

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала NutriПИТАНИЕ



@nutripitanie

@darya_nutripitanie Я Дарья ❤️ Наставник экспертов, автор ПП-рецептов, многомама, ЗОЖ-предприниматель

ПОДПИСЧИКИ

3 833

-11 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

14.0%

за сутки **2.8%**

ОХВАТ/ПОСТ

466

рекл. охват **109/24ч**

— 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 «Еда и кулинария»

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 3 833 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 12.16% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 466 медиана 466 · 9 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 1.4 за период
❤️ РЕАКЦ./ПОСТ 19.5 всего 39 реакц., 19 реп., 8 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 234 зн. медиана 234 · 9 дней	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 2 9 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 109 среднее за 24ч
❤️ ОТТОК / МЕСЯЦ -11 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 3 индекс цитирования · 27 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 2 месяца создан 02.07.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «NutriПИТАНИЕ» — 3 833 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 466 человек (12% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 1 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 2 постам за 9 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (2/2 постов).
- 03 Средняя длина поста — 234 знаков (медиана 234).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 18:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (310 в среднем у топа vs 466 у худших) — среди 2 постов за 9 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-2 ПОСТОВ

№1 16.08 · 15:37 ВИДЕО Как я хочу такого кота 😊	ПРОСМ. 577 РЕП. 16	РЕАКЦ. 24 ER 15.1%
№2 26.08 · 12:14 ВИДЕО Канал НутриПитание переехал ⬇ в запретграм https://www.instagram.com/svibovich_health?igsi=ank3bGtzZ3h0NjBl&utm_source=qr Здесь остается...	ПРОСМ. 355 РЕП. 3	РЕАКЦ. 15 ER 9.3%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 2

↓ 16.08 · 15:37 ВИДЕО Как я хочу такого кота 😊	ПРОСМ. 577 РЕП. 16	РЕАКЦ. 24 ER 15.1%
---	--	--

↓	26.08 · 12:14	ВИДЕО		
			ПРОСМ.	РЕАКЦ.
			355	15
			РЕП.	ER
			3	9.3%
Канал НутриПитание переехал ↓ в запретграм https://www.instagram.com/svibovich_health?igsi=ank3bGtzZ3h0NjBl&utm_source=qr Здесь остается...				

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.

