

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Тоня ПП



@pprtonya

■ Рецепты ПП, одобренные семьей , ■ Как вкусно накормить семью и при этом похудеть ■ Где взять энергию, если ты мама ■ Мой бренд ПП-вкусняшек "Slim Team" (ищите на WB или Ozon) ■ Мои сборники...

ПОДПИСЧИКИ

116 180

-685 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

14.0%

за сутки 5.7%

ОХВАТ/ПОСТ

15.2K

рекл. охват 6.7K/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 116 180 —	👁️ охват подписчиков 13.09% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 15.2K медиана 11.4K · 24 дней	📅 постов/нед. 2.5 за период
📈 тренд 7д — нет данных за период	💖 реакц./пост 542.8 всего 4 885 реакц., 101 реп., 21 комм.	📄 длина поста 406 зн. медиана 400 · 24 дней	★ постов в анализе 9 24 дней
📈 рекл. охват 6.7K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -685 за последний месяц	📄 цитируемость 19 индекс цитирования · 42 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 7 месяцев создан 15.11.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Тоня ПП» — 116 180 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 15.2K человек (13% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 2 постов в неделю (~0 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 9 постам за 24 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (6/9 постов).
- 03 Средняя длина поста — 406 знаков (медиана 400).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (25.2K в среднем у топа vs 8.7K у худших) — среди 9 постов за 24 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 31.05 · 12:02 ТЕКСТ Девочки, спасибо огромное всем за соболезнования, множество слов поддержки нашей семье ☹️ Мне нужно время на восстановление, у меня сейчас...	ПРОСМ. 39 559 РЕП. 23	РЕАКЦ. 1 665 ER 34.0%
№2 17.06 · 12:22 ФОТО Сейчас в моей голове бесконечный «телевизор» воспоминаний, и все они были такими тёплыми, счастливыми, что мозг никак не может смириться с...	ПРОСМ. 22 147 РЕП. 3	РЕАКЦ. 1 173 ER 19.1%
№3 21.06 · 10:17 ВИДЕО помните это чувство, когда лето пролетело, а вы не успели насладиться этим сезоном? так вот каждые выходные как минимум планируем прогулки...	ПРОСМ. 13 889 РЕП. 2	РЕАКЦ. 312 ER 12.0%

№4 21.06 · 08:02 ВИДЕО привет от нашей семьи ♥ Макс подарил Алине свои очки, и она теперь очень гордится этим)) они ей пока немного велики, но она хочет везде...	ПРОСМ. 12 747 РЕП. 1 РЕАКЦ. 349 ER 11.0%
№5 23.06 · 19:10 ВИДЕО Мероприятие было в Острове Мечты, и зайдя туда, я почувствовала очень сильную тоску... Последний раз мы тут были 1 января, вместе с папой...	ПРОСМ. 11 384 РЕП. 1 РЕАКЦ. 455 ER 9.8%

ХУДШИЕ 3

↓ 24.06 · 19:09 ФОТО Мне было очень грустно, я рассказала об этом подругам моим чате, и они прислали мне сюрприз ☒ Помимо самого факта такого внимания безумно...	ПРОСМ. 10 598 РЕП. 3 РЕАКЦ. 363 ER 9.1%
↓ 25.06 · 09:28 ВИДЕО Сырники с карамелью и пастой 😊 Ингредиенты: творог - 400 г желток - 1 шт мука (на ваш вкус) - 30 г + 30 г для обсыпки сах.зам - 4...	ПРОСМ. 7 861 РЕП. 63 РЕАКЦ. 166 ER 6.8%
↓ 25.06 · 09:09 ВИДЕО Всем привет) сегодня на завтрак была такая шаурма ☒ кому рецепт?	ПРОСМ. 7 553 РЕП. 1 РЕАКЦ. 221 ER 6.5%

