

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Дожить до завтрака



@nutriannashis

Разбираюсь в БЖУ и SPF 🥬💧💪 Рассказываю, как питание влияет кожу, волосы и самочувствие. И что из косметики реально работает ✓ Мой клуб здоровья @clubgoodhelth Нутрициолог и бьюти-маньяк из...

ПОДПИСЧИКИ

17 851

+9603 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

19.0%

за сутки 17.4%

ОХВАТ/ПОСТ

3.3K

рекл. охват 3.1K/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	Динамика упоминаний 6 месяцев · ежемесячно
07	Сравнение с нишей Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»
08	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 17 851 —	👁️ охват поста 18.65% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 3.3К медиана 3.3К · 29 дней	📅 постов/нед. 13.3 за период
📈 тренд 7д +10.0% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 66.3 всего 3 714 реакц., 233 реп., 136 комм.	📄 длина поста 760 зн. медиана 782 · 29 дней	★ постов в анализе 56 29 дней
📈 рекл. охват 3.1К среднее за 24ч	💖 отток / месяц +9603 за последний месяц	📄 цитируемость 8 индекс цитирования · 161 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 2 года 2 месяца создан 13.07.2024

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Дожить до завтрака» — 17 851 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3.3К человек (19% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 13 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты выросли на +10.0% к неделе 21–27 сентября — позитивная динамика.

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 56 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (39/56 постов).
- 03 Средняя длина поста — 760 знаков (медиана 782).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.9К в среднем у топа vs 3.1К у худших) — среди 56 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 28.09 · 12:14 ФОТО А вы помните, что 5 октября [День учителя] 🖋 Я вот только в конце прошлой недели вспомнила. С выбором подарка вопросов не было: взяла в...	ПРОСМ. 3 994 РЕП. 2	РЕАКЦ. 85 ER 22.4%
№2 29.09 · 07:18 ФОТО Хочу показать вам косметику, которой пользуюсь уже не первый год 💧 Мыло для рук, гели для душа, скрабы, шампуни... Всё это для ежедневного...	ПРОСМ. 3 854 РЕП. 3	РЕАКЦ. 73 ER 21.6%
№3 14.09 · 18:25 ТЕКСТ Мы с подружками решили порадовать вас 🧡 и сделать розыгрыш. Посмотрите только какие шикарные призы ждут победителей. От вас ➡️ только одно...	ПРОСМ. 3 818 РЕП. —	РЕАКЦ. 86 ER 21.4%

№4 14.09 · 05:47 ВИДЕО Дарю вам [рецепт жареной картошки, о котором молчат повара] ➡ смотрите видео 📺 А если серьезно — иногда времени на готовку нет от слова...	ПРОСМ. 3 798 РЕП. 1 РЕАКЦ. 87 ER 21.3%
№5 01.10 · 11:40 ФОТО Продолжаю делиться продуктами ➡ которые экономят время и при этом остаются по-настоящему полезными. Сегодня покажу находку: [бренд ОГО], и...	ПРОСМ. 3 693 РЕП. 2 РЕАКЦ. 33 ER 20.7%

