

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Валентина Жукова



@nutriciologzhu

🎓 ПМГМУ им.Сеченова • РОСБИОТЕХ 🧠 Связываю работу мозга, прикорм и развитие детей 🥬 Тот самый метод прикорма, после которого дети едят ВСЁ 🔗 Мои проекты 📄 <https://nutriciologzhukova.com>

ПОДПИСЧИКИ

38 382

-322 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

7.0%

за сутки **2.7%**

ОХВАТ/ПОСТ

2.5K

рекл. охват **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	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 38 382 —	👁️ охват поста 6.63% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 2.5K медиана 2.9K · 29 дней	📅 постов/нед. 5.3 за период
💖 реакц./пост 76.0 всего 1 672 реакц., 494 реп., 102 комм.	📄 длина поста 598 зн. медиана 688 · 29 дней	★ постов в анализе 22 29 дней	📈 рекл. охват 1K среднее за 24ч
💖 отток / месяц -322 за последний месяц	📄 цитируемость 15 индекс цитирования · 157 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 7 лет 9 месяцев создан 25.12.2018	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Валентина Жукова» — 38 382 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.5K человек (7% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 5 постов в неделю (~1 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 22 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (13/22 постов).
- 03 Средняя длина поста — 598 знаков (медиана 688).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 10:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.6K в среднем у топа vs 2K у худших) — среди 22 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 01.09 · 07:17 ФОТО 	ПРОСМ. 3 737 РЕП. 5	РЕАКЦ. 89 ER 9.7%
№2 31.08 · 13:49 ФОТО Навела порядок на своих книжных полках	ПРОСМ. 3 605 РЕП. 6	РЕАКЦ. 149 ER 9.4%
№3 05.09 · 17:22 ФОТО Это была «докмедовская» конференция, которая все равно для меня оказалась полезной Я знаю, что доказательные врачи очень не любят...	ПРОСМ. 3 480 РЕП. 1	РЕАКЦ. 95 ER 9.1%

№4

10.09 · 09:54

ФОТО

Нам надо серьёзно поговорить 🗨️⬇️ Вчера в опроснике про усталость большинство проголосовали за вариант, что сил нет уже с утра. И я...

ПРОСМ.
3 429

РЕАКЦ.
29

РЕП.
22

ER
8.9%

№5

02.09 · 10:13

ТЕКСТ

🎙️ ПОДКАСТ ПРО МАТЕРИНСТВО ❤️ 00:01 Приветствие 01:08 Появилось очень много мам, которые дают «советы» 02:26 Большинство родителей - остаются...

ПРОСМ.
3 409

РЕАКЦ.
89

РЕП.
55

ER
8.9%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 25.09 · 09:00 ФОТО Самое полезное мясо для вашего ребёнка 🍖 Самым полезным и плотным по питательным веществам мясом для коррекции дефицитов считается...	ПРОСМ. 2 050 РЕАКЦ. 163 РЕП. 50 ER 5.3%
↓ 26.09 · 09:41 ФОТО БАДы от NOW: почему даже сами американцы их не покупают ! Вы у меня часто про них спрашиваете, вот вам и ответ) Вы знаете, что в основном...	ПРОСМ. 2 009 РЕАКЦ. 278 РЕП. 64 ER 5.2%
↓ 25.09 · 12:41 ТЕКСТ ПОДКАСТ «АНЕМИЯ У ДЕТЕЙ» 🤗🤗🤗🤗🤗🤗🤗🤗 Собрали под предыдущим постом больше 100 реакций, молодцы) Тема действительно важная, давайте...	ПРОСМ. 1 879 РЕАКЦ. 68 РЕП. 42 ER 4.9%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

