

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Нутрициология от Профессора



@nutrition_prof

Здесь пишем про нутрициологию, правильное питание и поддержание здоровья организма. По всем вопросам – @elena_caviar Все менеджеры – @psycho_manag Канал не является официальным, Владимир Абдулаевич...

ПОДПИСЧИКИ

55 856

-450 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

7.0%

за сутки 4.4%

ОХВАТ/ПОСТ

3.8K

рекл. охват 2.5K/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 «Медицина»
- 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 55 856 —	👁️ охват подписчиков 6.77% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 3.8K медиана 3.9K · 29 дней	📅 постов/нед. 49.2 за период
📈 тренд 7д -4.3% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 25.2 всего 5 268 реакц., 5 044 реп., 0 комм.	📄 длина поста 307 зн. медиана 332 · 29 дней	★ постов в анализе 209 29 дней
📈 рекл. охват 2.5K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -450 за последний месяц	📄 цитируемость 593 индекс цитирования · 806 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 2 года 10 месяцев создан 19.08.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Нутрициология от Профессора» — 55 856 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3.8K человек (7% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 49 постов в неделю (~7 в день) — активный режим публикаций. За неделю 15–21 июня охваты стабильны (-4.3% к неделе 8–14 июня).

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 209 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (120/209 постов).
- 03 Средняя длина поста — 307 знаков (медиана 332).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 09:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (4.7К в среднем у топа vs 3.1К у худших) — среди 209 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 31.05 · 12:38 ФОТО Гречка полезна для щитовидной железы. Говорят, что щитовидка напрямую связана с ЖКТ и лечить ее нужно через еду. Вот рецепт полезной...	ПРОСМ. 4 765 РЕП. 96	РЕАКЦ. 53 ER 8.5%
№2 30.05 · 06:05 ВИДЕО Магний - ключ к здоровью мозга @nutrition_prof	ПРОСМ. 4 636 РЕП. 45	РЕАКЦ. 24 ER 8.3%
№3 30.05 · 12:08 ВИДЕО 50 лет мифов: почему мы жили в дефиците витамина D? @nutrition_prof	ПРОСМ. 4 576 РЕП. 22	РЕАКЦ. 15 ER 8.2%

№4 30.05 · 21:48 ФОТО Имбирь для восстановления иммунитета. Имбирь содержит эфирные масла, гингерол, смолы и смоленные кислоты. Он богат витамином С, содержит...	ПРОСМ. 4 549 РЕП. 24	РЕАКЦ. 35 ER 8.1%
№5 31.05 · 20:02 ФОТО Полезные свойства базилика. — Помогает восстановить работу желудочно-кишечного тракта. — Поднимает тонус. — Его эфирное масло помогает...	ПРОСМ. 4 535 РЕП. 18	РЕАКЦ. 25 ER 8.1%

