

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Похудитель



@pohuditel2

НАСТАВНИК ПО ПОХУДЕНИЮ Админ @wadime76 Дзен - <https://dzen.ru/pohuditel> Max - <https://max.ru/pohuditel2>

ПОДПИСЧИКИ

38 546

+528 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

28.0%

за сутки 21.2%

ОХВАТ/ПОСТ

10.5K

рекл. охват 8.1K/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 38 546 —	👁️ охват подписчиков 27.2% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 10.5K медиана 10.7K · 29 дней	📅 постов/нед. 6.0 за период
📈 тренд 7д +1.8% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 140.7 всего 3 518 реакц., 943 реп., 1 комм.	📄 длина поста 989 зн. медиана 1000 · 29 дней	★ постов в анализе 25 29 дней
📈 рекл. охват 8.1K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +528 за последний месяц	📄 цитируемость 979 индекс цитирования · 1 211 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 6 лет 3 месяца создан 21.03.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Похудитель» — 38 546 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 10.5K человек (27% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 22–28 июня охваты стабильны (+1.8% 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 25 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (24/25 постов).
- 03 Средняя длина поста — 989 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (11.3K в среднем у топа vs 10K у худших) — среди 25 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 19.06 · 07:00 ФОТО TrenerSS — дневник тренировок и дневник питания со встроенным ИИ. Всё для формы в одном приложении — и прямо в Telegram, без установки. 🏆...	ПРОСМ. 11 465 РЕП. 13	РЕАКЦ. 117 ER 29.7%
№2 24.06 · 13:40 ТЕКСТ ЗОЖ против Похудения: великая битва авокадо с калориями 🥑💣 «Я уже неделю ем только правильную еду, а вес растет! Наверное, у меня сломался...	ПРОСМ. 11 331 РЕП. 15	РЕАКЦ. 126 ER 29.4%
№3 22.06 · 15:20 ТЕКСТ Обитель титанов: почему мне страшно зайти в спортзал 🤔 Давайте честно. Первая мысль, когда ты подходишь к дверям фитнес-клуба: «Может, ну...	ПРОСМ. 10 997 РЕП. 14	РЕАКЦ. 139 ER 28.5%

№4

19.06 · 09:00

ТЕКСТ

 Лестница калорийности: как есть привычные порции и худеть Помните, мы обсуждали, как соусы и заправки незаметно накидывают сотни...

ПРОСМ.
10 877

РЕАКЦ.
151

РЕП.
22

ER
28.2%

№5

17.06 · 15:20

ТЕКСТ

 Проверяем ваши дневники: где прячутся «слепые зоны» Идет третий день нашего эксперимента с подсчетом. Вы всё честно записываете, но...