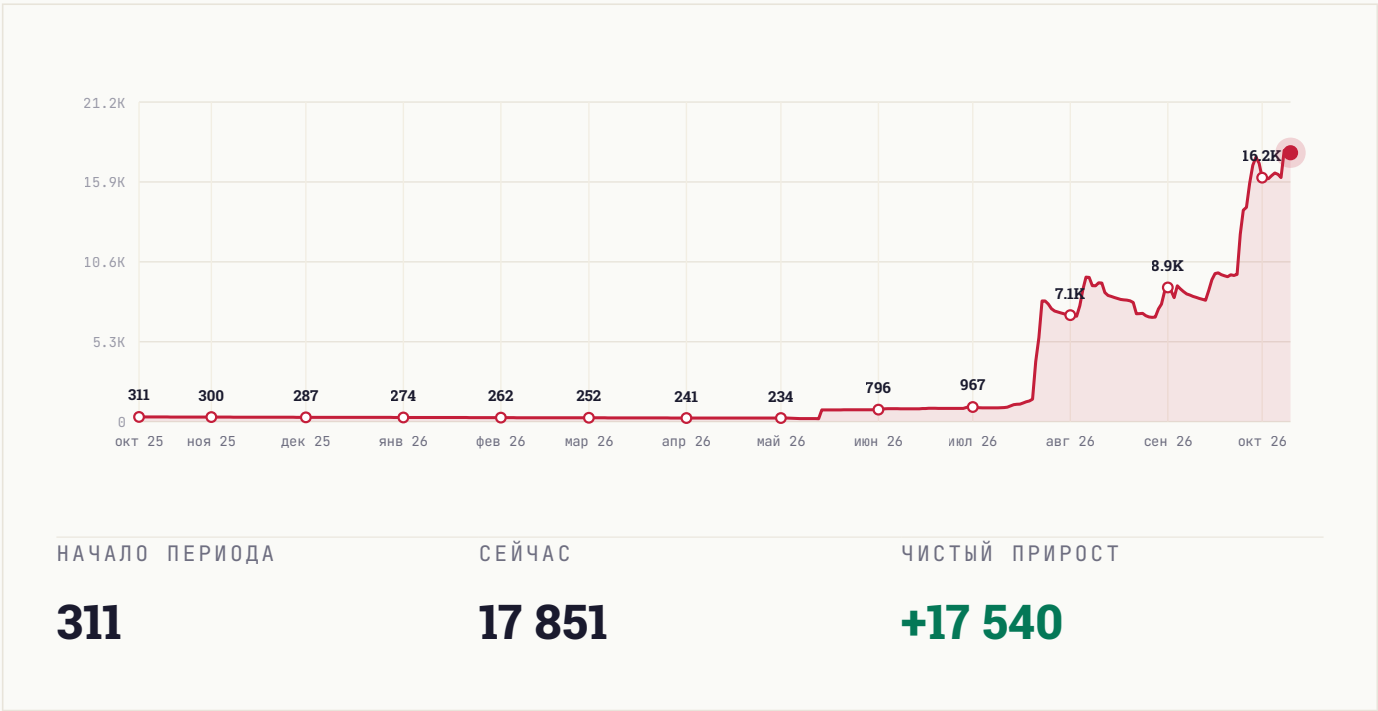
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 16.09 · 14:08 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 3 090 РЕП. 1 РЕАКЦ. 94 ER 17.3%
↓ 11.09 · 07:40 ФОТО А вы бы справились с 2 литрами воды из такого кувшина 💧 Кстати, миф про [обязательные 2 литра воды в день] я уже разбирала — почему это не...	ПРОСМ. 3 059 РЕП. 19 РЕАКЦ. 73 ER 17.1%
↓ 10.09 · 06:17 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 3 026 РЕП. 25 РЕАКЦ. 82 ER 17.0%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

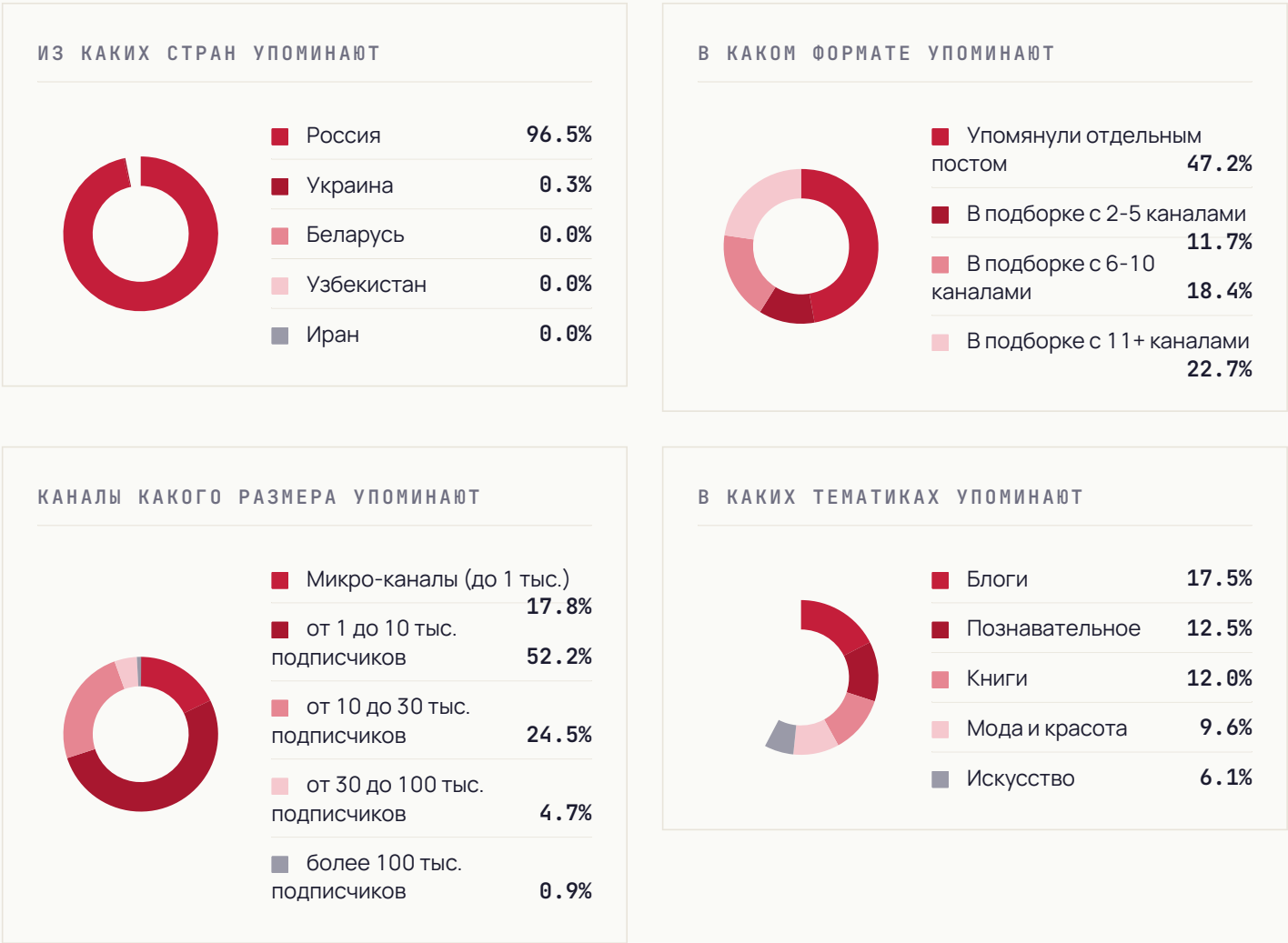
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