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

126 405

СЕЙЧАС

116 183

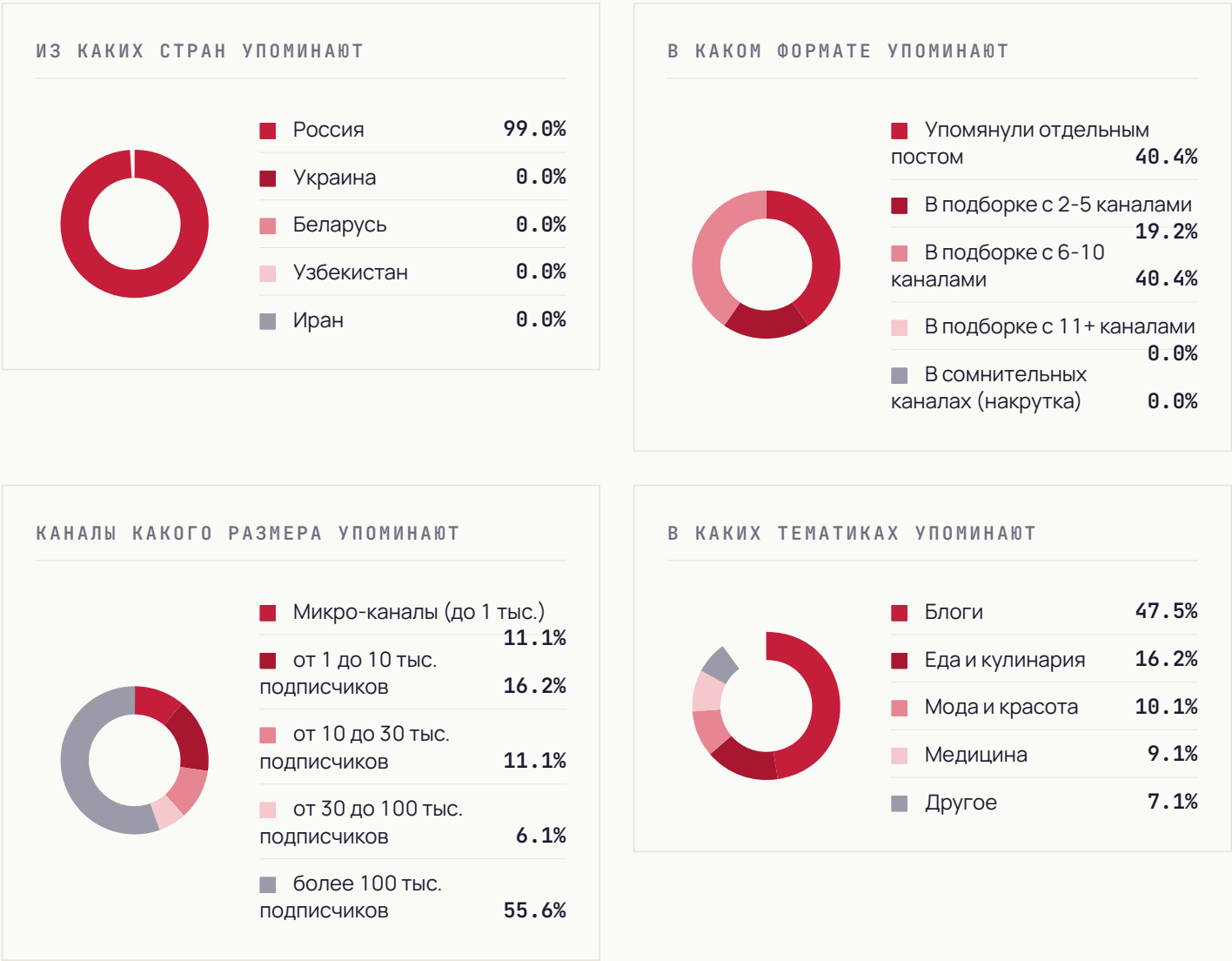
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-10 222

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

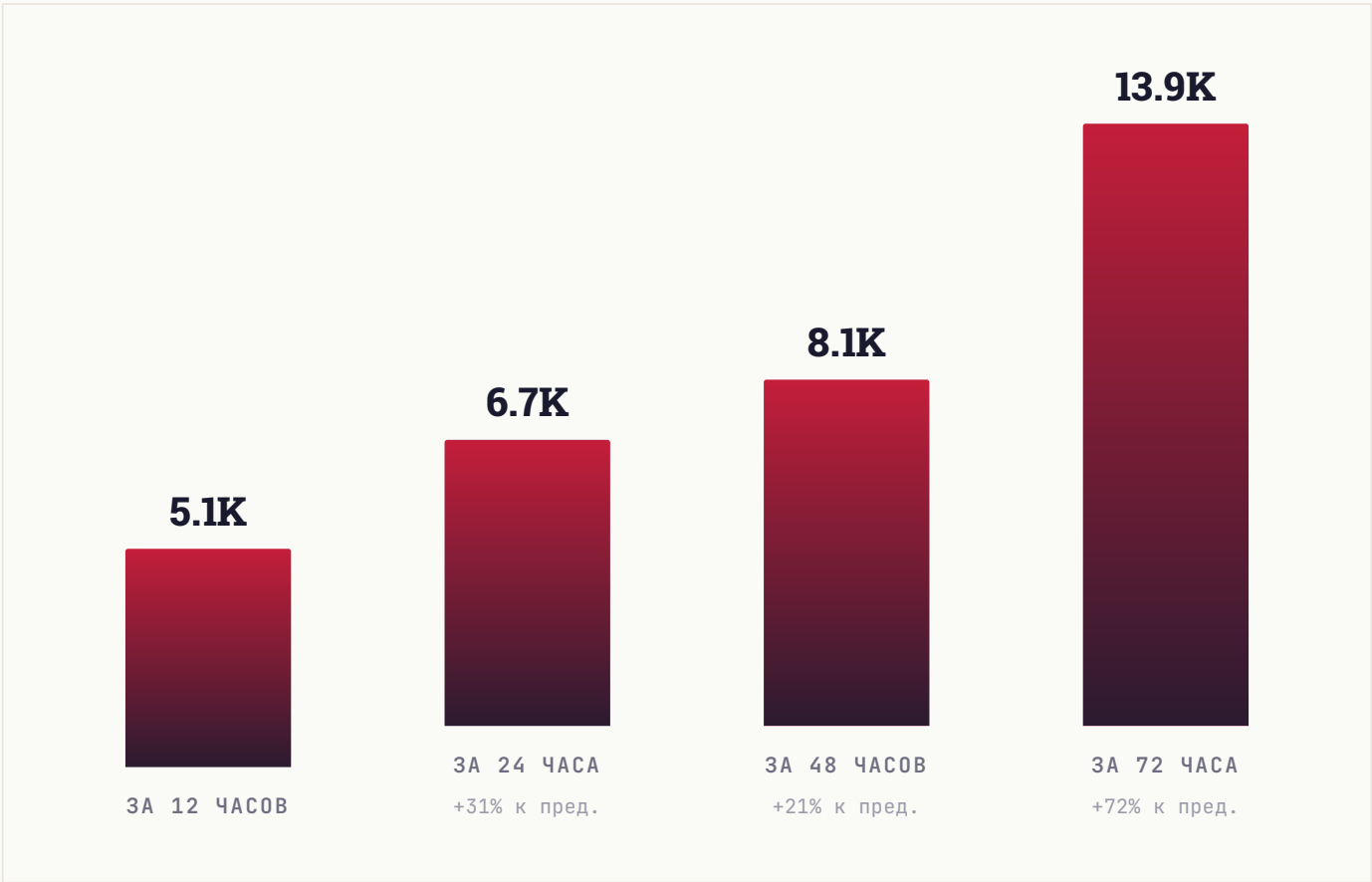
Индекс цитирования **19** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **42** разных каналов.



