

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Ольга В.

Путгина | Книга

ЖИЗНИ



@olgavladipro

Первопроходец doTERRA Россия Член Клуба Основателей
Выстраиваю систему активного и здорового долголетия—для
себя, семьи и следующих поколений

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
3 376	27.0%	827
04.10.2026 ⁻¹⁹ за месяц	за сутки ^{9.8%}	рекл. охват ³³¹ /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 3 376 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 24.51% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 827 медиана 808 · 16 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 6.1 за период
💖 РЕАКЦ./ПОСТ 83.9 всего 1 175 реакц., 53 реп., 38 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 602 зн. медиана 720 · 16 дней	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 14 16 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 331 среднее за 24ч
💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -19 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 3 индекс цитирования · 98 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 7 лет 6 месяцев создан 06.03.2019	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Ольга В. Пугина | Книга жизни» — 3 376 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 827 человек (24% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 6 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 14 постам за 16 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (7/14 постов).
- 03 Средняя длина поста — 602 знаков (медиана 720).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.2K в среднем у топа vs 657 у худших) — среди 14 постов за 16 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 17.09 · 13:19 ФОТО КНИГА ЖИЗНИ ПРЕДИСЛОВИЕ Я поехала на Камчатку для себя. Закрыть какие-то свои гештальты, постараться найти ответы на свои вопросы. 2.5...	ПРОСМ. 1 347 РЕП. 19	РЕАКЦ. 193 ER 39.9%
№2 18.09 · 15:20 ФОТО КНИГА ЖИЗНИ 1.1 СОВЕРШЕННОЛЕТИЕ Мы лежали обнявшись на собачьей лежанке на полу в абсолютно пустом доме. Все наши шесть хвостов спали...	ПРОСМ. 1 173 РЕП. 6	РЕАКЦ. 160 ER 34.7%
№3 17.09 · 14:58 ТЕКСТ Оля , милая, плачу и пишу ❤️ вам сообщение ,.. Только что прочитала Пост про вас у своего куратора Насти с Новосибирска , жила она в...	ПРОСМ. 986 РЕП. 1	РЕАКЦ. 53 ER 29.2%

№4 18.09 · 10:38 ТЕКСТ ПОЕЗДКИ ОКТЯБРЯ ♦ 9-12.10 Нижний Новгород. С Викой Микулиной, с кем мы прошли огонь, воды и медные трубы в самом самом начале... у нас...	ПРОСМ. 964 РЕП. 5	РЕАКЦ. 55 ER 28.6%
№5 17.09 · 14:11 ТЕКСТ Как вы помните, это чудесная девушка из моего родного Кемерово, которая привезла эфирные масла doTERRA в Россию, и теперь они есть у нас...	ПРОСМ. 888 РЕП. 1	РЕАКЦ. 29 ER 26.3%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 28.09 · 03:31 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 682 РЕП. —	РЕАКЦ. 9 ER 20.2%
↓ 29.09 · 04:36 ТЕКСТ Начинать нужно задолго до того как ты готов(а) #себенапоминание@olgavladipro	ПРОСМ. 655 РЕП. 1	РЕАКЦ. 48 ER 19.4%
↓ 30.09 · 05:07 ФОТО КНИГА ЖИЗНИ ?? ВАЖНОЕ ??? С.В.Л. В моей жизни есть замечательный человек. Я его негласно звала своим крестным папой. Он работал с...	ПРОСМ. 636 РЕП. 1	РЕАКЦ. 110 ER 18.8%

