

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Похуделка Кэт



@pohudelka_ket

Минус 85 кг это вам не шутки 😊 MB26

ПОДПИСЧИКИ

3 423

-31 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

11.0%

за сутки 3.4%

ОХВАТ/ПОСТ

401

рекл. охват 117/24ч

— 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 3 423 —	👁 ОХВАТ ПОСТА 11.71% ср. % подписчиков видят один пост	👁 ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 401 медиана 362 · 4 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 5.0 за период
❤ РЕАКЦ./ПОСТ 13.3 всего 40 реакц., 4 реп., 0 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 130 зн. медиана 130 · 4 дней	☆ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 3 4 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 117 среднее за 24ч
❤ ОТТОК / МЕСЯЦ -31 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 0 индекс цитирования · 3 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 3 года 9 месяцев создан 19.11.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Похуделка Кэт💖» — 3 423 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 401 человек (12% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 5 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 3 постам за 4 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (3/3 постов).
- 03 Средняя длина поста — 130 знаков (медиана 130).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 09:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (400 в среднем у топа vs 400 у худших) — среди 3 постов за 4 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-3 ПОСТОВ

№1 10.08 · 06:12 ФОТО 4 года разницы 🕒	ПРОСМ. 491 РЕП. 2	РЕАКЦ. 28 ER 14.3%
№2 13.08 · 09:59 ФОТО Привет Вчера ВК удалил все три чата и отписал меня от моих сообществ 🙋‍♀️ полночи пытались все восстановить но без толку. Так что...	ПРОСМ. 362 РЕП. 1	РЕАКЦ. — ER 10.6%
№3 14.08 · 10:25 ФОТО (пост без подписи — фото)	ПРОСМ. 349 РЕП. 1	РЕАКЦ. 12 ER 10.2%

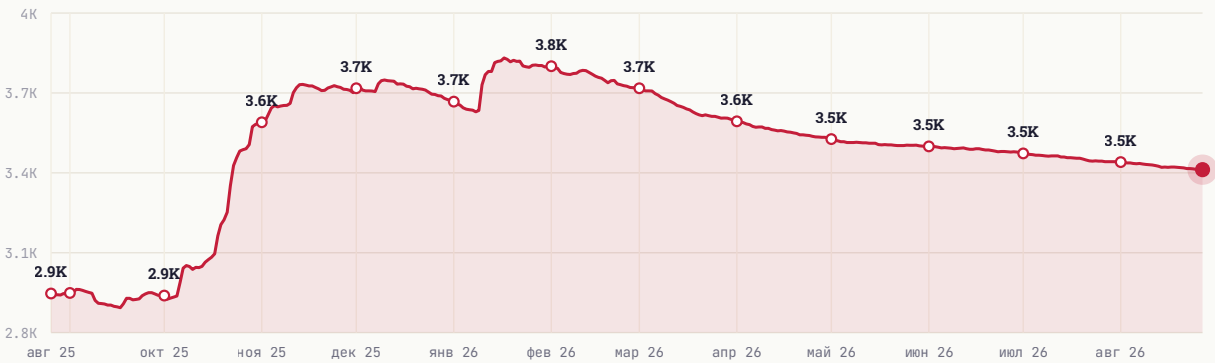
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 10.08 · 06:12 ФОТО 4 года разницы 🕒	ПРОСМ. 491 РЕП. 2	РЕАКЦ. 28 ER 14.3%
↓ 13.08 · 09:59 ФОТО Привет Вчера ВК удалил все три чата и отписал меня от моих сообществ 🙋‍♀️ полночи пытались все восстановить но без толку. Так что...	ПРОСМ. 362 РЕП. 1	РЕАКЦ. — ER 10.6%
↓ 14.08 · 10:25 ФОТО (пост без подписи — фото)	ПРОСМ. 349 РЕП. 1	РЕАКЦ. 12 ER 10.2%