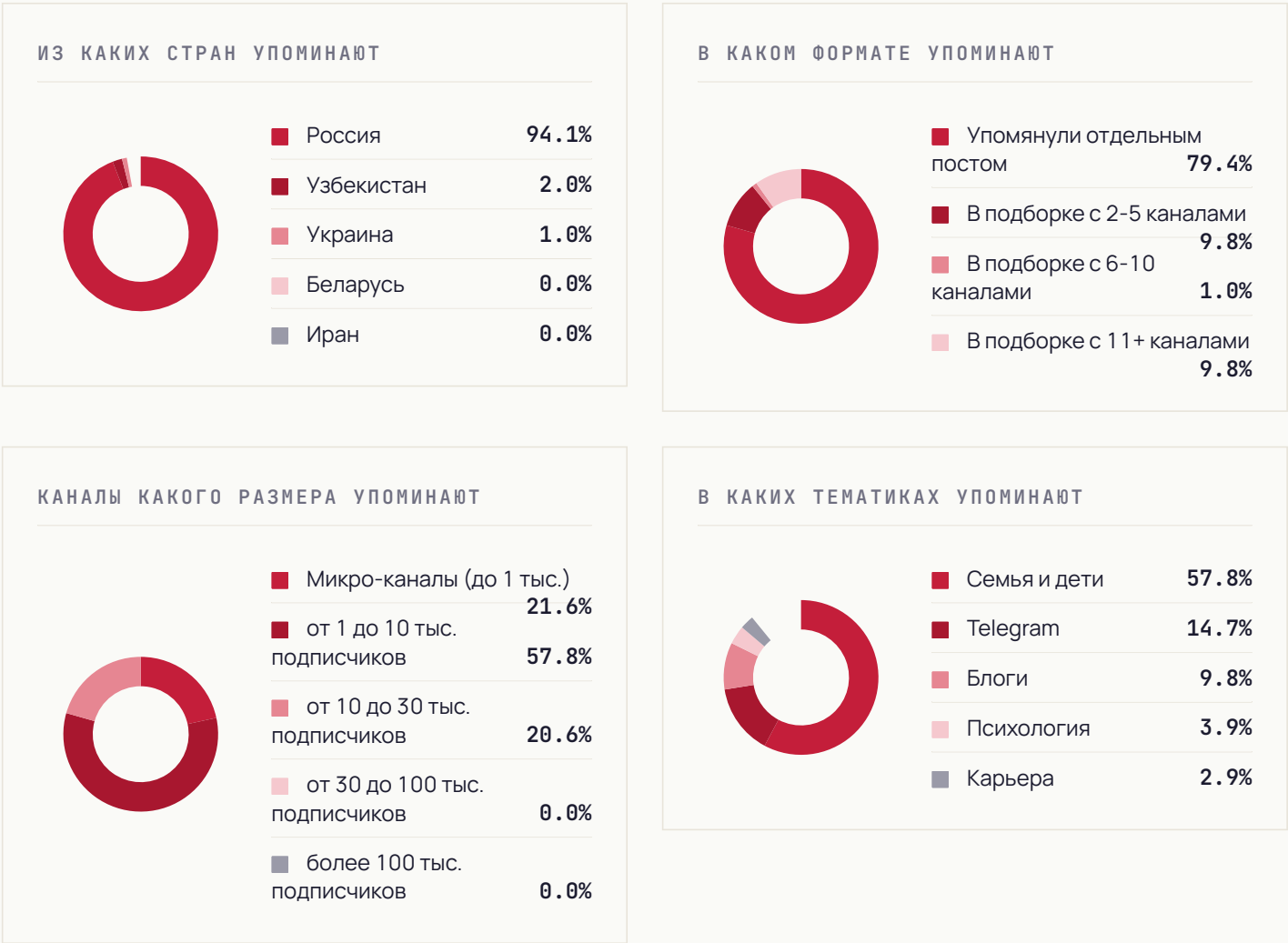
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

