

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала Partner in Health



@partnerinhealth

wellness / lifestyle / msc Я Даша ❤️ Здесь полезные рекомендации, спорт, новости в сфере wellness, любовь к себе и все, что мне интересно 🏃‍♀️ 🧘‍♀️ 🌿 🧖‍♀️ Для связи: @ddpopova INST: d\_popova

ПОДПИСЧИКИ

**18 670**

+6910 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

**4.0%**

за сутки **2.0%**

ОХВАТ/ПОСТ

**678**

рекл. охват **371/24ч**

— 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.

|                                                                                         |                                                                                                           |                                                                                    |                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <div> ПОДПИСЧИКИ</div> <div>18 670</div> <div>—</div>                                   | <div> ОХВАТ ПОСТА</div> <div>3.63%</div> <div>ср. % подписчиков видят один пост</div>                     | <div> ПРОСМОТРЫ/ПОСТ</div> <div>678</div> <div>медиана 656 · 26 дней</div>         | <div> ПОСТОВ/НЕД.</div> <div>5.6</div> <div>за период</div>      |
| <div> РЕАКЦ./ПОСТ</div> <div>48.2</div> <div>всего 1 013 реакц., 93 реп., 5 комм.</div> | <div> ДЛИНА ПОСТА</div> <div>650 зн.</div> <div>медиана 713 · 26 дней</div>                               | <div> ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ</div> <div>21</div> <div>26 дней</div>                      | <div> РЕКЛ. ОХВАТ</div> <div>371</div> <div>среднее за 24ч</div> |
| <div> ОТТОК / МЕСЯЦ</div> <div>+6910</div> <div>за последний месяц</div>                | <div> ЦИТИРУЕМОСТЬ</div> <div>11</div> <div>индекс цитирования · 194 каналов упомянули за всё время</div> | <div> ВОЗРАСТ КАНАЛА</div> <div>2 года 2 месяца</div> <div>создан 02.08.2024</div> |                                                                  |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Partner in Health 🥑» — 18 670 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 678 человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. 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 21 посту за 26 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (17/21 постов).
- 03 Средняя длина поста — 650 знаков (медиана 713).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (968 в среднем у топа vs 529 у худших) — среди 21 поста за 26 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                            |                                                   |                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>20.09 · 16:20</div><div>ФОТО</div></div> <div>Успела доехать в эти теплые дни в любимые Бани Малевича👩🏻⭐💧 Всегда с собой беру самое эффективное лимфодренажное масло от Clarins...</div>            | <div>ПРОСМ.<br/>1 127</div> <div>РЕП.<br/>5</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>49</div> <div>ER<br/>6.0%</div> |
| <div><div>№2</div><div>12.09 · 13:53</div><div>ФОТО</div></div> <div>Предстоящая серость не оставила шанса этим дофаминовым покупкам💖захотелось ярких красок🛍️🎨<br/>🎱нежно-розовые хлопковые футболки от nineteen...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>993</div> <div>РЕП.<br/>1</div>   | <div>РЕАКЦ.<br/>45</div> <div>ER<br/>5.3%</div> |
| <div><div>№3</div><div>12.09 · 09:50</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Каждые полгода мой любимый напиток меняется (кофе, матча, цикорий), теперь новая зависимость - какао🍫<br/>💗....самый вкусный осенне-зимний...</div>  | <div>ПРОСМ.<br/>784</div> <div>РЕП.<br/>6</div>   | <div>РЕАКЦ.<br/>34</div> <div>ER<br/>4.2%</div> |

**№4** 30.09 · 14:03 ФОТО

Бьюти-включение: любимые масла для волос 🧴☀️🌙  
**MOROCCANOIL** Проверенное временем и самое рабочее  
 для меня! Приятно пахнет, быстро...

ПРОСМ.  
**783**

РЕАКЦ.  
**49**

РЕП.  
**2**

ER  
**4.2%**

**№5** 19.09 · 12:06 ФОТО

Не смогла попасть на открытие новой wellness-точки на  
 карте Москвы, зато успела доехать в другой день: все  
 показали, рассказали, провели...

ПРОСМ.  
**763**

РЕАКЦ.  
**34**

РЕП.  
**12**

ER  
**4.1%**

### СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 04.10 · 08:23 ФОТО

осень = много красного и какао 🍂🍫

ПРОСМ.  
**577**

РЕАКЦ.  
**54**

РЕП.  
—

ER  
**3.1%**

↓ 04.10 · 08:20 ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.  
**543**

РЕАКЦ.  
**42**

РЕП.  
—

ER  
**2.9%**

↓ 06.10 · 14:49 ФОТО

Была с утра в красивой студии на растяжке в горячем  
 зале✅ Совершенно не восстановилась после вчерашней  
 ягодичной тренировки, поэтому...

