

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала АНЯ, ДЕЛАЙ БОЛЬШЕ * 🌀 +



@nuanyn

Аня, тренер FPA, med.student 5/6 и просто хороший человек :) •
единственный тгк • бот ЕДИНСТВЕННЫЙ @nuanyn_fitbot • PR /
РЕКЛАМА — @jsmanagerr • МОЙ АКК : https://t.me/neweraofme_1
• тех...

ПОДПИСЧИКИ

27 691

+432 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

27.0%

за сутки 15.9%

ОХВАТ/ПОСТ

7.6K

рекл. охват 4.4K/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 27 691 —	👁️ охват поста 27.35% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 7.6K медиана 8K · 29 дней	📅 постов/нед. 10.8 за период
📈 тренд 7д -16.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 226.8 всего 10 205 реакц., 1 012 реп., 331 комм.	📄 длина поста 383 зн. медиана 312 · 29 дней	★ постов в анализе 45 29 дней
📈 рекл. охват 4.4K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +432 за последний месяц	📄 цитируемость 10 индекс цитирования · 27 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 8 месяцев создан 08.01.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «АНЯ, ДЕЛАЙ БОЛЬШЕ * 🌟 » — 27 691 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 7.6K человек (27% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 11 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 21–27 сентября охваты просели на -16.4% к неделе 14–20 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 45 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (27/45 постов).
- 03 Средняя длина поста — 383 знаков (медиана 312).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 23:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (9.8K в среднем у топа vs 5.3K у худших) — среди 45 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 17.09 · 17:04 ФОТО оцените концентрацию крутости	ПРОСМ. 9 889 РЕП. 11	РЕАКЦ. 289 ER 35.7%
№2 10.09 · 20:32 ФОТО верх действительно подрос, при этом низ не ушел, да и силовые показатели на месте рабочих подходов на ягодичные меньше, тк объемы меня в...	ПРОСМ. 9 842 РЕП. 26	РЕАКЦ. 301 ER 35.5%
№3 08.09 · 20:51 ВИДЕО  урааа, потихоньку отпускаю руки, наконец-то скорпиончик курильщика получился 🙏 11 занятие 	ПРОСМ. 9 541 РЕП. 6	РЕАКЦ. 311 ER 34.5%

№4 18.09 · 12:32 ВИДЕО ПРОООБУЕМ КОРПУСНЫЕ ДЕСССЕРТЫ. шок, никакой эстетики тренд дошел спустя 5 лет, обзора нормального не ждите ps // отдали мальчикам...	ПРОСМ. 9 490 РЕП. 11	РЕАКЦ. 271 ER 34.3%
--	--	---

№5 17.09 · 16:10 ВИДЕО предобучение «подготовка к новой эре» 。°☆+ ゝ loaded ближайшие 2 недели хочу вместе с вами готовиться к плодотворной работе осенью и...	ПРОСМ. 9 342 РЕП. 18	РЕАКЦ. 97 ER 33.7%
--	--	--

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 29.09 · 20:55 ФОТО продолжение о практикуме +° больше всего взорвало устройство тренажеров, разбирали, как устроены камеры, за счет чего меняется...	ПРОСМ. 5 723 РЕП. 14	РЕАКЦ. 143 ER 20.7%
↓ 29.09 · 20:45 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 5 156 РЕП. 15	РЕАКЦ. 93 ER 18.6%
↓ 29.09 · 20:45 ТЕКСТ такая имбулечка, в конце нога не выдержала, хотя вес миллиписечный 😭	ПРОСМ. 5 147 РЕП. 3	РЕАКЦ. 47 ER 18.6%

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

19 657

СЕЙЧАС

27 691

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+8 034

— РАЗДЕЛ 04 • ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

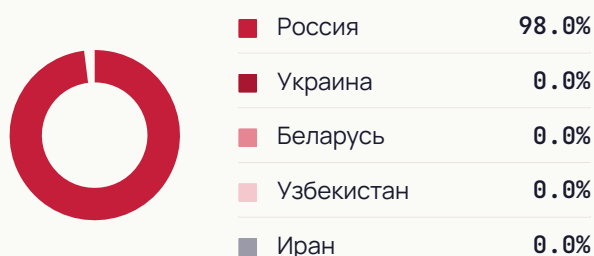
Индекс цитирования **10** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний.

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 **27** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



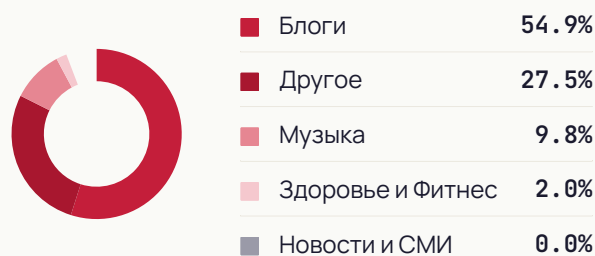
В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



