

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Не только брокколи



@olushka171180

Оля | Питер 🏠 Жизнь в лучшем городе: Лайф & Эстетика 🥑 ЗОЖ
без фанатизма | Твой гид по обзорам 📌 Beauty-находки,
которые работают Владелец:...

ПОДПИСЧИКИ

54 576

+3488 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

32.0%

за сутки 11.3%

ОХВАТ/ПОСТ

16.3K

рекл. охват 6.2K/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 54 576 —	👁️ охват подписчиков 29.9% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 16.3K медиана 17.3K · 29 дней	📅 постов/нед. 28.2 за период
📈 тренд 7д +2.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 749.3 всего 89 164 реакц., 12 457 реп., 446 комм.	🗨️ длина поста 714 зн. медиана 722 · 29 дней	⭐ постов в анализе 119 29 дней
📈 рекл. охват 6.2K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +3488 за последний месяц	🗨️ цитируемость 18 индекс цитирования · 465 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 2 года 3 месяца создан 11.03.2024

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Не только брокколи» — 54 576 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 16.3K человек (30% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 28 постов в неделю (~4 в день) — активный режим публикаций. За неделю 22–28 июня охваты стабильны (+2.2% к неделе 15–21 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 119 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (71/119 постов).
- 03 Средняя длина поста — 714 знаков (медиана 722).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (26.8K в среднем у топа vs 8.7K у худших) — среди 119 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

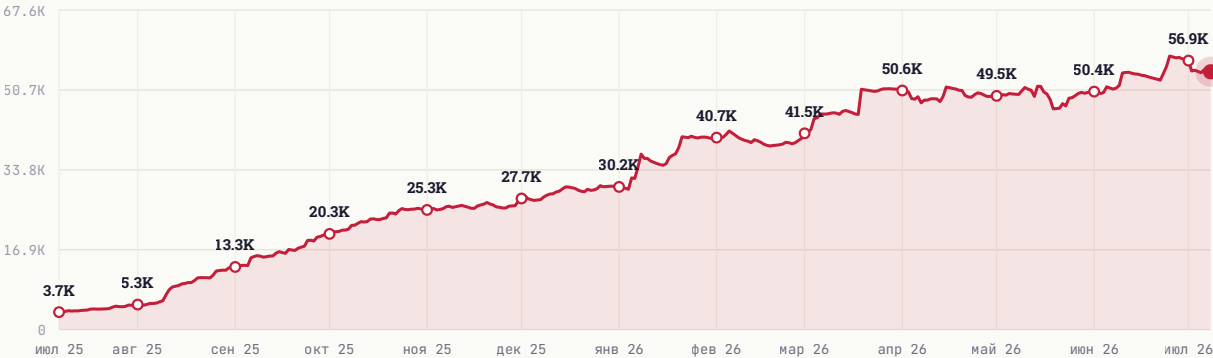
№1 10.06 · 12:20 ФОТО Сладенького захотелось? Девчули, у меня для вас просто потрясающая новость! Нашла место, где завтраки подают... с 9:00 до 21:00! Да-да, вы...	ПРОСМ. 26 989 РЕП. 106	РЕАКЦ. 750 ER 49.5%
№2 11.06 · 12:20 ВИДЕО Обожаю, когда идёшь за одним, а находишь любовь! 😊 На Василеостровском рынке новинки в Green Point — и это разрыв! Что пробовали и вам...	ПРОСМ. 26 986 РЕП. 159	РЕАКЦ. 750 ER 49.4%
№3 10.06 · 11:15 ФОТО Девчули, жиза жизненная! 🥰 Закончился у меня тоник (а мы-то с вами знаем, что это абсолютная база в уходе!). Зашла на Wildberries просто...	ПРОСМ. 26 284 РЕП. 149	РЕАКЦ. 785 ER 48.2%

