

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала powerjulia | интегративное здоровье



@powerjulia

Юля — интегративный врач, health coach возвращаю женщин от хаоса к целостности — здоровое тело, спокойный ум и энергия жизни исцеление это возвращение к изначальной целостности
❤️ служба...

ПОДПИСЧИКИ	ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)	ОХВАТ/ПОСТ
21 699 03.07.2026 59 постов 25 дней	10.0% за сутки 4.7%	2.1K TPS: // PROMTPRESS.COM/AUDIT/POWERJULIA рекл. охват 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	Цитируемость Кто и как упоминает канал
04	Рекламный потенциал Как долго пост приносит охват
05	Конкуренты Соседи по нише · ваше место
06	Сравнение с нишей Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»
07	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 21 699 —	👁️ охват подписчиков 9.47% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 2.1К медиана 2К · 25 дней	📅 постов/нед. 15.9 за период
📈 тренд 7д +13.7% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 28.6 всего 1 688 реакц., 497 реп., 232 комм.	📄 длина поста 452 зн. медиана 288 · 25 дней	☆ постов в анализе 59 25 дней
📈 рекл. охват 1К среднее за 24ч	🗨️ цитируемость 4 индекс цитирования · 8 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 6 месяцев создан 14.12.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «powwer.julia | интегративное здоровье» — 21 699 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.1К человек (9% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 16 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 22–28 июня охваты выросли на +13.7% к неделе 15–21 июня — позитивная динамика.

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 59 постам за 25 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (27/59 постов).
- 03 Средняя длина поста — 452 знаков (медиана 288).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.4K в среднем у топа vs 1.5K у худших) — среди 59 постов за 25 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 07.06 · 09:16 ТЕКСТ гайд по базовому ежегодному чек-апу для женщин: ССЫЛКА	ПРОСМ. 3 657 РЕП. 139	РЕАКЦ. 64 ER 16.9%
№2 07.06 · 09:16 ТЕКСТ Какие базовые анализы, узи или врачей вы обычно проходите или рекомендуете пройти по приезду на родину?)	ПРОСМ. 3 492 РЕП. —	РЕАКЦ. 8 ER 16.1%
№3 08.06 · 19:47 ФОТО мой день рождения, 100 тысяч подписчиков в запретграме и новый этап в который я вас приглашаю с собой ❤️ моя асоциальность и отсутствие...	ПРОСМ. 3 155 РЕП. 3	РЕАКЦ. 43 ER 14.5%

№4 08.06 · 19:49 ФОТО 21 день — перезапуск нервной системы и ЖКТ 🔥 знаете, я очень долго думала что можно создать для вас, чтобы это было максимально доступно и...	ПРОСМ. 3 067 РЕП. 20 РЕАКЦ. 40 ER 14.1%
№5 08.06 · 20:48 ВИДЕО Birthday girl ❤️🌟	ПРОСМ. 2 845 РЕП. 2 РЕАКЦ. 127 ER 13.1%

|

ХУДШИЕ 3

↓ 19.06 · 11:03 ВИДЕО делюсь вайбом наших разборов 🔥 кто был, какие ваши инсайты?	ПРОСМ. 1 573 РЕП. 2 РЕАКЦ. 15 ER 7.2%
↓ 12.06 · 08:57 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 1 560 РЕП. 2 РЕАКЦ. 11 ER 7.2%
↓ 30.06 · 05:21 ФОТО «я вообще не хочу чувствовать свой живот» — между делом сказала девушка на нашем групповом звонке программы «21 день» «ты не хочешь его...	ПРОСМ. 1 389 РЕП. 4 РЕАКЦ. 37 ER 6.4%