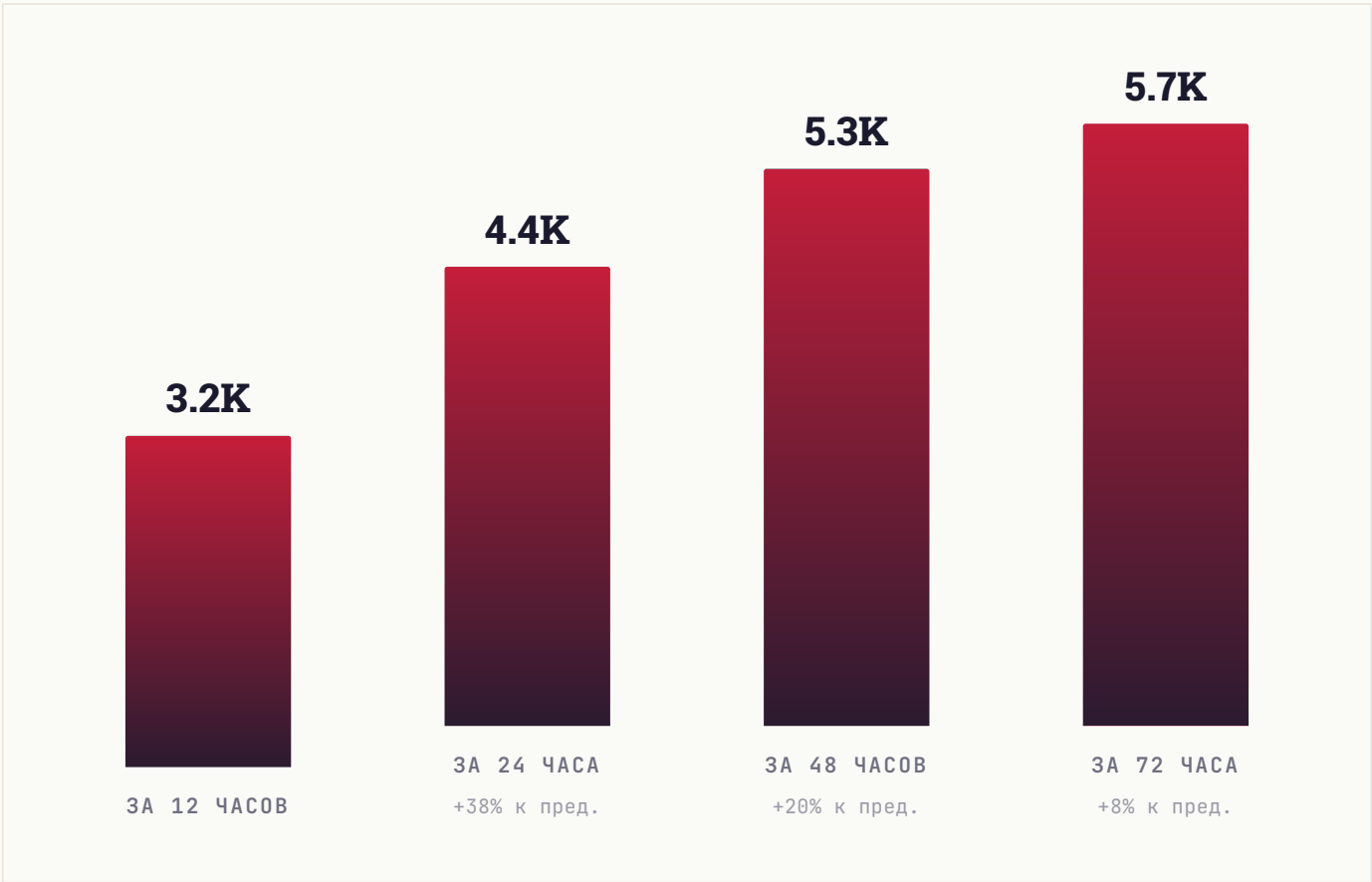
В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
EV evkasup	102.9K
ЖV жизнь ventus__florem	85.7K
МН Мария Норик Сделай себя сам	28.2K
АД АНЯ, ДЕЛАЙ БОЛЬШЕ *🌀° ВЫ	27.7K
ВВ by.alinkins вещает 🐾	24.9K
QM qmellz 🍃	16.3K
ЗХ заметки хатавакса	8.6K
ШЗ шуня 300мг	3.2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 8). 3 канала крупнее, 4 — 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 **8**, а канал за это время прибавил **6 090** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	269
Март 2026	2	2	1 354
Февраль 2026	0	0	1 138
Январь 2026	0	0	329
Декабрь 2025	2	2	1 191
Ноябрь 2025	4	4	1 809

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
8	6	6 090

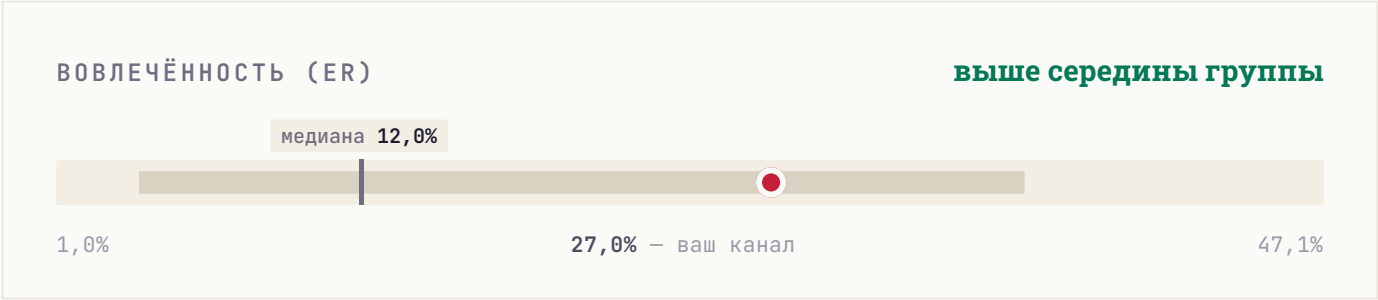
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **149 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 9 тыс. до 83 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#67 /149

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 67 из 149 каналов сопоставимого размера



— 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

Главный пост недели — в четверг

В этот день и в 23:00 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 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
----	-------------------------------	---
