
ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Биохакинг и рецепты молодости от Ольги Малаховой



@olgamalahova_antiage

♥ Автор канала — Ольга Малахова, практикующий интегративный врач-биохакер и специалист по антивозрастной медицине Показываю, как работать с причиной, а не просто с симптомами, и делюсь лайфхаками,...

ПОДПИСЧИКИ

19 414

-13 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

7.0%

за сутки 3.0%

ОХВАТ/ПОСТ

1.6K

рекл. охват 584/24ч

— 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 19 414 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 8.07% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 1.6K медиана 1.7K · 28 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 6.9 за период
📈 ТРЕНД 7Д -22.0% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 63.7 всего 1 784 реакц., 0 реп., 173 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 572 зн. медиана 542 · 28 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 28 28 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 584 среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -13 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 89 индекс цитирования · 429 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 8 лет 8 месяцев создан 25.01.2018

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Биохакинг и рецепты молодости от Ольги Малаховой» — 19 414 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.6K человек (8% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 7 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 5–11 октября охваты просели на -22.0% к неделе 28 сентября — 4 октября — 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 28 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (12/28 постов).
- 03 Средняя длина поста — 572 знаков (медиана 542).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2K в среднем у топа vs 1.1K у худших) — среди 28 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 24.09 · 16:27 ФОТО Ааааа кусаю локти 😱😭 Прямо сейчас проходит Глобальная Конвенция Doterra в Орландо И меня там нет (((Я пропустила первую конвенцию в...	ПРОСМ. 2 007 РЕП. —	РЕАКЦ. 63 ER 10.3%
№2 17.09 · 09:41 ВИДЕО 3 ЧЕЛЛЕНЖА и мои результаты Что я сейчас прохожу 1 челлендж на белок Выше описала https://t.me/olgamalahova_antiage/7133 Да, я ем ...	ПРОСМ. 1 971 РЕП. —	РЕАКЦ. 158 ER 10.2%
№3 16.09 · 07:14 ВИДЕО У всех женщин 40+ дефицит белка Поэтому и гормональные изменения идут быстрее , тело «расползается» Да дело даже не в мясе .. а в белке...	ПРОСМ. 1 941 РЕП. —	РЕАКЦ. 84 ER 10.0%

№4 21.09 · 07:11 ФОТО ФОРМУЛА СТРОЙНОСТИ И МОЛОДОСТИ как женщина 45+ , интенративный терапевт и врач-биохакер делюсь с вами своими секретами ДАВАЙ СЧИТАТЬ...	ПРОСМ. 1 928 РЕП. —	РЕАКЦ. 95 ER 9.9%
№5 01.10 · 20:11 ФОТО Странный тип .. похоже на мошенника ! Уже многим пишет одинаково Аккуратно Давайте его в блок	ПРОСМ. 1 924 РЕП. —	РЕАКЦ. 24 ER 9.9%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 07.10 · 12:38 ТЕКСТ Ой мне сегодня что то тошно и грустно .. Не могу собрать себя в кучу Внутренняя пустота .. Вы там норм ?	ПРОСМ. 1 301 РЕП. —	РЕАКЦ. 37 ER 6.7%
↓ 11.10 · 10:30 ФОТО Из жизни Клуба молодости Сегодня проводила болталку про психосоматику И всем зашло 🔥🔥 Психосоматическая медицина это не эзотерика Это...	ПРОСМ. 1 092 РЕП. —	РЕАКЦ. 36 ER 5.6%
↓ 12.10 · 07:29 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 891 РЕП. —	РЕАКЦ. 59 ER 4.6%

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.

