

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала polina.kraiman



@polinakraiman

lifestyle influencer | wellness adept • PR & influencer marketing specialist • амбассадор спорта, ранних подъемом, здорового образа жизни и любви к себе 🥑 по вопросам рекламы:...

ПОДПИСЧИКИ

6 314

-42 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

21.0%

за сутки **9.8%**

ОХВАТ/ПОСТ

1.2K

рекл. охват **618/24ч**

— 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

Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват
- 05

Конкуренты

Соседи по нише · ваше место
- 06

Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно
- 07

Сравнение с нишей

Позиция в категории «Блоги»
- 08

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 6 314 —	👁️ охват поста 19.12% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.2K медиана 1.2K · 28 дней	📅 постов/нед. 5.2 за период
📈 тренд 7д -15.5% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 31.8 всего 668 реакц., 153 реп., 1 комм.	📄 длина поста 144 зн. медиана 97 · 28 дней	★ постов в анализе 21 28 дней
📈 рекл. охват 618 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -42 за последний месяц	📄 цитируемость 77 индекс цитирования · 171 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 25.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «polina.kraiman» — 6 314 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.2K человек (19% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 5 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 17–23 августа охваты просели на -15.5% к неделе 10–16 августа — стоит разобрать причины.

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 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (13/21 постов).
- 03 Средняя длина поста — 144 знаков (медиана 97).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 18:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.8K в среднем у топа vs 1K у худших) — среди 21 поста за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 31.07 · 15:40 ФОТО на сайте lime найдены идеальные шорты 🥰 конечно, планирую носить их не только дома, но и на улице с длинным жакетом или лонгами 🙌	ПРОСМ. 1 924 РЕП. 18	РЕАКЦ. 33 ER 30.5%
№2 30.07 · 09:12 ФОТО вот это новости! лицом новой кампании EKONIKA стала Роузи Хантингтон-Уайтли, наши бренды не перестают удивлять!	ПРОСМ. 1 832 РЕП. 24	РЕАКЦ. 39 ER 29.0%
№3 14.08 · 08:32 ВИДЕО магия утра ✨ расскажите, какие ваш любимые книги, чтобы прямо «вау»! хочется чего-то нового)	ПРОСМ. 1 547 РЕП. 4	РЕАКЦ. 40 ER 24.5%

№4

13.08 · 09:45

ФОТО

новое кольцо levashovaelagina - нам надо 💔👉

ПРОСМ.

1 535

РЕАКЦ.

36

РЕП.

20

ER

24.3%

№5

09.08 · 19:05

ВИДЕО

возвращаюсь в активную жизнь в соц.сетях 😬 как прошли выходные: - в пятницу решили сходить в нишевую автомойку, вкусная пицца, но ооочень...

ПРОСМ.

1 444

РЕАКЦ.

37

РЕП.

8

ER

22.9%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓

21.08 · 10:07

ФОТО

вчера получила столько вопросов про лук, рассказываю! 🐾 блузка зага брюки sanchy туфли 12storeez

ПРОСМ.

1 153

РЕАКЦ.

45

РЕП.

4

ER

18.3%

↓

24.08 · 07:03

ВИДЕО

погода намекает нам на скорое окончание лета - и VILET знает, как красиво вернуться в город 💕 на днях прокатилась на том самом розовом...

ПРОСМ.

1 015

РЕАКЦ.

35

РЕП.

4

ER

16.1%

↓

25.08 · 10:45

ВИДЕО

утро началось на запуске завтраков в Joli 💕

ПРОСМ.

910

РЕАКЦ.

29

РЕП.