№4 11.06 · 05:25 ФОТО Утро, команда ☕ Знаете, что бесит больше всего в ЗОЖ-мире? Когда кто-то с умным лицом говорит: *«Этот продукт плохой, а этот —...	ПРОСМ. 26 199 РЕП. 142	РЕАКЦ. 795 ER 48.0%
№5 11.06 · 12:06 ФОТО 🔥 РОЗЫГРЫШ! Дарим набор для вашей домашней релаксации! 🔥 Девчули, мы тут подумали, что в эту жару нам всем жизненно необходим качественный...	ПРОСМ. 25 779 РЕП. 135	РЕАКЦ. 716 ER 47.2%
ХУДШИЕ 3		
↓ 30.06 · 10:39 ВИДЕО Что-то невероятное ко мне приехало! 😭😍 Открыла этот бокс, и теперь ароматы ТРЕЩАТ по всей квартире! У меня тут АРОМА БОКС от Trendy Box...	ПРОСМ. 8 781 РЕП. 115	РЕАКЦ. 845 ER 16.1%
↓ 04.07 · 18:40 ТЕКСТ 😊открыта запись на рекламу в июле😊 формат рекламы личных блогов: макет + розыгрыш за подписку и актив на канале коммерция...	ПРОСМ. 8 638 РЕП. 108	РЕАКЦ. 767 ER 15.8%
↓ 01.07 · 07:50 ФОТО Сегодня День ветеранов боевых действий. И для меня этот день — о тебе. ❤️ Мой родной, я знаю, что ты не любишь громких слов и пафоса. Но...	ПРОСМ. 8 615 РЕП. 81	РЕАКЦ. 722 ER 15.8%

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

3 710

СЕЙЧАС

54 588

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+50 878

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

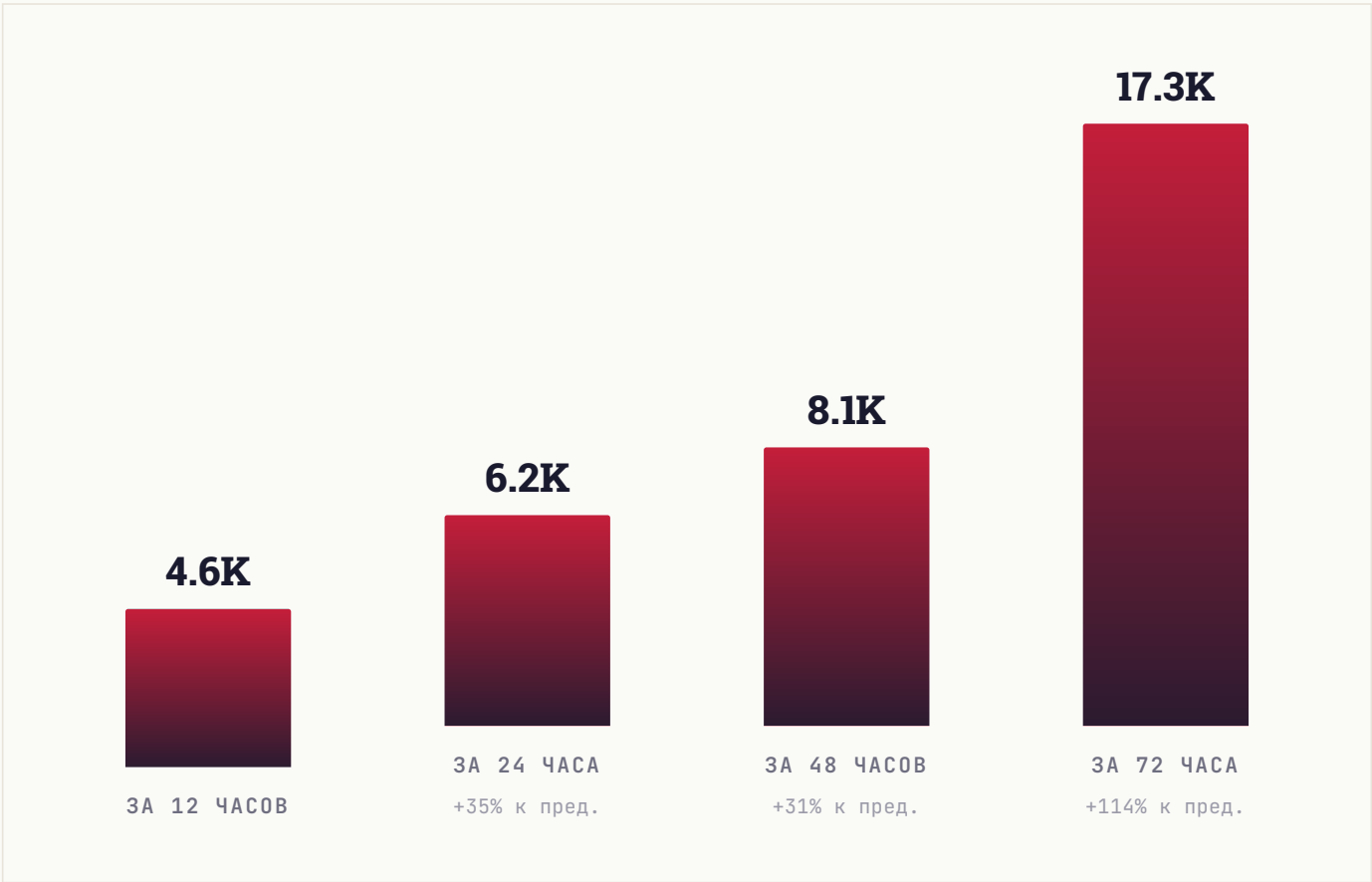
Индекс цитирования **18** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **465** разных каналов.