РАЗДЕЛ 03 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

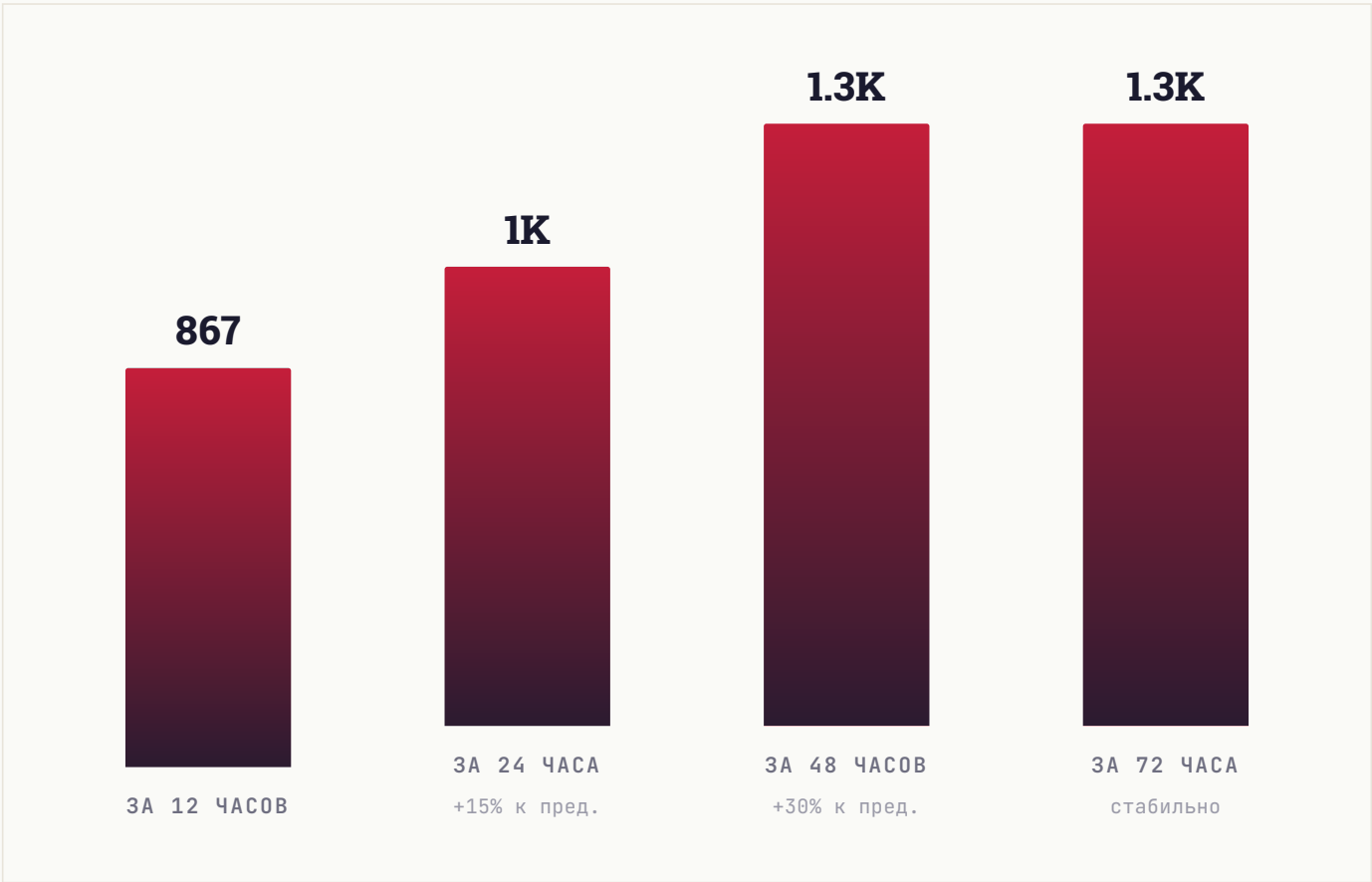
Индекс цитирования 4 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 8 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ДК Доктор Косачёва	30.4K
Р powwer.julia интегративное здоровье ВЫ	21.7K
ДЛ Дикий Лось	13.2K
АК Алексей Кольцов ТРАНСФОРМАТОР 🕶	12.7K
ИЯ Ирина Яблонская врач-диетолог	8.8K
ДЖ Dolgolive. Женское активное долголетие	7.3K
ЗВ Здоровоохранение Витебщины	3.2K
ЕЯ Екатерина Якунина ✨ Движение – жизнь	2.6K
ВЕ Belaaz	2.1K
СВ Сила В Хвате Никита Юрковец	2.1K
ВО Витебская областная клиническая больница	1.8K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в топ-2 ниши (#2 из 50 каналов категории). Один из лидеров — клиент-партнёры могут идти в кросс-промо как с равными, для PR/охвата вы ценный медиа-партнёр.

