

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ПрАтеин



@pratein_no

Спорт. Бодибилдинг. Пауэрлифтинг. Фитнес. Кочалочка 🙌 Insta - pratein_inst VK - pratein_no

ПОДПИСЧИКИ

21 846

+111 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

55.0%

за сутки **29.0%**

ОХВАТ/ПОСТ

12.3K

рекл. охват **6.3K/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 «Здоровье и Фитнес»
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 21 846 —	👁️ охват подписчиков 56.51% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 12.3К медиана 12.1К · 28 дней	📅 постов/нед. 7.3 за период
📈 тренд 7д +10.7% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 332.4 всего 9 973 реакц., 2 508 реп., 1 142 комм.	🗨️ длина поста 314 зн. медиана 168 · 28 дней	★ постов в анализе 30 28 дней
📈 рекл. охват 6.3К среднее за 24ч	💖 отток / месяц +111 за последний месяц	🗨️ цитируемость 7 индекс цитирования · 36 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 6 месяцев создан 30.12.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ПрАтеин» — 21 846 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 12.3К человек (57% от подписчиков), это широкий охват для канала такого размера. Публикует 7 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 22–28 июня охваты выросли на +10.7% 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 30 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (18/30 постов).
- 03 Средняя длина поста — 314 знаков (медиана 168).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (18.1K в среднем у топа vs 9.1K у худших) — среди 30 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 20.06 · 08:09 ФОТО Бикини - шл#х# Но лайк, есть лайк	ПРОСМ. 20 692 РЕП. 63	РЕАКЦ. 383 ER 94.7%
№2 20.06 · 08:07 ФОТО С этого фото каждый раз чайкой улетаю. Если бы там был паук, то рискнуть всё так бы стоило, так как никто точно не знает, как становится...	ПРОСМ. 17 134 РЕП. 154	РЕАКЦ. 204 ER 78.4%
№3 25.06 · 08:19 ФОТО А в чем прикол Андрею Смаеву закрывать полностью русскоязычный канал ? Типо аудитория не ценила, что имела или монетизация не устроила ?...	ПРОСМ. 16 357 РЕП. 30	РЕАКЦ. 572 ER 74.9%

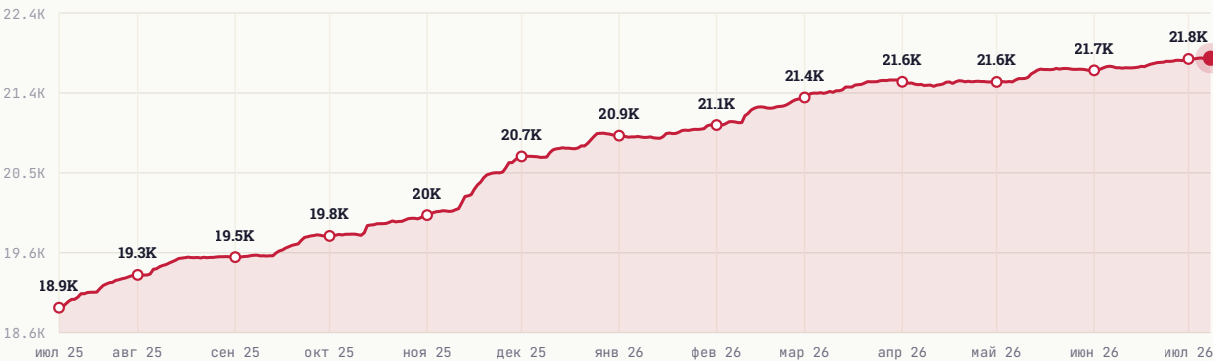
№4 20.06 · 08:03 ФОТО Андрей Луценко образца 2015-2016 вроде Объяснись @LucProArm	ПРОСМ. 16 092 РЕП. 12	РЕАКЦ. 168 ER 73.7%
№5 14.06 · 13:35 ФОТО Задонатил богатырю \$50, чтобы хватило на крахмал, рыбу меч и яйца по 61 рублю. Аж целых 16 страниц огромной информации, чувствуется, что...	ПРОСМ. 15 636 РЕП. 97	РЕАКЦ. 409 ER 71.6%

худшие 3		
↓ 03.07 · 09:00 ФОТО Мем который вышел из-под контроля в 2014-15 году. Смаев набирает у себя 1000 лайков, посмотрим сколько наберёт эта легенда. ❤️ Если...	ПРОСМ. 9 230 РЕП. 64	РЕАКЦ. 649 ER 42.3%
↓ 03.07 · 09:18 ВИДЕО Ещё в 2013 году мы уже чётко понимали, что тренболон - не для каждого препарат.	ПРОСМ. 9 219 РЕП. 121	РЕАКЦ. 218 ER 42.2%
↓ 03.07 · 09:00 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 8 730 РЕП. 20	РЕАКЦ. 32 ER 40.0%

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.