ПРОСМ.
10 814

РЕАКЦ.
150

РЕП.
14

ER
28.1%

|

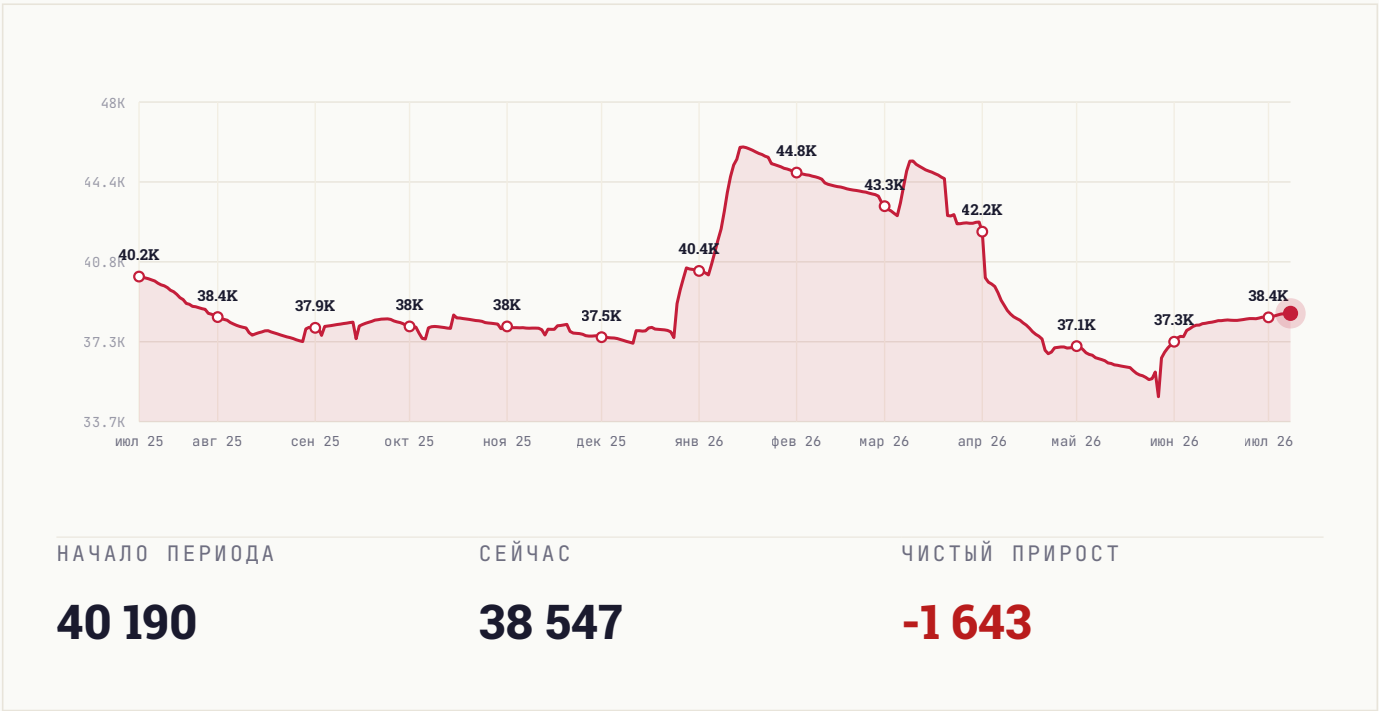
ХУДШИЕ 3

↓ 16.06 · 15:20 ТЕКСТ  Задание на неделю: пищевой аудит без диет и запретов Вчера мы разбирали неосознанные калории. Пришло время найти их в вашем рационе...	ПРОСМ. 10 263 РЕАКЦ. 116 РЕП. 18 ER 26.6%
↓ 03.07 · 15:20 ТЕКСТ Типы тренеров. Часть 1: Сержант Орешек и Инста-Дива  Решение принято: вы пришли в зал. Но смотреть на эти железные лабиринты в...	ПРОСМ. 10 051 РЕАКЦ. 156 РЕП. 66 ER 26.1%
↓ 18.06 · 08:02 ТЕКСТ  Отеки без причины: как полезная еда годами держит в вас лишнюю воду Вы считаете калории, тренируетесь, питаетесь исключительно «чисто»...	ПРОСМ. 9 611 РЕАКЦ. 123 РЕП. 19 ER 24.9%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

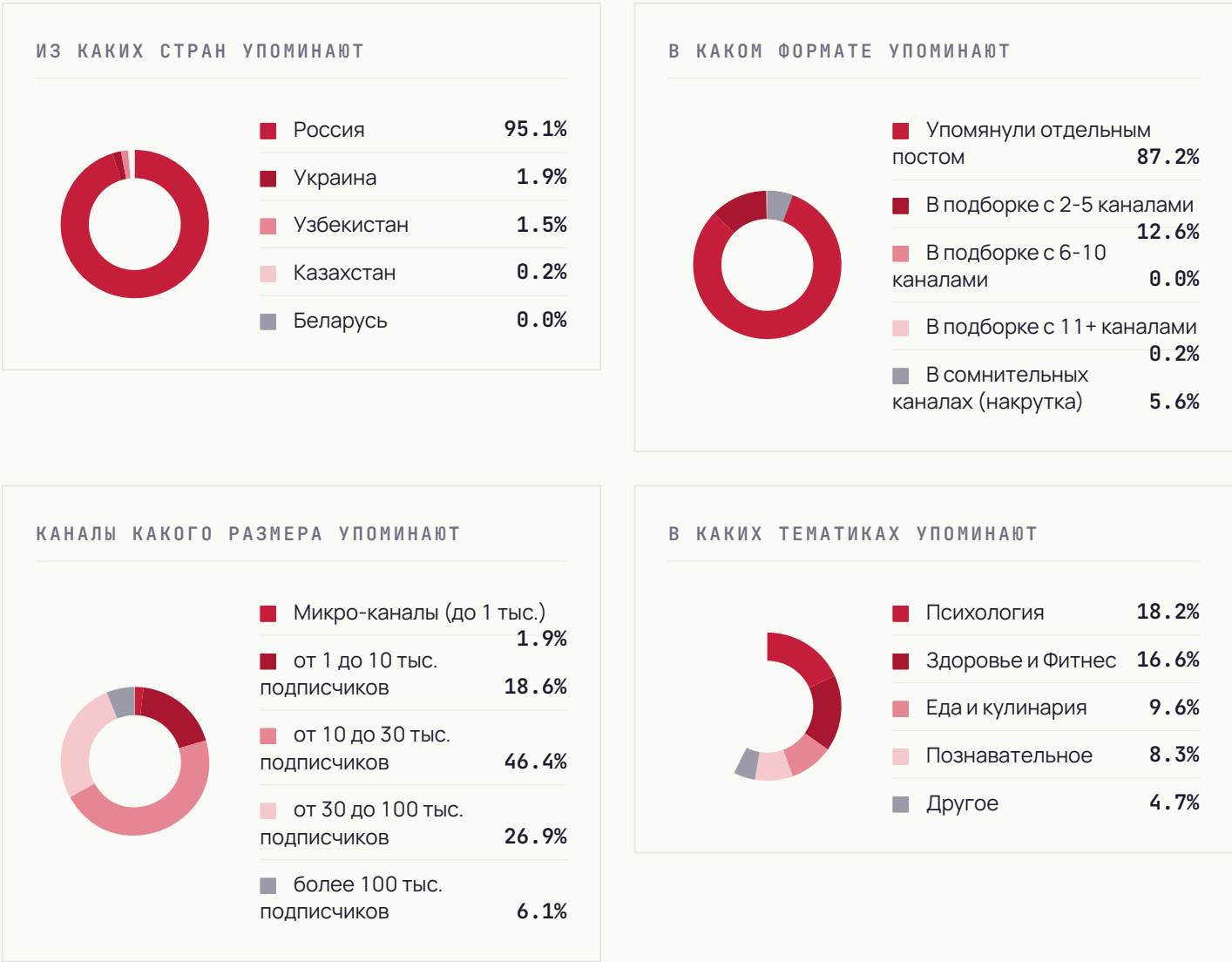
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