РАЗДЕЛ 06 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

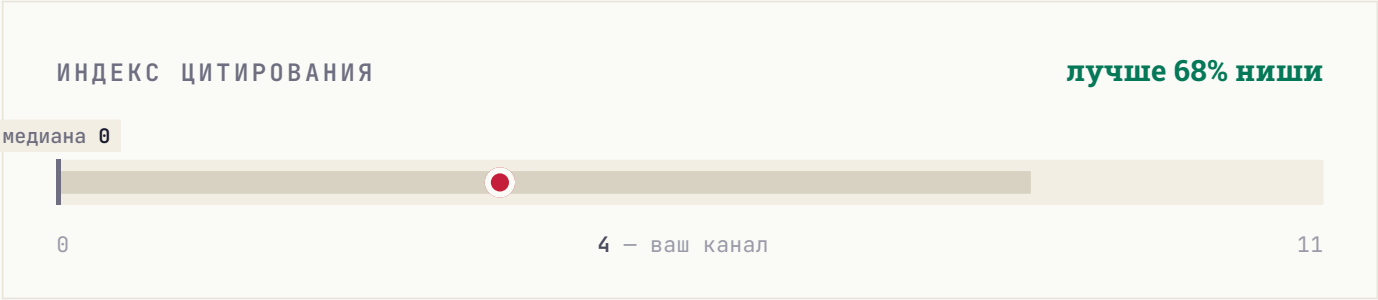
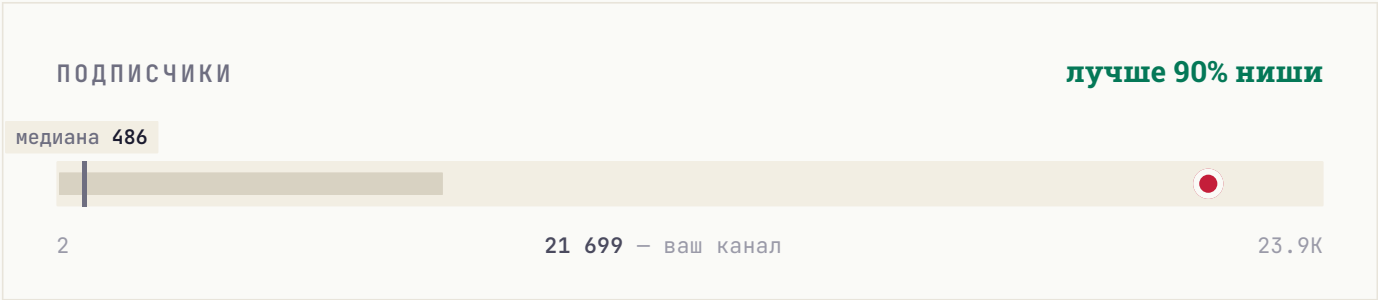
Где канал в своей лиге

Взяли топ-51 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (Беларусь) 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.

#2/51

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в топ-3% здоровье и фитнес Беларусь



— РАЗДЕЛ 07 · 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 12:00 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
----	-------------------------------	---