16

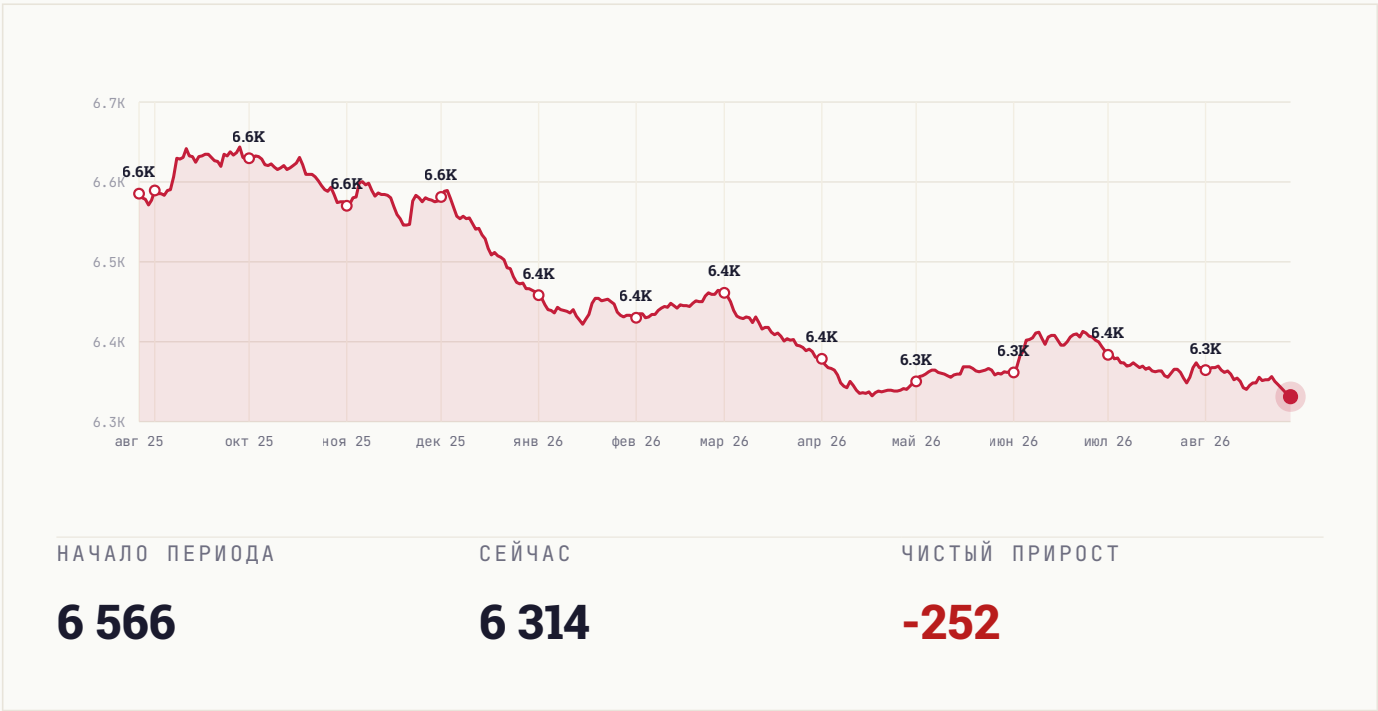
ER

14.4%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

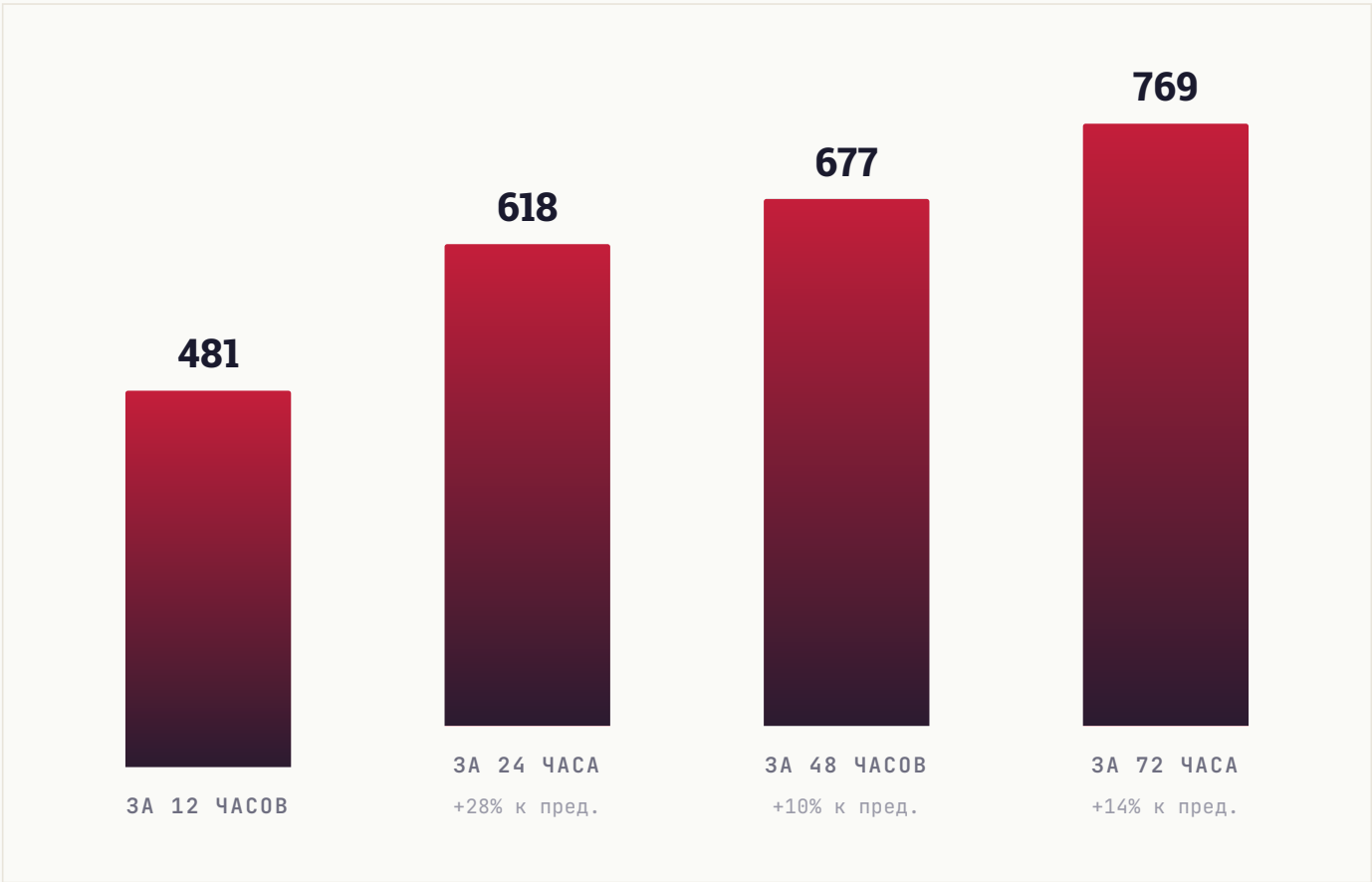
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 05 · 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
сл С любовью, Катя💕	16.1K
а👁 ANASTASSIYA 👁	11.9K
кк Kira Kira	10.2K
о💕 Оля💕 красиво быть женщиной	7.9K
на nastasia20💕🔥	7.4K
ро polina.kraiman вы	6.3K
св С вами Полина💕	1.8K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 7). Крупнее — 5 каналов (лидер: С любовью, Катя💕, 16.1K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 1 канал, для них вы уже партнёр-лидер.

— РАЗДЕЛ 06 · 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**, а канал за это время прибавил **342** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Февраль 2026	1	1	51