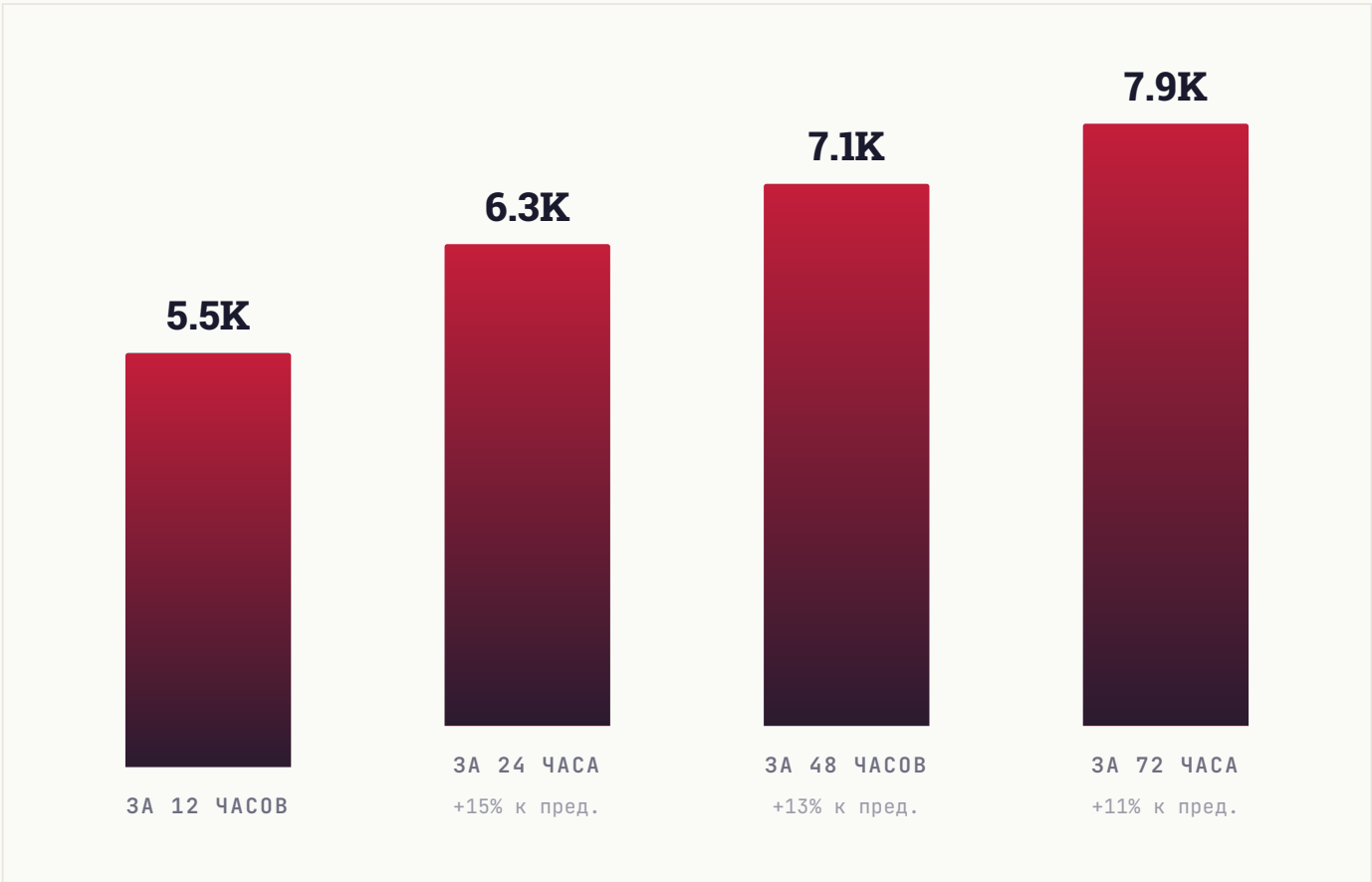


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
18 914	21 846	+2 932

— 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
КЗ Контрольная закупка	766.3K
БИ Биохакеры	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
ПР ПрАтеин ВЫ	21.8K

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 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 **7**, они привели **1 996** новых подписчиков.