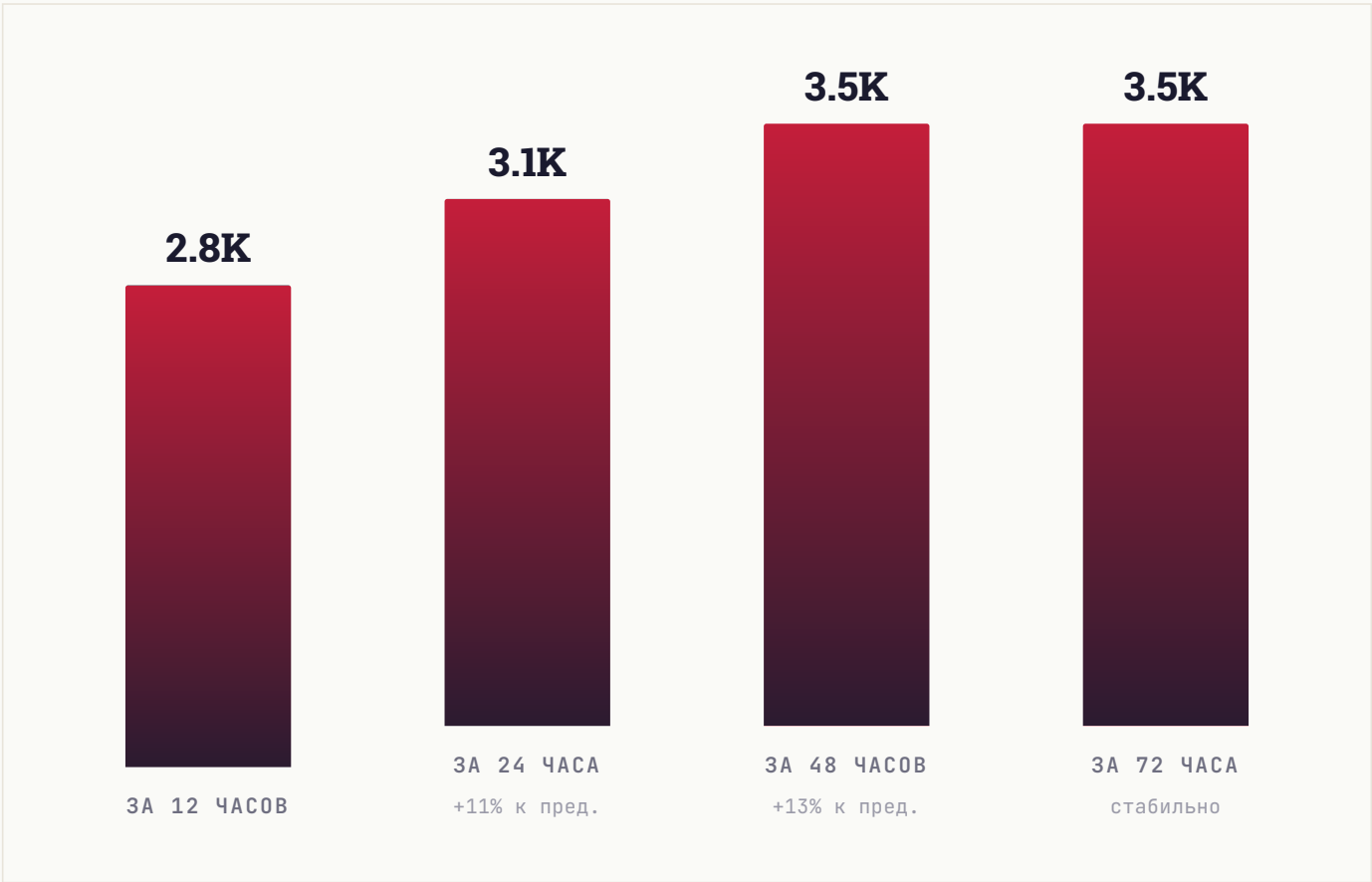
Индекс цитирования 8 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **161** разных каналов.