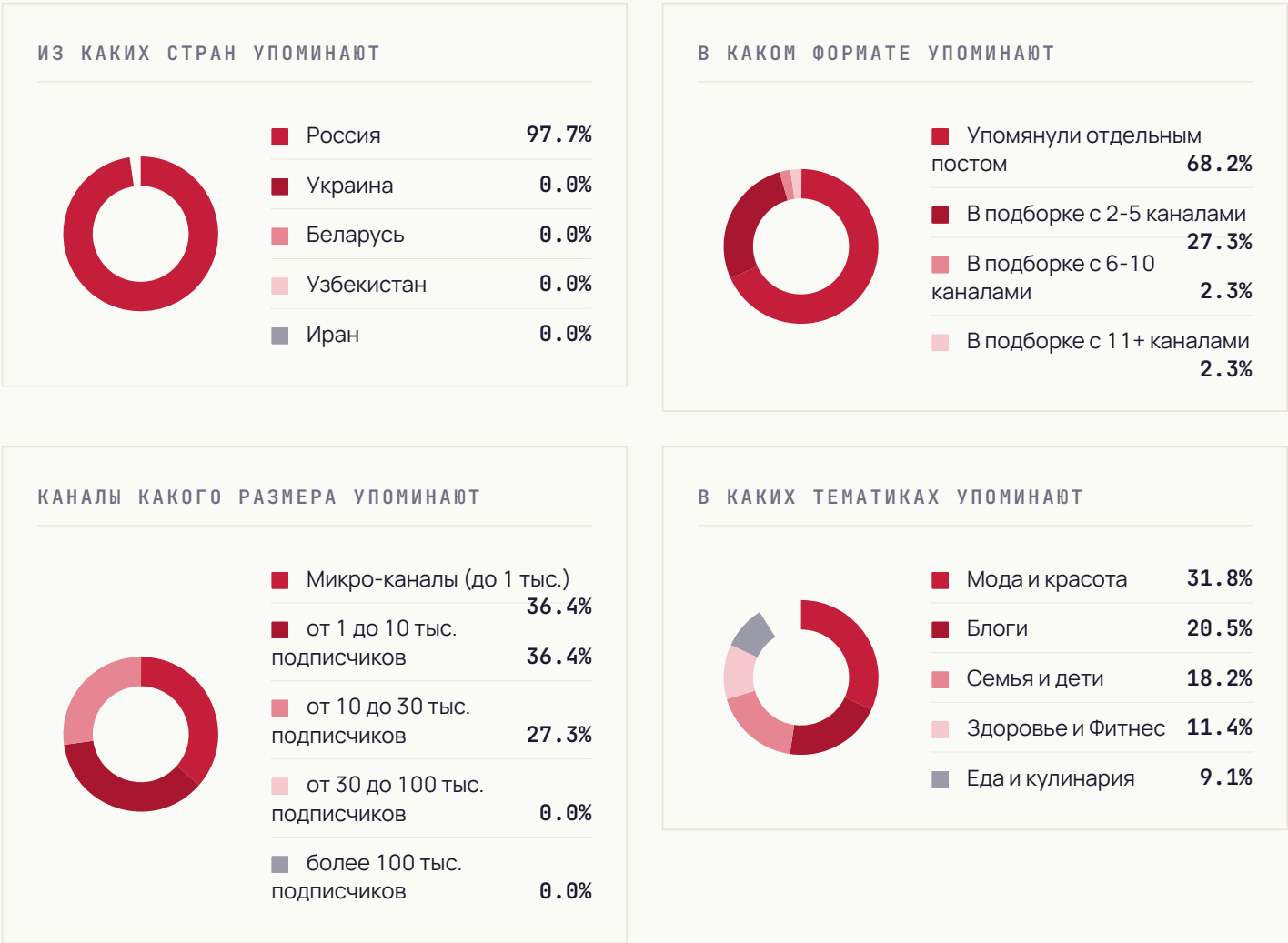


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
4 069	3 833	-236

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

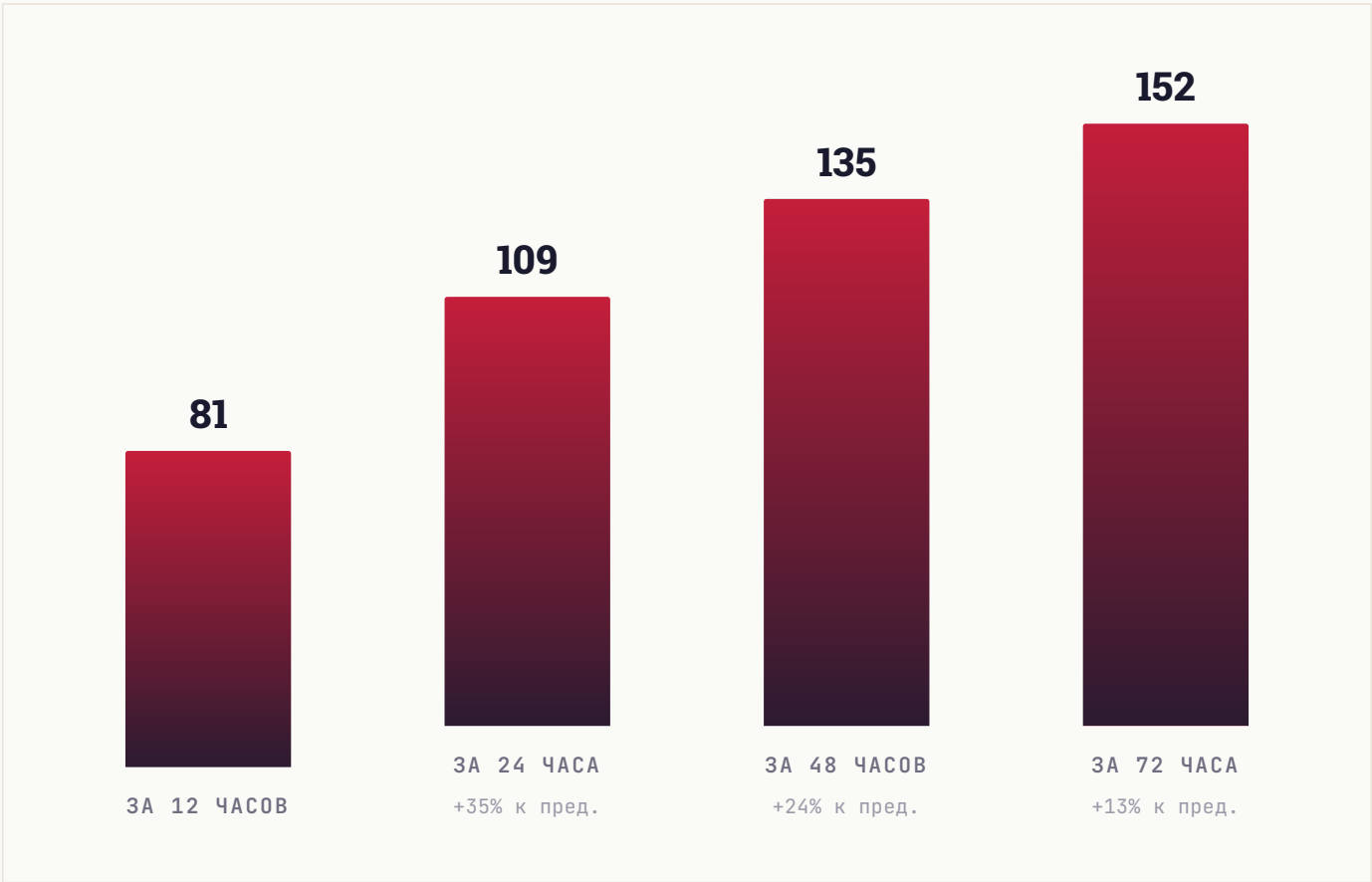
Индекс цитирования **3** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **27** разных каналов.