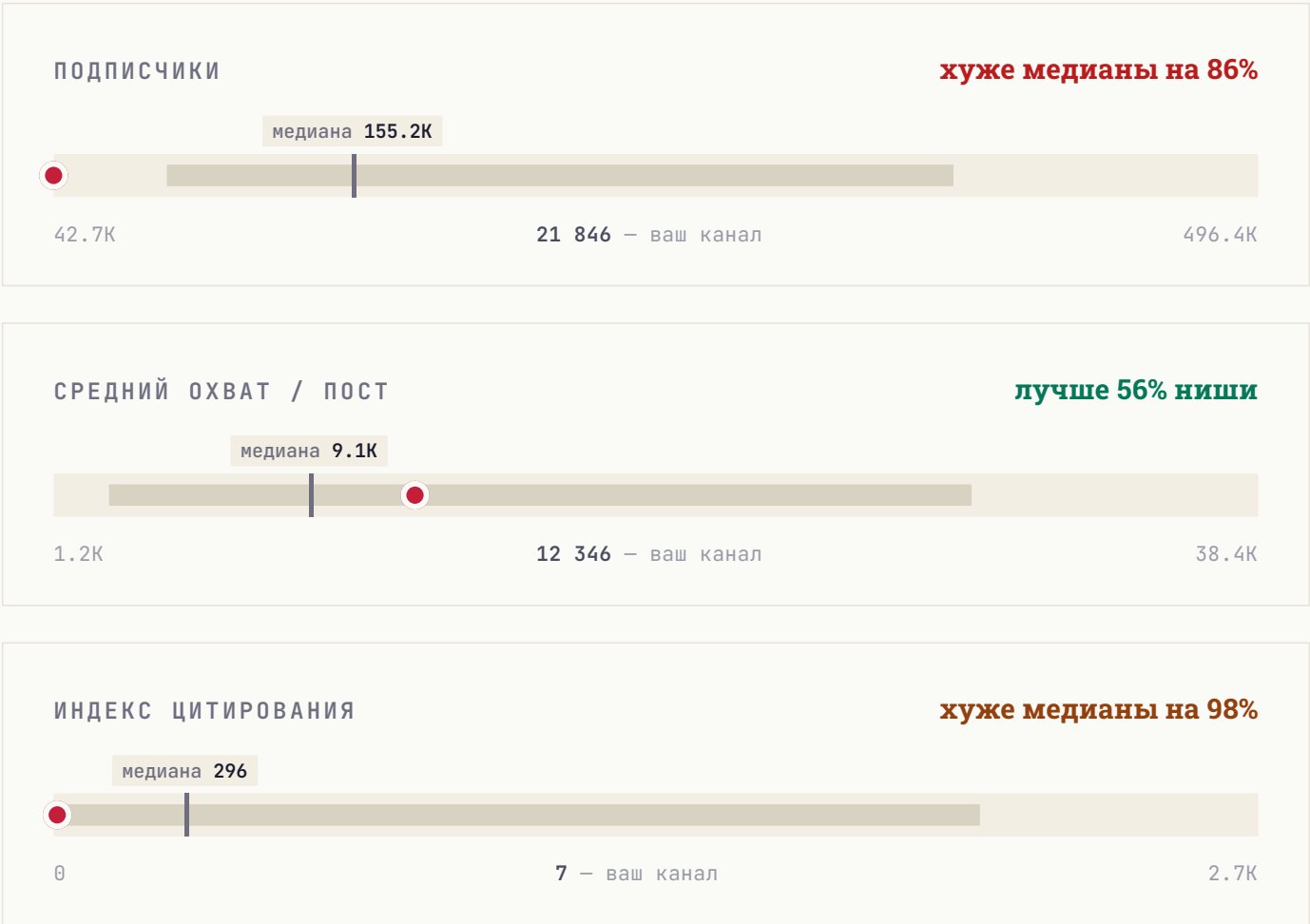
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	1	1	183
Декабрь 2025	1	1	315
Ноябрь 2025	3	3	691
Октябрь 2025	0	0	286
Сентябрь 2025	1	1	273
Август 2025	1	1	248

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
7	6	1 996

РАЗДЕЛ 07 · 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 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 суббота

В этот день и в 11:00 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
----	-------------------------------	---