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

3 748

СЕЙЧАС

3 376

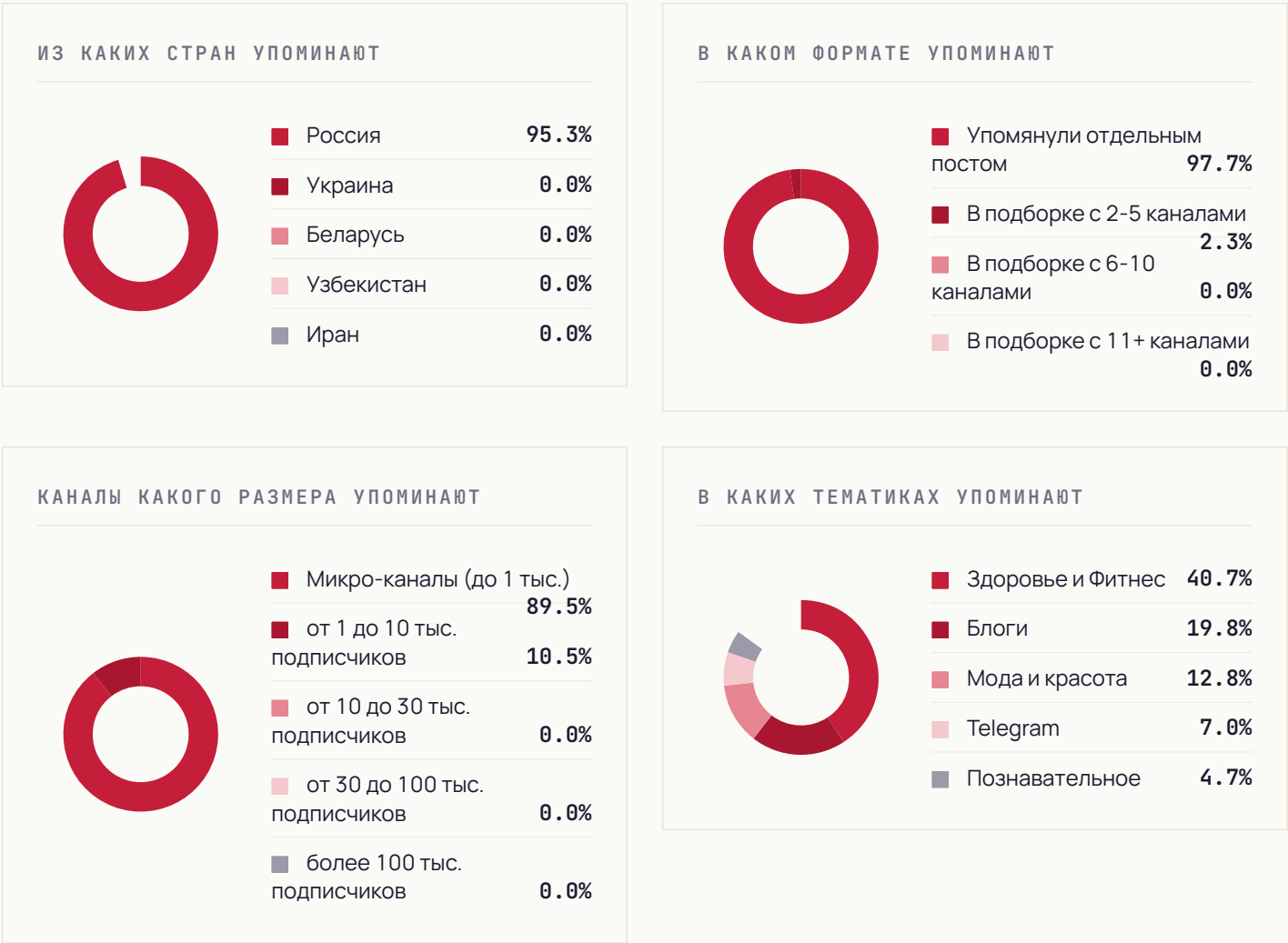
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-372