— 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 · 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 **2** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц	
Апрель 2026	0	0	1	
Март 2026	0	0	0	
Февраль 2026	0	0	0	
Январь 2026	0	0	0	
Декабрь 2025	0	0	1	
Ноябрь 2025	0	0	0	

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	2

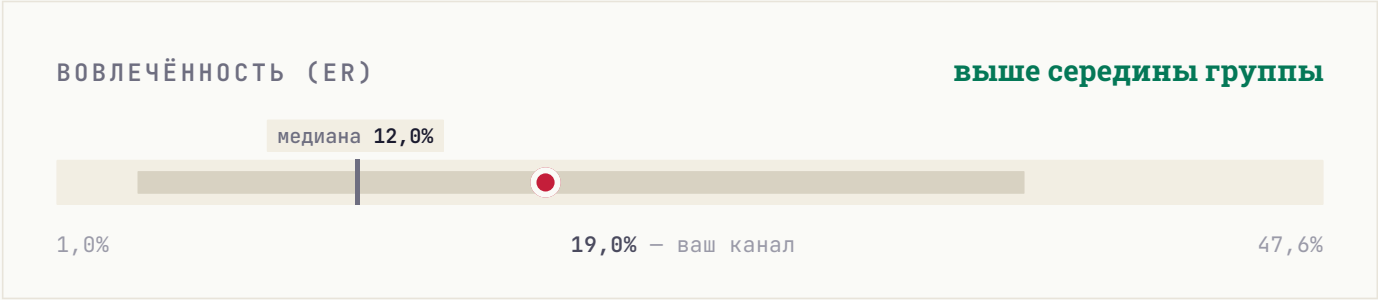
РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

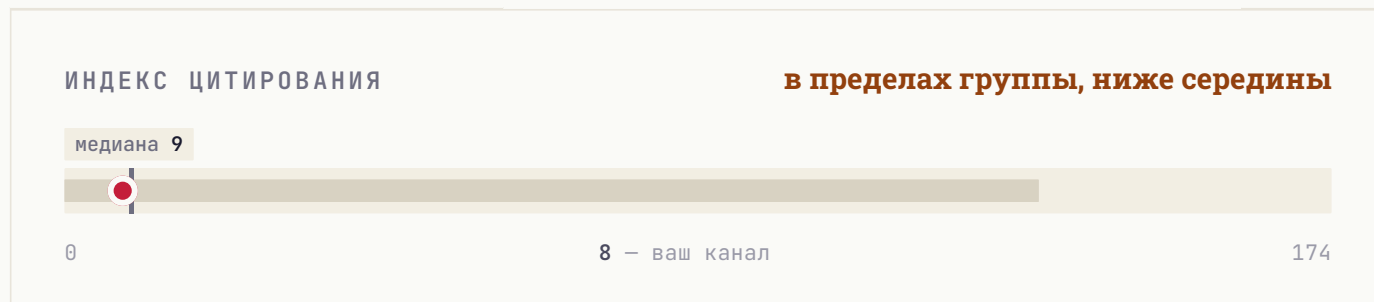
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **165 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 6 тыс. до 54 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#82/165

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 82 из 165 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:
подписчики, средний охват / пост и вовлечённость.

— 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 понедельник

В этот день и в 15:00 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
----	-------------------------------	---