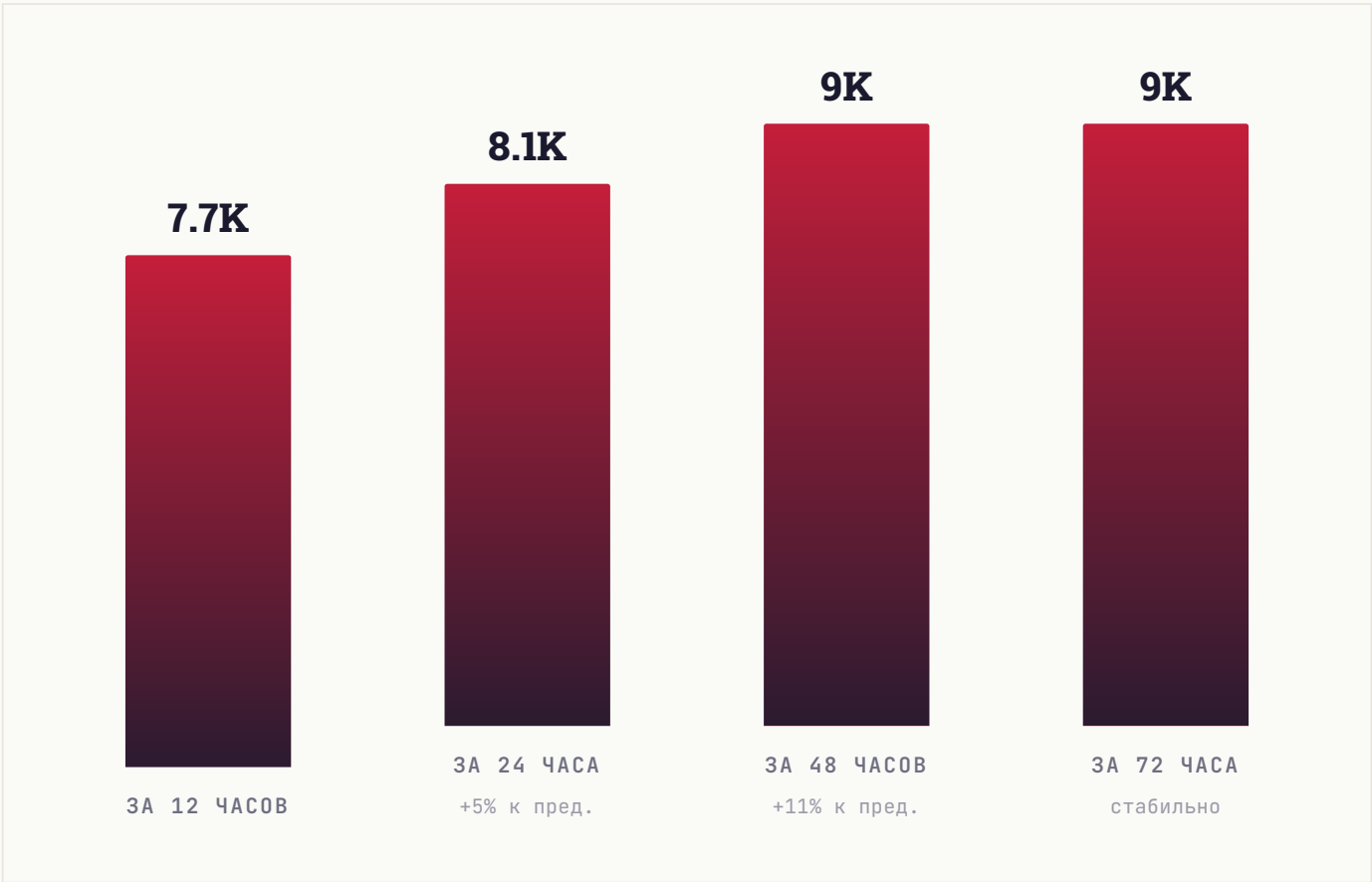
Индекс цитирования **979** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **1 211** разных каналов.