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

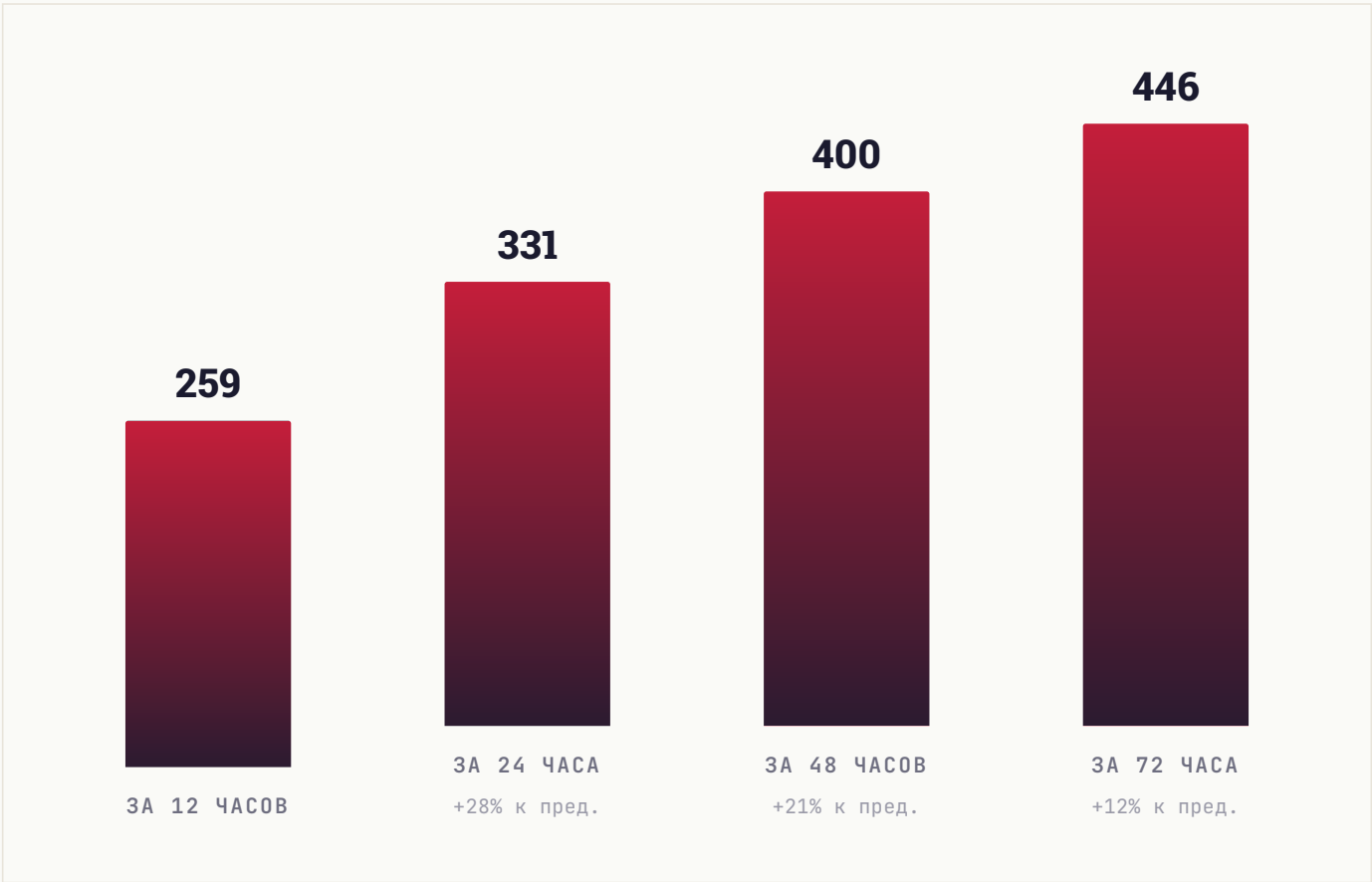
Индекс цитирования **3** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **98** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
АС Ar🍊ma Club PRŌ doTERRA	9.4K
ВМ врач-терапевт МИШИНА ОЛЬГА SIMPLE AROMA 💎 основатель doTERRA 🇷🇺 эфирные масла Обучение Ароматерапия до диплома	4.6K
ОВ Ольга В. Пугина Книга жизни Вы	3.4K
ДЗ Дар Земли // АРОМА КЛУБ	2.9K
ЕЖ Елена Жукова, аромадиагностика, эфирные масла, бизнес-архетипы проявленности	2.7K
АЭ Аромадиагностика ЭФИРРА	1.9K
ЛТ JULIA TILINGA	711

