП.<br/>2</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>43</div> <div>ER<br/>27.5%</div> |
| <div><div>№2</div><div>07.08 · 08:54</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Ремонт и предстоящий переезд забрал всё моё время и последние нервные клетки 😅 С трудом получается хотя бы раз в неделю приезжать к...</div>      | <div>ПРОСМ.<br/>946</div> <div>РЕП.<br/>1</div>   | <div>РЕАКЦ.<br/>21</div> <div>ER<br/>24.1%</div> |
| <div><div>№3</div><div>08.08 · 05:14</div><div>ФОТО</div></div> <div>Настроение наводить порядок не только в организме, но и в квартире 😊 Тот момент, когда раньше в твоей жизни были только рабочие проекты и...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>920</div> <div>РЕП.<br/>3</div>   | <div>РЕАКЦ.<br/>32</div> <div>ER<br/>23.4%</div> |

|                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>№4</div><div>05.08 · 05:08</div><div>ТЕКСТ</div></div> <div>Самая частая ошибка - желание изменить близкого человека быстрее, чем он готов меняться И часто нам кажется, что чем настойчивее мы будем...</div> | <div><div>ПРОСМ.</div><div>911</div><div>РЕП.</div><div>3</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>31</div><div>ER</div><div>23.2%</div></div> |
| <div><div>№5</div><div>09.08 · 16:45</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Приехала большая коробка с нутрицевтиками 🥰</div>                                                                                                  | <div><div>ПРОСМ.</div><div>851</div><div>РЕП.</div><div>1</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>63</div><div>ER</div><div>21.7%</div></div> |

|

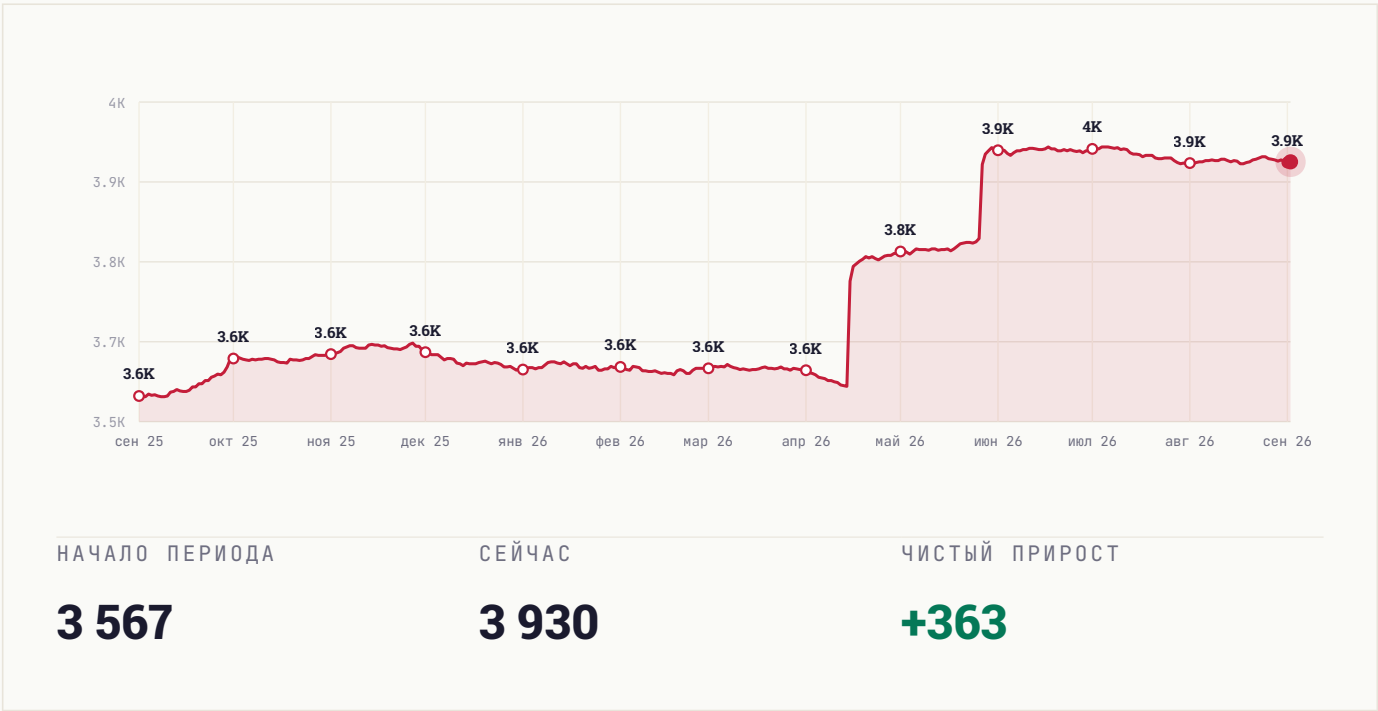
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>↓</div><div>29.08 · 09:51</div><div>ФОТО</div></div> <div>Завтрак сегодня был на скорую руку 🤪 но главное, что был 😁 Я только что вернулась с конного спорта, у меня приехала мой тренер из Москвы...</div> | <div><div>ПРОСМ.</div><div>455</div><div>РЕП.</div><div>1</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>12</div><div>ER</div><div>11.6%</div></div> |
| <div><div>↓</div><div>26.08 · 09:55</div><div>ТЕКСТ</div></div> <div>Помню времена, когда я за 500 рублей с человека вела 3х недельные марафоны по питанию Это было лет 7 назад, если мне не изменяет память...</div> | <div><div>ПРОСМ.</div><div>454</div><div>РЕП.</div><div>1</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>35</div><div>ER</div><div>11.6%</div></div> |
| <div><div>↓</div><div>26.08 · 09:27</div><div>ФОТО</div></div> <div>Во времена когда выкладывать еду в соц сетях было мейнстримом, я демонстративно показывала своё «фи», ибо не понимала зачем Мы часто...</div>     | <div><div>ПРОСМ.</div><div>406</div><div>РЕП.</div><div>1</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>38</div><div>ER</div><div>10.3%</div></div> |