|

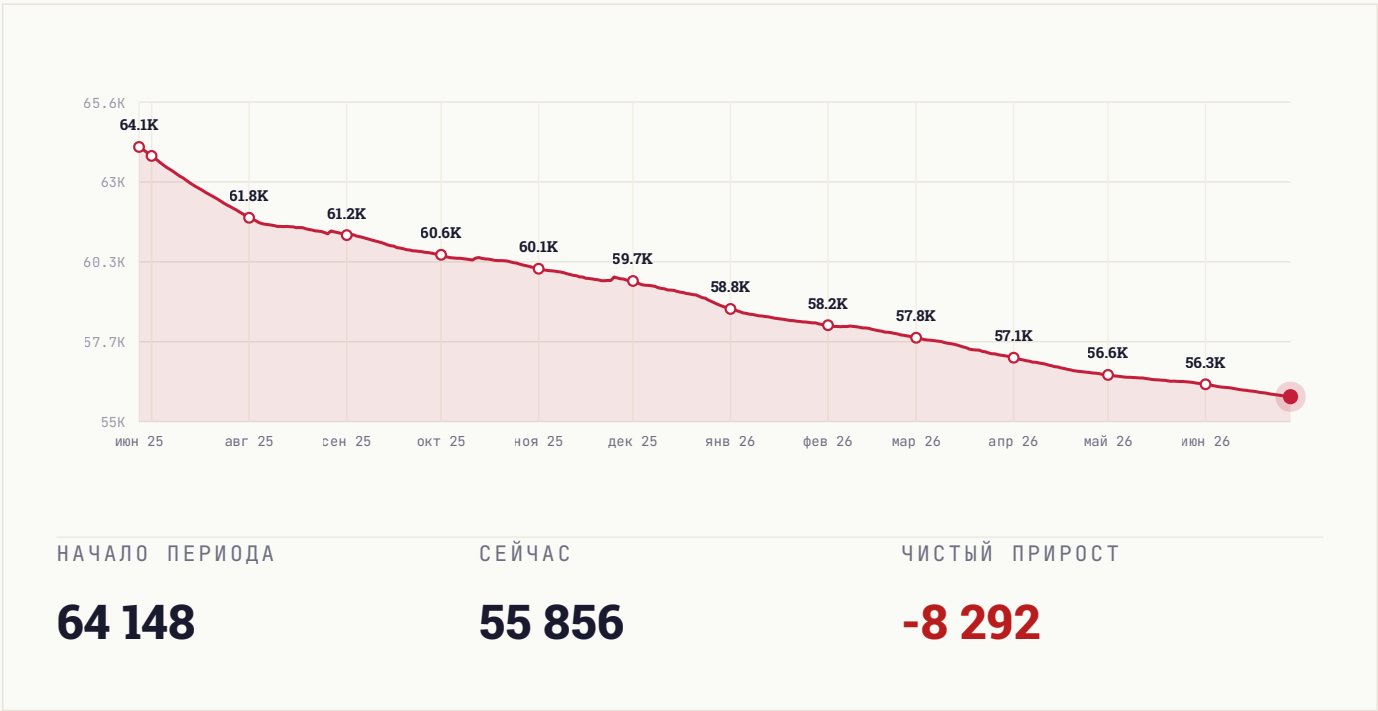
ХУДШИЕ 3

↓ 24.06 · 08:01 ВИДЕО Иллюзия натуральности @nutrition_prof	ПРОСМ. 3 168 РЕП. 14	РЕАКЦ. 25 ER 5.7%
↓ 25.06 · 08:05 ФОТО Разбор продукта. Печень трески. У каждого человека в крови есть особые клетки – тромбоциты Именно они отвечают за свертывание крови. Но...	ПРОСМ. 3 033 РЕП. 37	РЕАКЦ. 42 ER 5.4%
↓ 25.06 · 06:47 ВИДЕО Вещества для улучшения памяти @nutrition_prof	ПРОСМ. 2 999 РЕП. 31	РЕАКЦ. 23 ER 5.4%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