ПРОСМ.  
**469**

РЕАКЦ.  
**47**

РЕП.  
—

ER  
**2.5%**

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

4 245

СЕЙЧАС

18 670

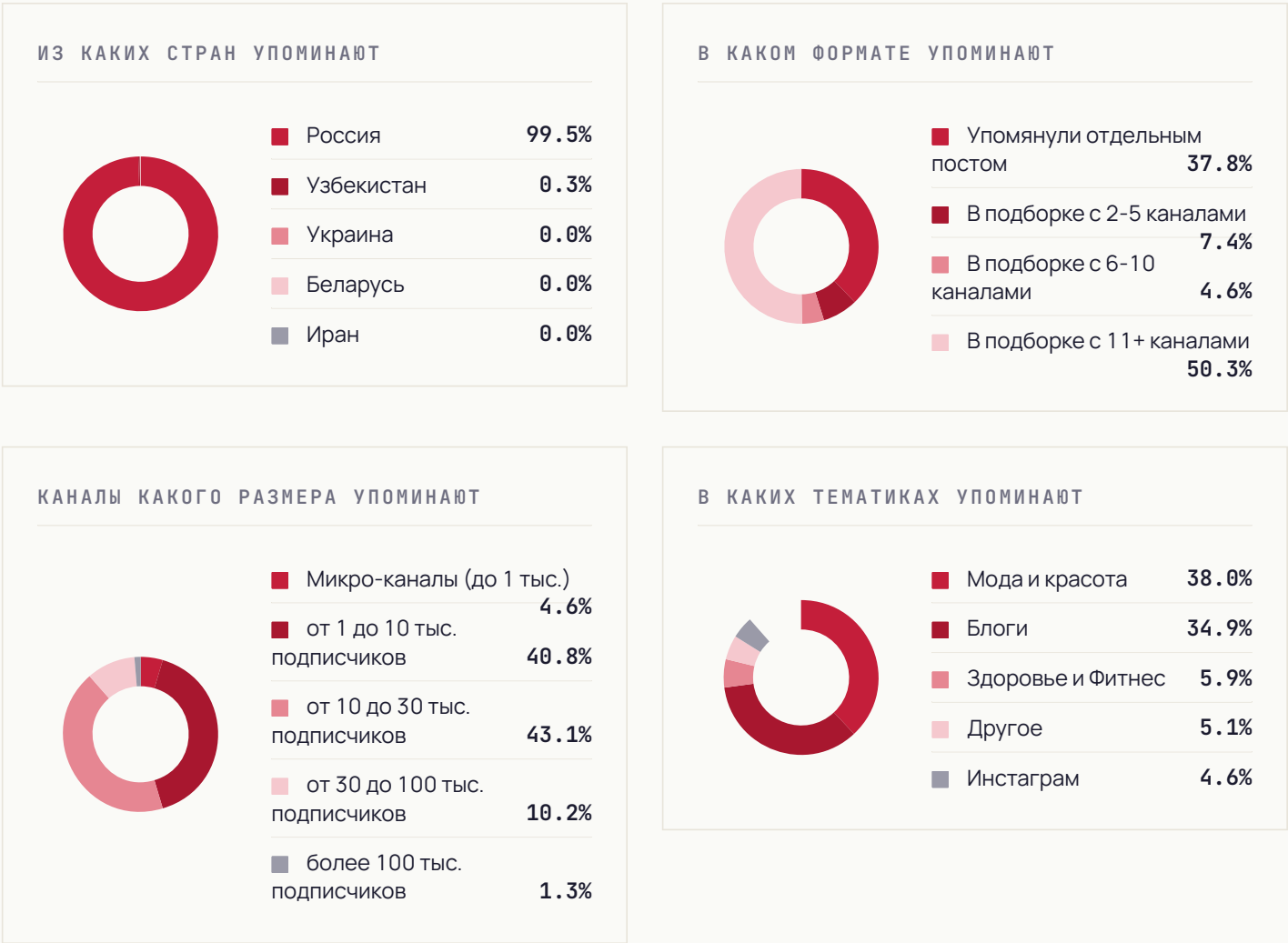
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+14 425