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

# Как канал рос за год

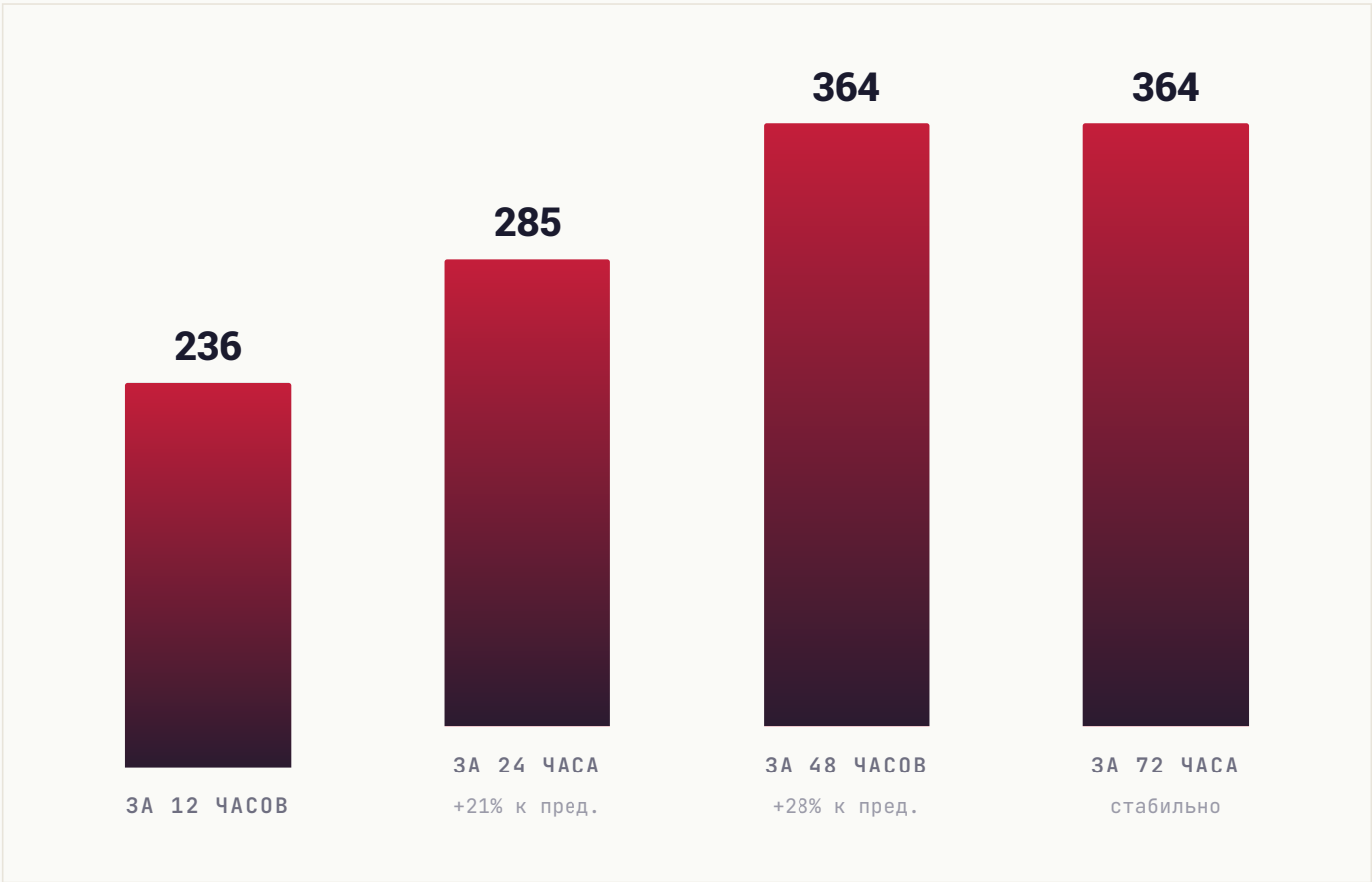
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

# Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



— РАЗДЕЛ 05 · 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 |
|--------------------------------------------------------------------|------------|
| МО MOLODAY                                                         | 150.5K     |
| МВ MOLODAY здоровье в любом возрасте                               | 29.2K      |
| М  Moloday   Снижение биологического возраста                      | 24K        |
| ИН Интегративный нутрициолог   Про-Здоровье                        | 8.2K       |
| ФЗ Формула здоровья                                                | 4.7K       |
| ИП Инна Павлова   ЗОЖ без фанатизма <b>ВЫ</b>                      | 3.9K       |
| НН Нутрициология на экспертном уровне. Эксперт - Анастасия Лежнина | 3.9K       |
| АП Анна Педорич                                                    | 2.1K       |
| КР Конференция PRO-Здоровье                                        | 2.1K       |
| ИП Инна Павлова   чек-ап мыслей                                    | 1.2K       |
| ВИ Влада Исаченко                                                  | 858        |

| 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 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 **0**, а канал за это время прибавил **148** подписчиков из всех источников.

| период       | упоминаний | каналов | прирост за месяц |
|--------------|------------|---------|------------------|
| Март 2026    | 0          | 0       | 21               |
| Февраль 2026 | 0          | 0       | 25               |
| Январь 2026  | 0          | 0       | 32               |
| Декабрь 2025 | 0          | 0       | 15               |
| Ноябрь 2025  | 0          | 0       | 31               |
| Октябрь 2025 | 0          | 0       | 24               |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| всего упоминаний | месяцев в данных | привлекли подписчиков |
| 0                | 6                | 148                   |

РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

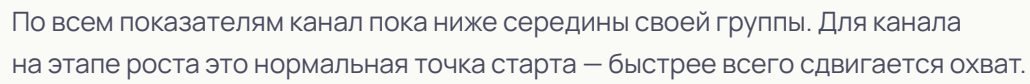
# Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **51 канал** категории «Здоровье и Фитнес» от 393 до 39 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#49 / 51

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ  
Место 49 из 51 каналов сопоставимого размера





— 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 вторник

В этот день и в 17:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно  
для важного  
поста**

02

## 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**

03

## 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**

04

## 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**

05

## Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник  
органического  
трафика**

★ 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 | <b>Запустить<br/>рекламу в<br/>Telegram</b> | <a href="https://panel.promptpress.com/register">https://panel.promptpress.com/register</a> |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|    |                               |                                                                         |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 02 | <b>Связаться с менеджером</b> | <a href="https://t.me/PromptPress_manager">t.me/PromptPress_manager</a> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---