— 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
DD DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY	1.3M
K3 Контрольная закупка	771.1K
БИ Биохакеры	584.6K
БИ Биохакинг	534.6K
GS GymDeals- Supplements & Whey Protein Offers	533.5K
SL Sport Life	526.2K
ВН Вечность на Тибете	495.4K
НТ Наше тело	482.5K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	478.7K
БЗ Будем здоровы	448.8K
ТП Тоня ПП ВЫ	116.2K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#81 из 96). Медиана ниши — 163.3К подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY (1.3M).

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 **8**, они привели **10 521** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	0	0	559
Ноябрь 2025	3	1	2 753
Октябрь 2025	0	0	4 613
Сентябрь 2025	4	4	1 439
Август 2025	1	1	1 157
Июль 2025	0	0	0

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
8	6	10 521

— 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.

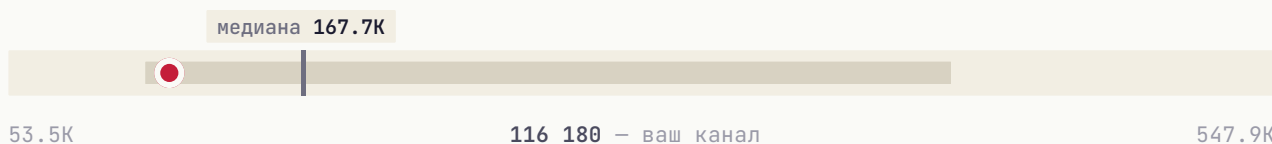
#81/100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в нижней половине рейтинга

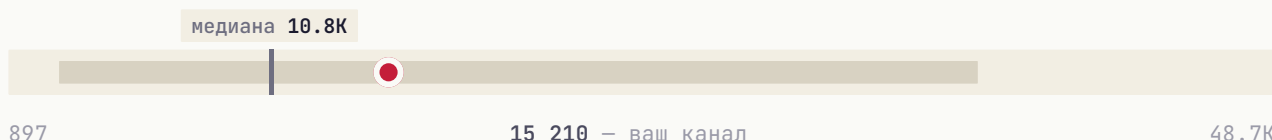
ПОДПИСЧИКИ

хуже медианы на 31%



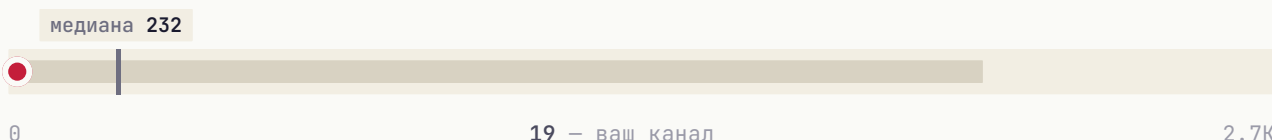
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

лучше 56% ниши



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ

хуже медианы на 92%



— 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 2.5 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в воскресенье

В этот день и в 15:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

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