— 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 Биохамеры	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
по Похудитель вы	38.5K

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 **3**, они привели **13 601** новых подписчиков.

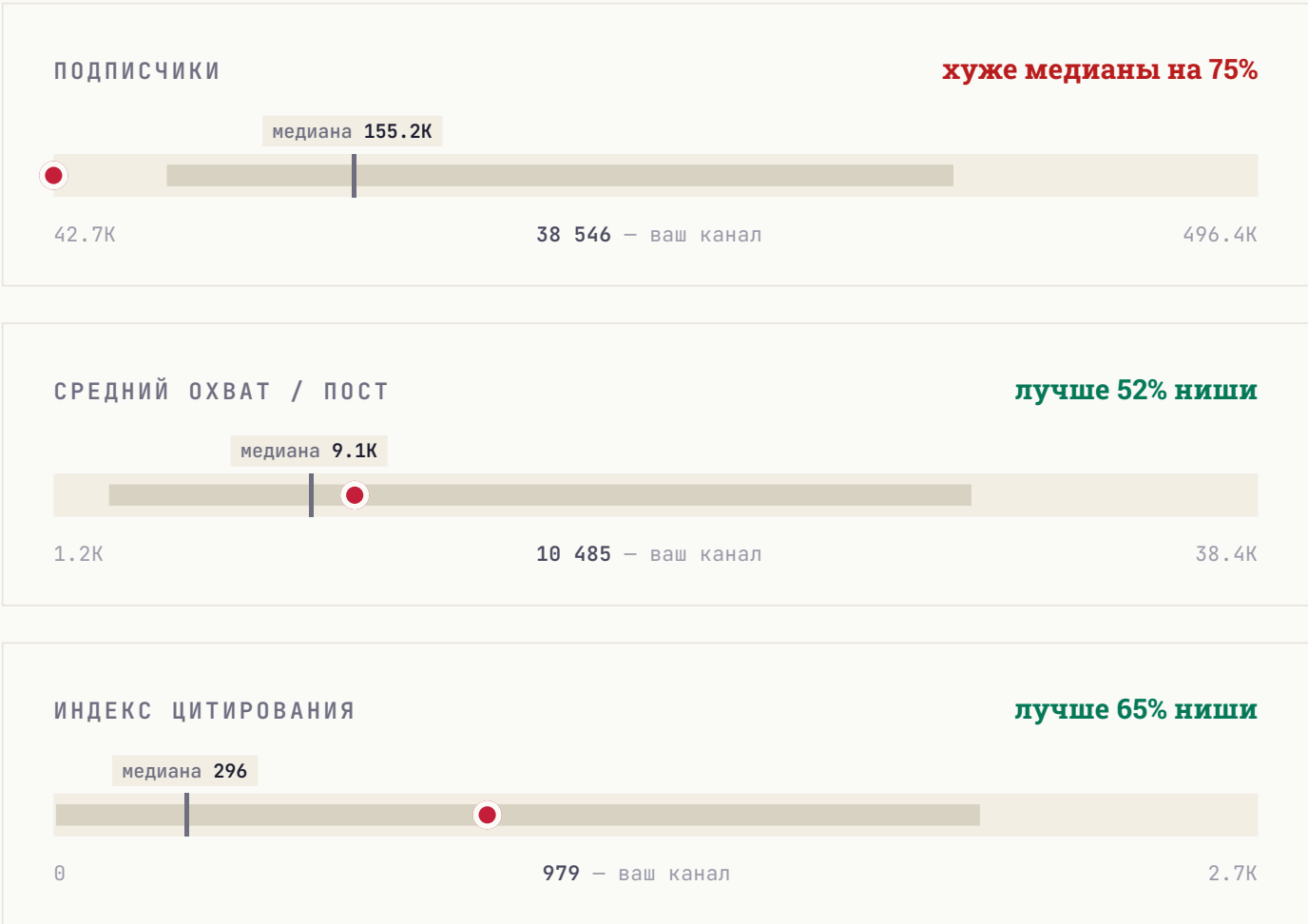
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	0	0	5 704
Декабрь 2025	1	1	3 833
Ноябрь 2025	0	0	577
Октябрь 2025	0	0	1 187
Сентябрь 2025	2	2	1 480
Август 2025	0	0	820

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
3	6	13 601

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

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 16:00 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

**+1000-3000
подп.**

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
----	-------------------------------	---