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

# Кто и как упоминает канал

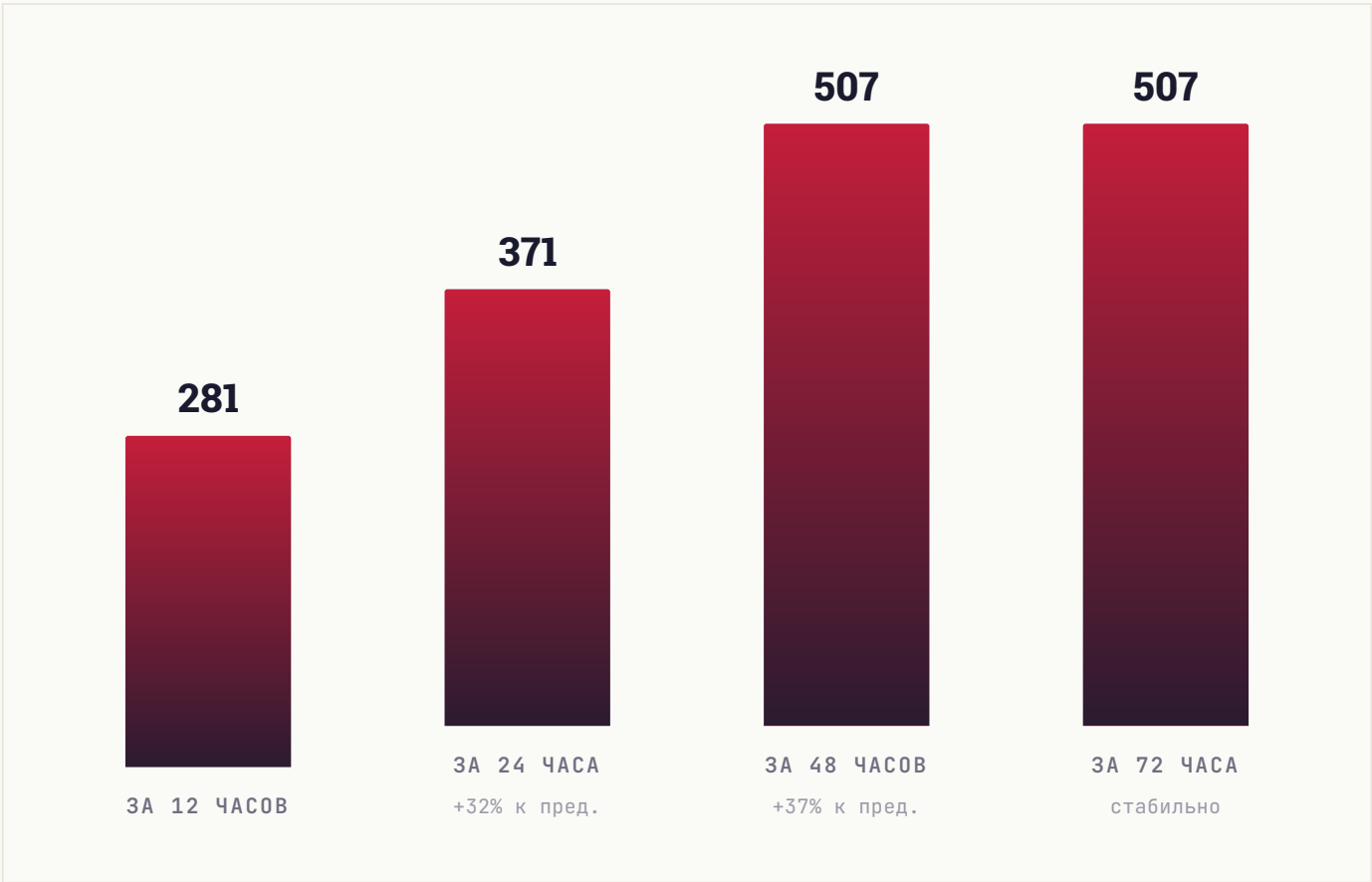
Индекс цитирования **11** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **194** разных каналов.



— 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

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

| КАНАЛ                                            | ПОДПИСЧИКИ |
|--------------------------------------------------|------------|
| <div>ХК</div> Хэлфи Клуб                         | 32.4K      |
| <div>КУ</div> Культ ухода                        | 30.3K      |
| <div>PI</div> Partner in Health 🥗🥑 <div>ВЫ</div> | 18.7K      |
| <div>ЧН</div> Что на завтрак?                    | 14.9K      |
| <div>А👁</div> ANASTASSIYA 👁                      | 11.6K      |
| <div>ШУ</div> Шунина 🌈                           | 5.9K       |

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (3-е место из 6). 2 канала крупнее, 3 — 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 **113**, а канал за это время прибавил **12 988** подписчиков из всех источников.

| период       | упоминаний | каналов | прирост за месяц |
|--------------|------------|---------|------------------|
| Апрель 2026  | 0          | 0       | 7 331            |
| Март 2026    | 0          | 0       | 529              |
| Февраль 2026 | 40         | 36      | 1 107            |
| Январь 2026  | 25         | 25      | 996              |
| Декабрь 2025 | 34         | 31      | 2 044            |
| Ноябрь 2025  | 14         | 14      | 981              |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| всего упоминаний | месяцев в данных | привлекли подписчиков |
| 113              | 6                | 12 988                |

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

# Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **170 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 6 тыс. до 56 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#83 /170

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ  
Место 83 из 170 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 воскресенье

В этот день и в 19:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно  
для важного  
поста**

02

## ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.63% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

**+3.4пп ER**

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 мы сделали за несколько минут на основе публичных данных. Если хочется идти дальше, запустите рекламу через нас и закройте план роста за месяц.

---

|    |                                             |                                                                                             |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01 | <b>Запустить<br/>рекламу в<br/>Telegram</b> | <a href="https://panel.promptpress.com/register">https://panel.promptpress.com/register</a> |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|    |                               |                                                                         |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 02 | <b>Связаться с менеджером</b> | <a href="https://t.me/PromptPress_manager">t.me/PromptPress_manager</a> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---