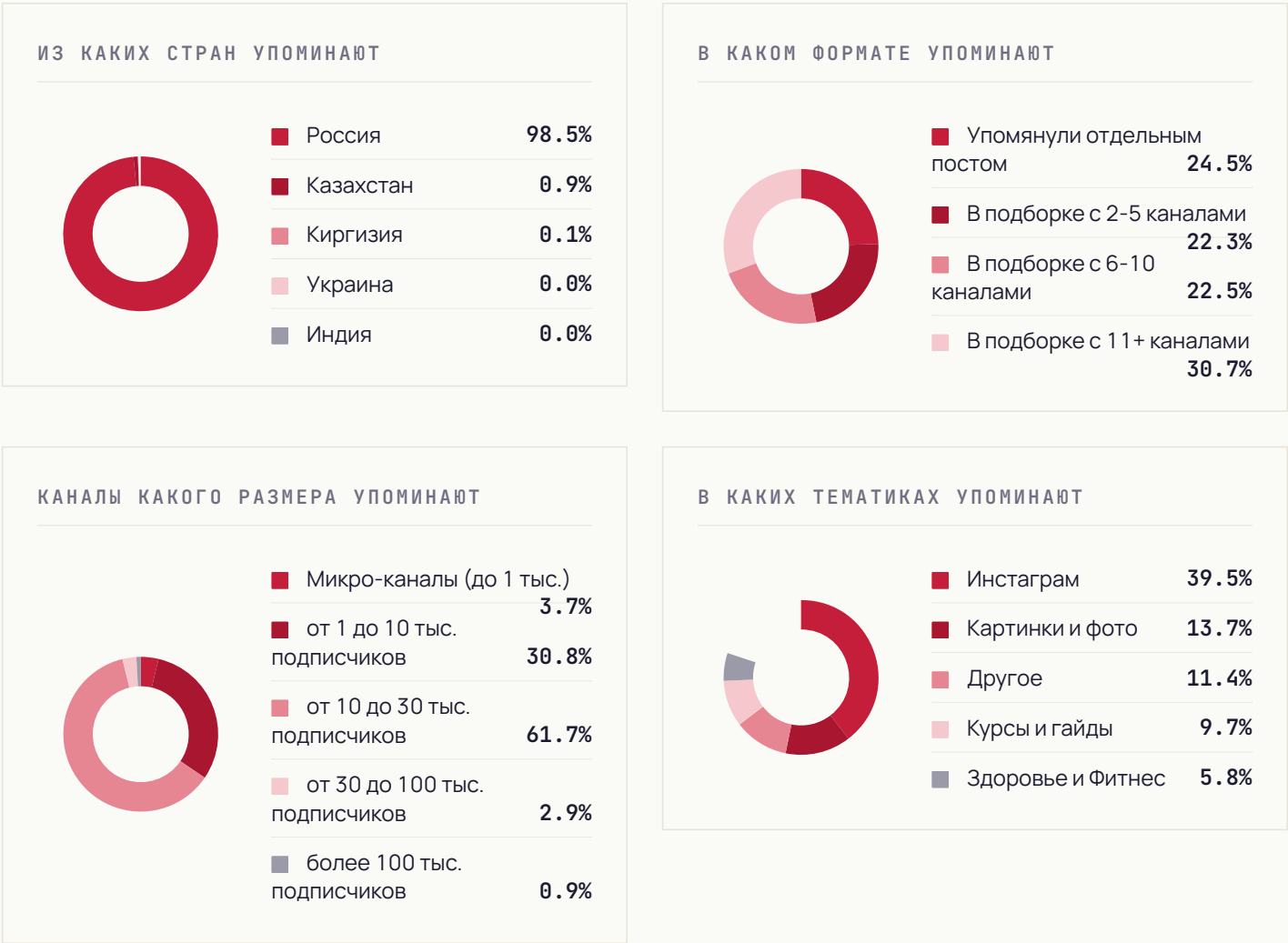


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
19 418	19 414	-4

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

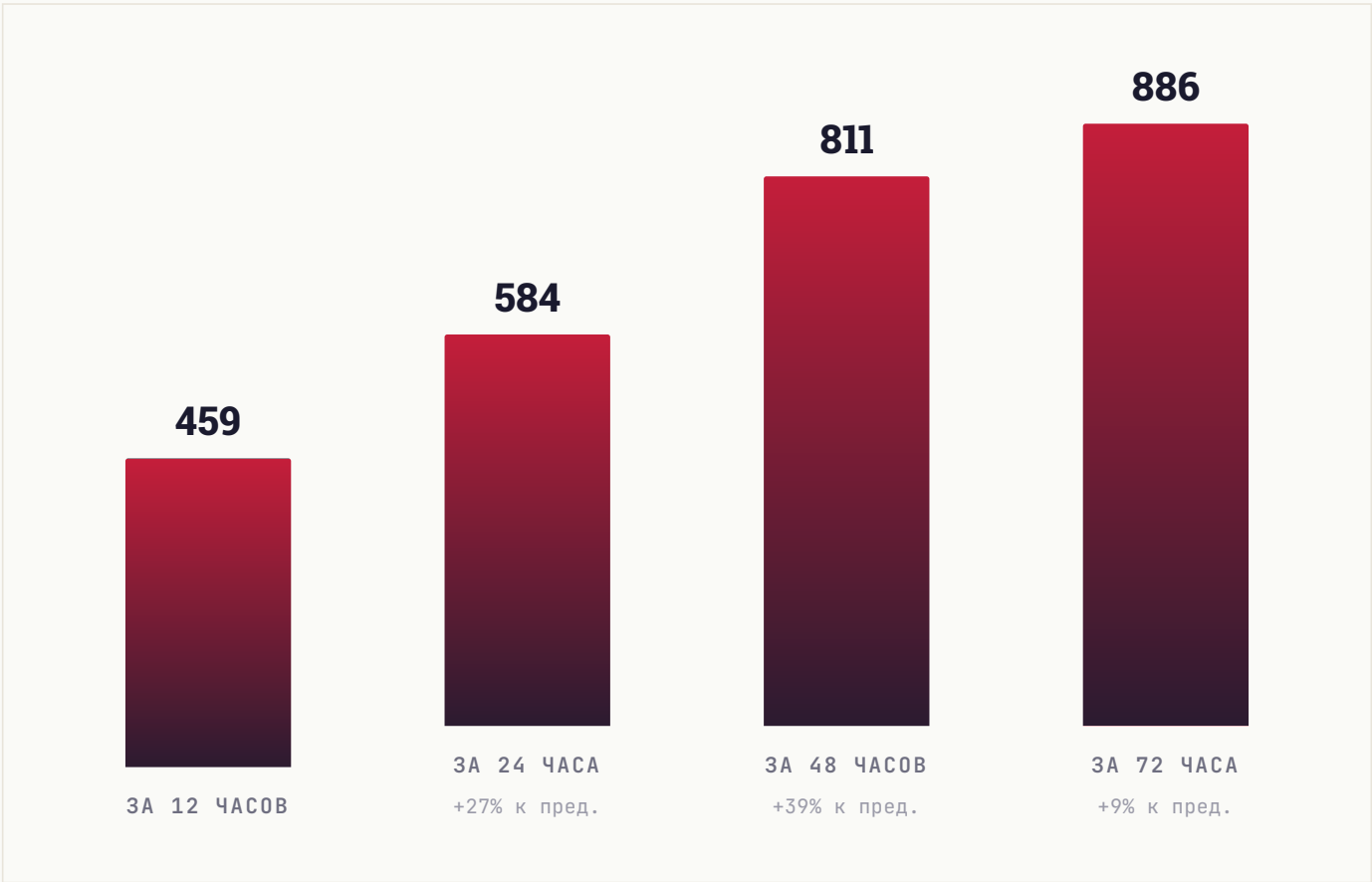
Индекс цитирования **89** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **429** разных каналов.



— 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
КD Канал doTERRA Наука	26.1K
A# Ароматерапия #поШульге	25.9K
БИ Биохакинг и рецепты молодости от Ольги Малаховой ВЫ	19.4K
®C ®Бизнес с dōTERRA Евразия	17.7K
AC Ar🍊ma Club PRŌ doTERRA	9.4K
BM врач-терапевт МИШИНА ОЛЬГА SIMPLE AROMA 💎 основатель doTERRA 🇷🇺 эфирные масла Обучение Ароматерапия до диплома	4.6K
ЭМ Эфирные масла💖 с Галиной Колосовой🌿🌟	3.9K
ОВ Ольга В. Пугина Книга жизни	3.4K
ЕЖ Елена Жукова, аромадиагностика, эфирные масла, бизнес-архетипы проявленности	2.7K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 9, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: Канал doTERRA Наука, 26.1K), мельче — 6 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 **12**, а канал за это время прибавил **751** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	1	1	79
Март 2026	1	1	452
Февраль 2026	2	2	6
Январь 2026	2	1	105
Декабрь 2025	5	2	21
Ноябрь 2025	1	1	88

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
12	6	751

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **174 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 6 тыс. до 58 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#84/174

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 84 из 174 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

подписчики и индекс цитирования.

— 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 19:00 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
----	-------------------------------	---