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (3-е место из 7). 2 канала крупнее, 4 — 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 **12**, а канал за это время прибавил **146** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц	
Апрель 2026	3	3	48	
Март 2026	3	2	26	
Февраль 2026	2	2	8	
Январь 2026	1	1	12	
Декабрь 2025	3	2	29	
Ноябрь 2025	0	0	23	

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
12	6	146

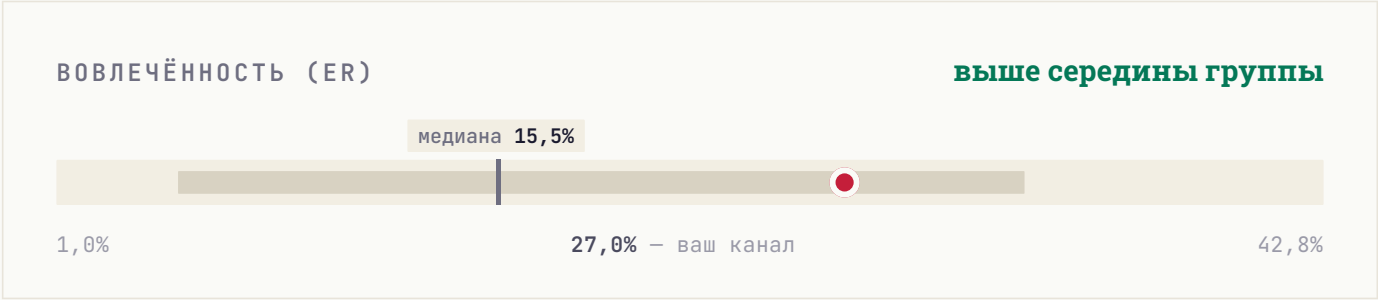
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

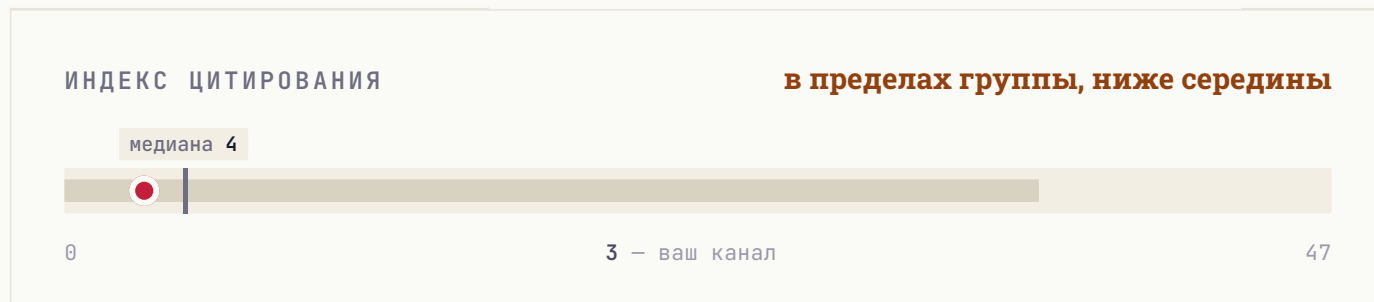
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **82 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 1 тыс. до 10 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#76/82

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 76 из 82 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **вовлечённость**. 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 четверг

В этот день и в 16:00 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
----	-------------------------------	---