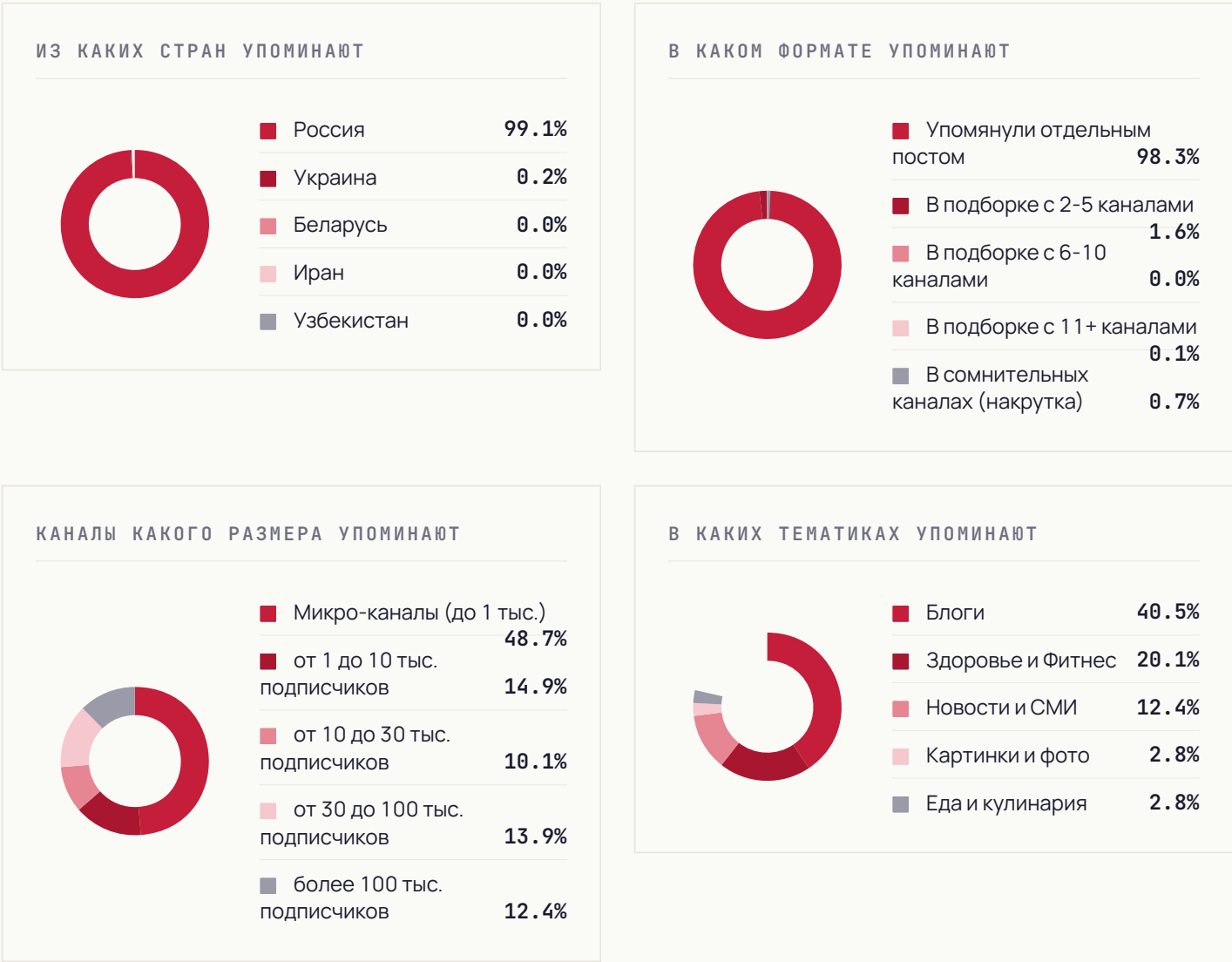
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