— 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
КЗ Контрольная закупка	766.3K
БИ Биохакеры	581.9K
БИ Биохакинг	532.6K
SL Sport Life	524.2K
ВН Вечность на Тибете	493.1K
НТ Наше тело	480.9K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	477K
БЗ Будем здоровы	447.7K
ЗЕ Здоровая еда	416.8K
ДЗ Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	413.5K
НТ Не только брокколи ВЫ	54.6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Контрольная закупка (766.3K), медиана топ-97: 154.7K. Первая цель — войти в топ-97 через системную работу с трафиком и контентом.

— РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

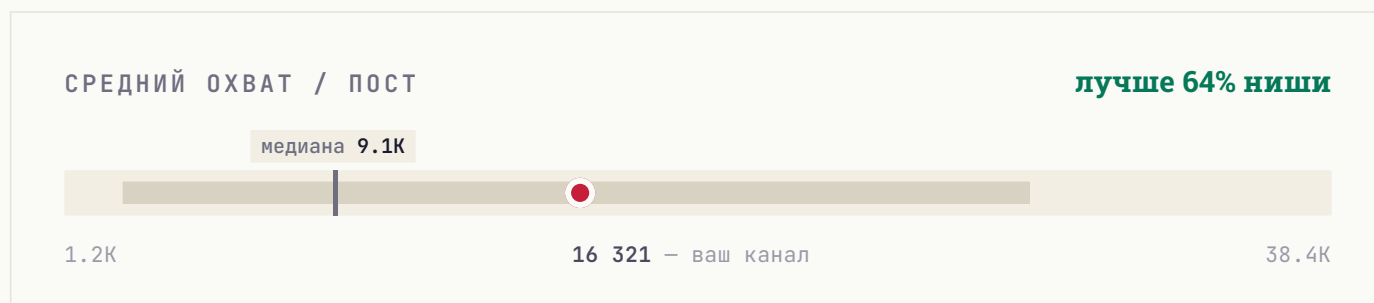
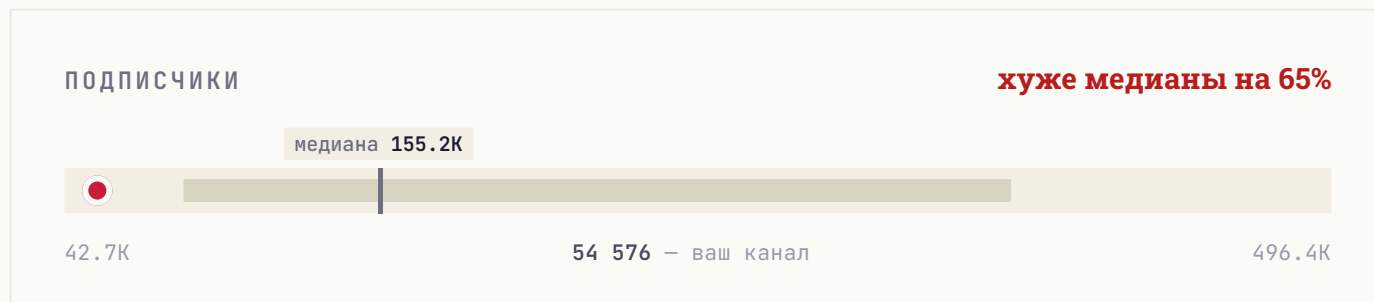
Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **445**, они привели **46 757** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	36	28	14 224
Декабрь 2025	70	55	5 688
Ноябрь 2025	58	54	4 321
Октябрь 2025	72	54	6 091
Сентябрь 2025	89	64	8 091
Август 2025	120	83	8 342

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
445	6	46 757

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (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.



— 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 среда

В этот день и в 14:00 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

**+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
----	-------------------------------	---