Январь 2026	0	0	47
Декабрь 2025	0	0	22
Ноябрь 2025	1	1	79
Октябрь 2025	0	0	32
Сентябрь 2025	1	1	111

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
3	6	342

РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

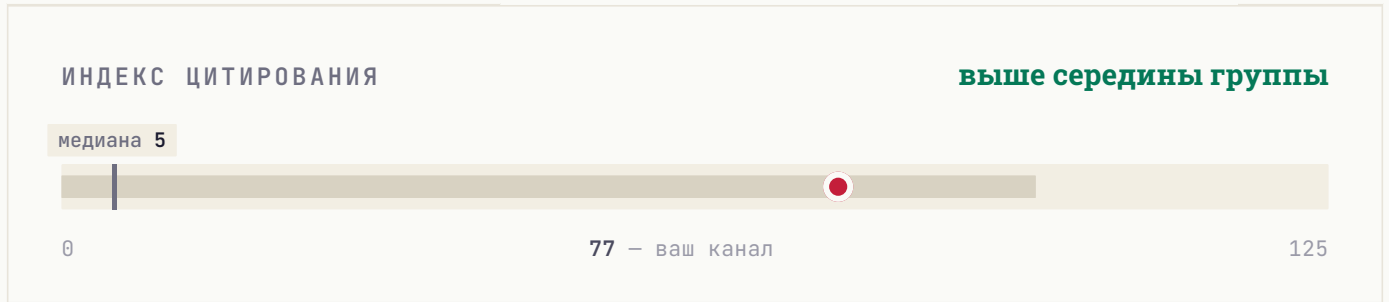
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **49 каналов** категории «Блоги» от 2 тыс. до 19 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#45/49

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 45 из 49 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. Это то, на чём стоит строить рост.

— РАЗДЕЛ 08 · 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 пятницу

В этот день и в 18:00 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 — 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
----	-------------------------------	---