— 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
ЕО ЕКАТЕРИНА ОКСЕНЮК	11.3K
ИН Интегративный нутрициолог Про-Здоровье	8.2K
НН Нутрициология на экспертном уровне. Эксперт - Анастасия Лежнина	3.9K
NU NutriПИТАНИЕ ВЫ	3.8K
НИ Не идеальный нутрициолог 🤪	2.3K
ЕЭ Еда это Я 🦋 Нутрициолог ❤️ Ольга Сидорова	2K
#Р #ПП рецепты, Нутрициология, Аюрведа и мой опыт	1.6K
ЕК Елена Кийкова PRO здоровье и фитнес по-женски	1.5K
МС Мышление с Кристиной Благовой	1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 9). 3 канала крупнее, 5 — 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 **6**, а канал за это время прибавил **103** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	3	3	11
Февраль 2026	1	1	21
Январь 2026	1	1	40
Декабрь 2025	1	1	2
Ноябрь 2025	0	0	16
Октябрь 2025	0	0	13

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
6	6	103

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

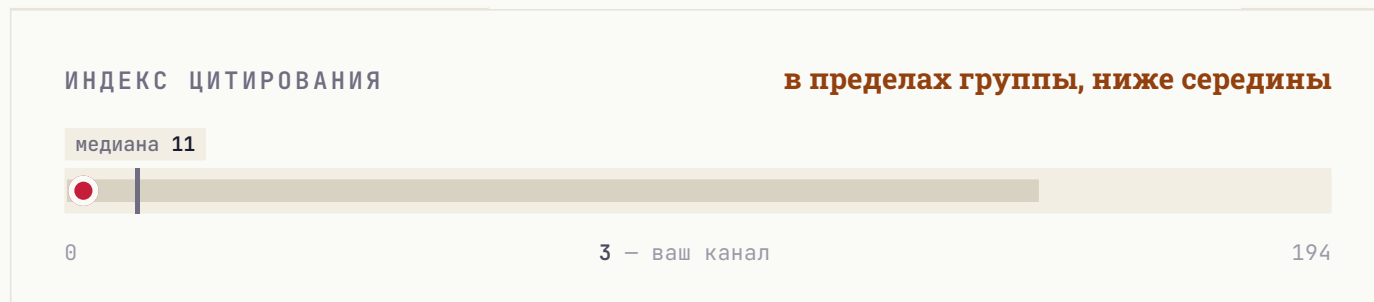
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **65 каналов** категории «Еда и кулинария» от 383 до 38 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#61/65

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 61 из 65 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

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

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в воскресенье

В этот день и в 18:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

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**

04

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

05

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**

★ 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	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