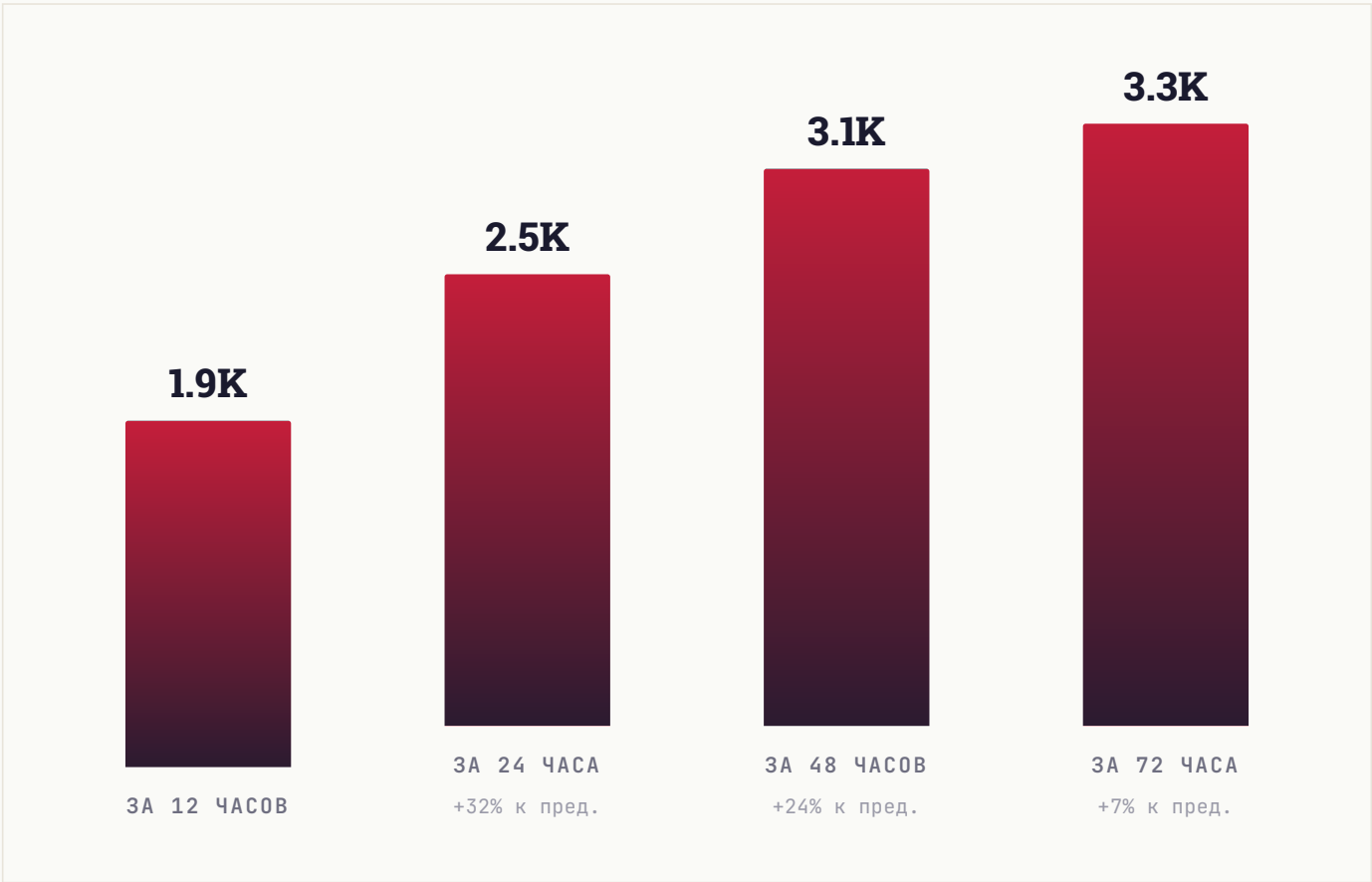
Индекс цитирования **593** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **806** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
БИ Блог из морга	358.5K
ЭМ Эндокринолог Магеря	293.7K
ОФ ОПЫТНЫЙ ФАРМАЦЕВТ	266.7K
ММ Московская медицина	240.6K
ЗД ЗдравКонтроль	223.5K
КД Канал доктора Шишони́на	215.2K
АТ Анатомический театр	201.3K
МР Микерина. Роды? Зови акушера!	192.5K
ДМ ДОКТОР МЯСНИКОВ	182.7K
ЗС Записки судмедэксперта	171.4K
НО Нутрициология от Профессора Вы	55.9K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#70 из 96). Медиана ниши — 70.8K подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: Блог из морга (358.5K).

— 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 **125**, они привели **360** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	30	4	0
Ноябрь 2025	31	3	129
Октябрь 2025	37	7	84
Сентябрь 2025	10	3	47
Август 2025	17	4	100
Июль 2025	0	0	0

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
125	6	360

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

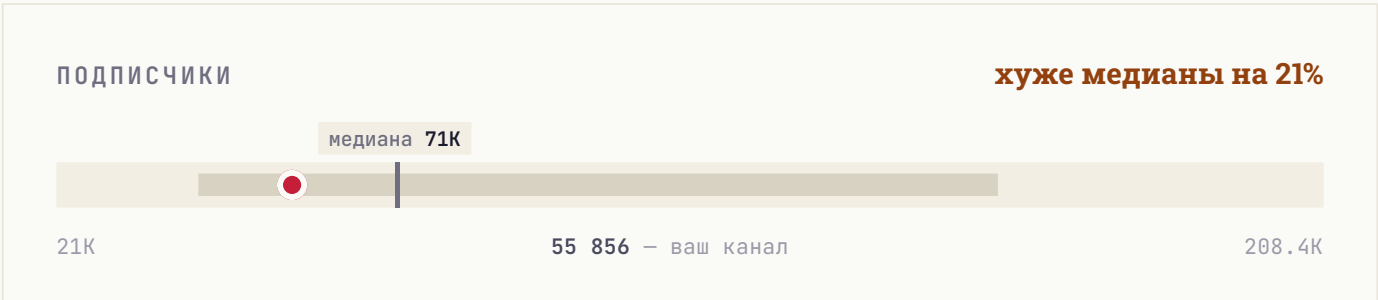
Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Медицина» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.

#70 /100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в нижней половине рейтинга



— 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 суббота

В этот день и в 09:00 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).
PromtPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**+1000-3000
подп.**

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

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