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
2 944	3 423	+479

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

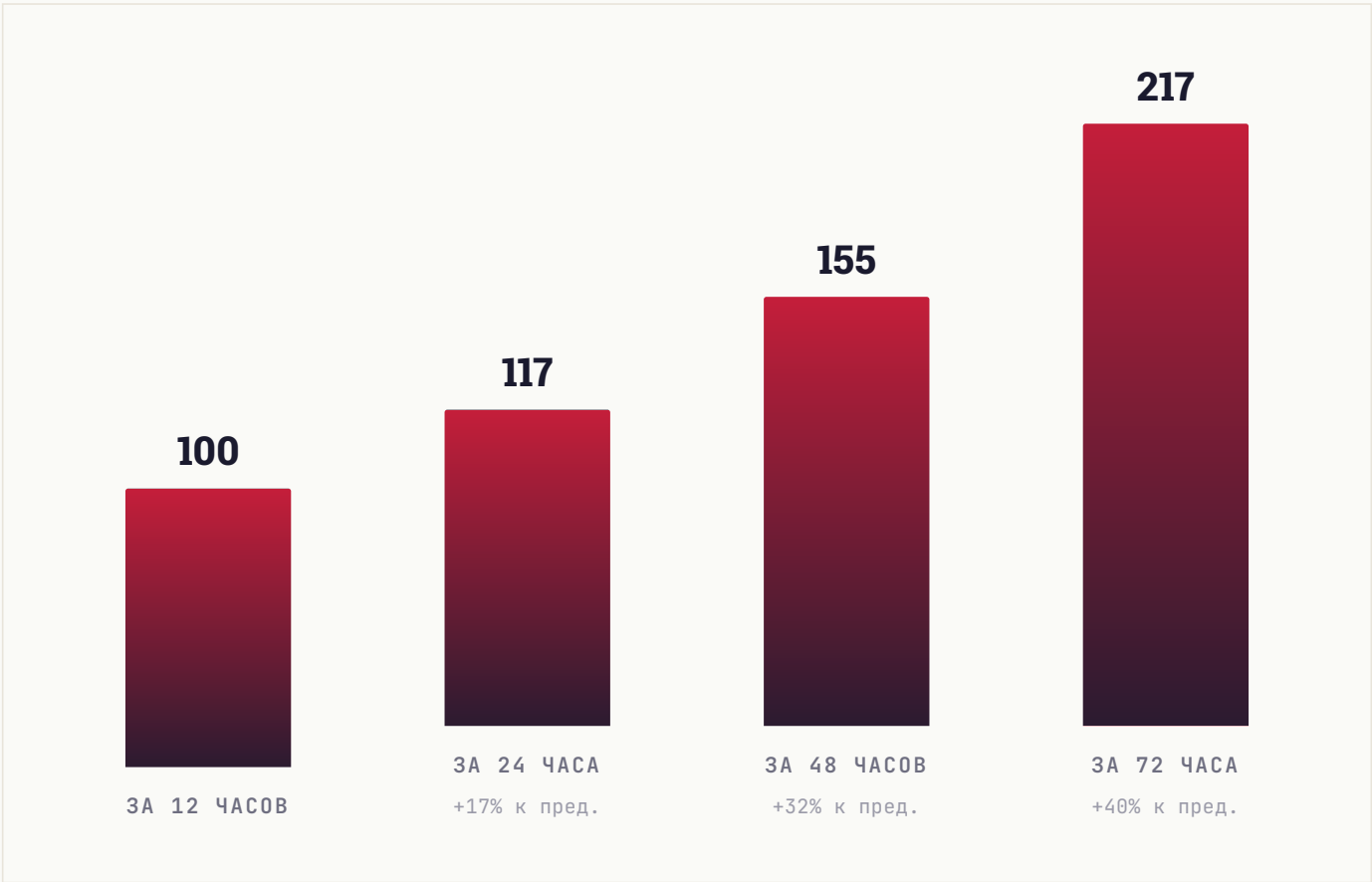
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 3 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ЗП Захотела похудела 😎	34.9K
ДМ Доктор Мицинская - бариатрический хирург	10.6K
БЕ Бариатрик? Ешь вкусно и худей с удовольствием!	4.3K
ПК Похуделка Кэт 💕 Вы	3.4K
БЕ Бариатрия. Евдошенко Владимир	3.3K
ДХ Доступная Хирургия Ожирения	3.1K
МБ Максим Буриков Бариатрический хирург	2.9K
ДМ Доктор Мицинский	1.8K
Б- Бариатрия. -80 кг. Алексей Барикит.	1.1K
БС Бариатрия Сеченовский Университет. Ветшев и Красновский	524

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 10). 3 канала крупнее, 6 — 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 **0**, а канал за это время прибавил **1 280** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Февраль 2026	0	0	26 
Январь 2026	0	0	227 
Декабрь 2025	0	0	72 
Ноябрь 2025	0	0	176 
Октябрь 2025	0	0	695 
Сентябрь 2025	0	0	84 

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
0	6	1 280

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **33 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 342 до 34 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#33 /33

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 33 из 33 каналов сопоставимого размера

ПОДПИСЧИКИ

ниже своей группы



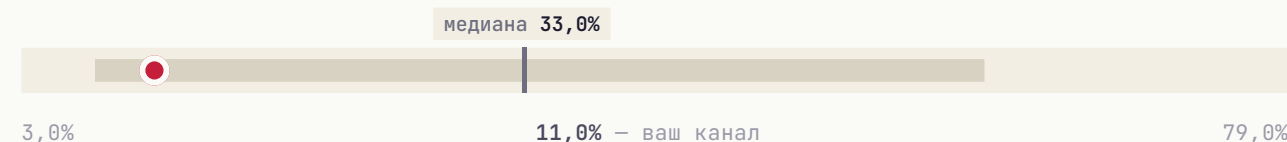
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

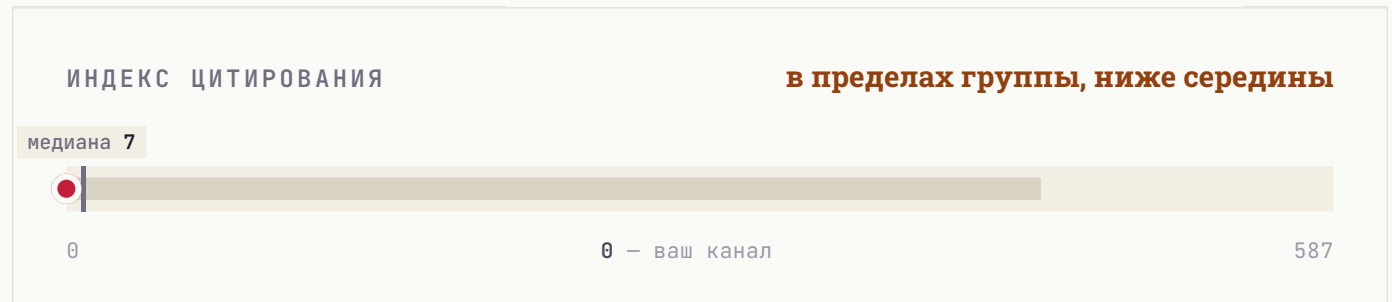
ниже своей группы



ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

в пределах группы, ниже середины





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— 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 понедельник

В этот день и в 09:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

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 — 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
----	-------------------------------	---