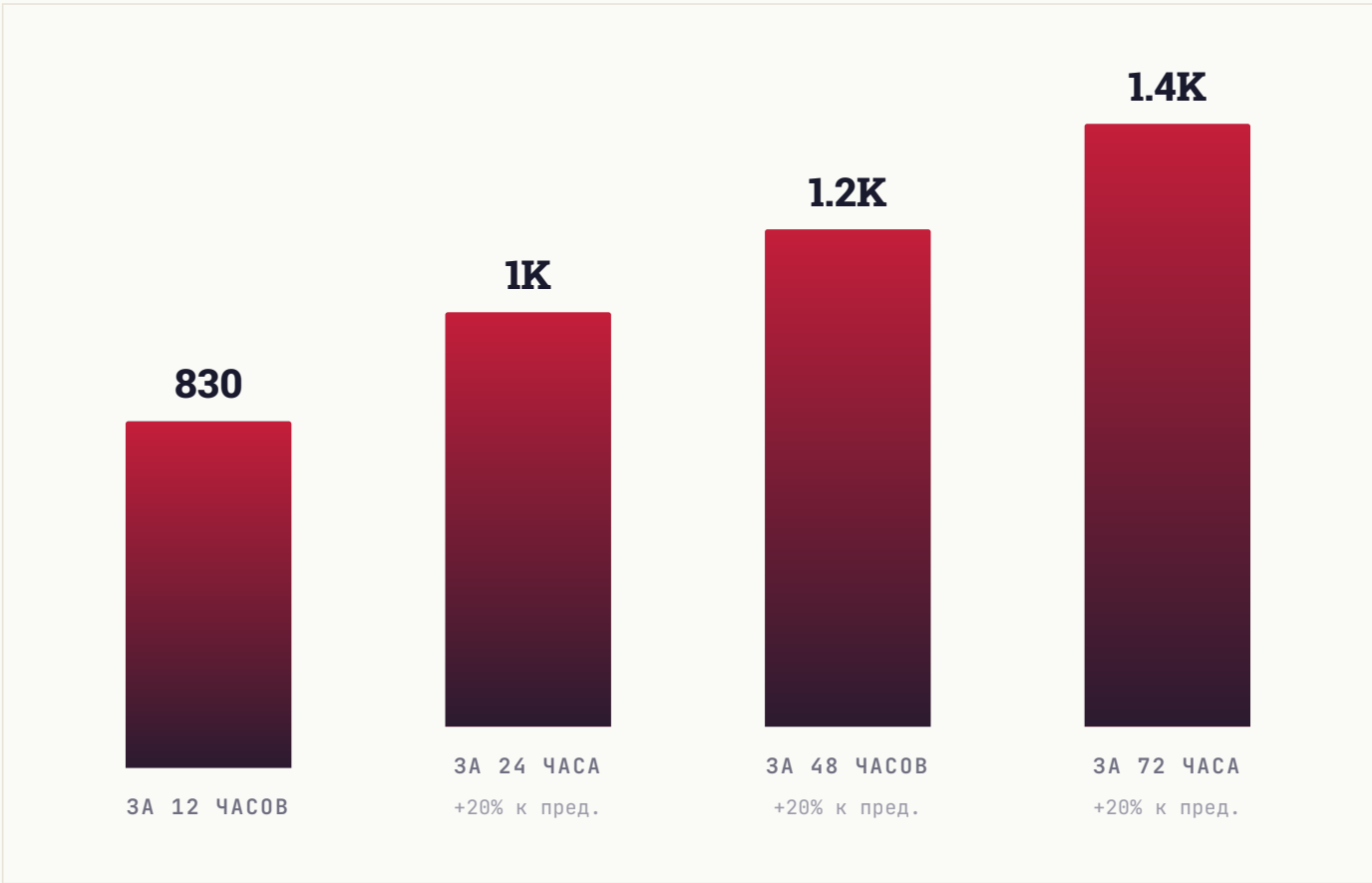
Индекс цитирования **15** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **157** разных каналов.



— 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

10 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	70.3K
ВЖ Валентина Жукова ВЫ	38.4K
НА Naturodoc_	32.6K
ДЕ Дарья Ермишина	16K
ОН ОНКОДОК Oncodok	15.2K
UL Umm Luqman Книгочей	12.9K
SF Simple Fikh	11.4K
ОБ О беременности и подготовке, родах и грудном вскармливании	6.6K
БЗ Биохимия здоровья Анастасия Бакирова	6.3K
ПС Планирование с Солихой	4.1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 10, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: Док_Магомедова/Doc_Magomedova, 70.3K), мельче — 8 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 **3**, а канал за это время прибавил **1 899** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	1	1	67
Февраль 2026	1	1	546
Январь 2026	1	1	471
Декабрь 2025	0	0	657
Ноябрь 2025	0	0	82
Октябрь 2025	0	0	76

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
3	6	1 899

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **143 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 13 тыс. до 115 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#69 /143

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 69 из 143 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **подписчики**. Это то, на чём стоит строить рост.

— 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 вторник

В этот день и в 10:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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**

03

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 6.63% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+0.4пп ER

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