

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала PreventEra



@preventera

Новый подход к поддержанию здоровья и красоты. @preventEra - бренд профессиональной линейки продуктов для здоровья и красоты с научно доказанной эффективностью:...

ПОДПИСЧИКИ

8 078

+136 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

14.0%

за сутки 5.0%

ОХВАТ/ПОСТ

1.2K

рекл. охват 400/24ч

— 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»

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 8 078 —	👁️ охват поста 14.82% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.2K медиана 1.1K · 28 дней	📅 постов/нед. 6.3 за период
📈 тренд 7д -2.5% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 31.7 всего 824 реакц., 518 реп., 16 комм.	📄 длина поста 440 зн. медиана 362 · 28 дней	★ постов в анализе 26 28 дней
📈 рекл. охват 400 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +136 за последний месяц	📄 цитируемость 51 индекс цитирования · 150 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 9 месяцев создан 22.11.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «PreventEra» — 8 078 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.2K человек (15% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 24–30 августа охваты стабильны (-2.5% к неделе 17–23 августа).

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 26 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (16/26 постов).
- 03 Средняя длина поста — 440 знаков (медиана 362).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 08:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.5K в среднем у топа vs 915 у худших) — среди 26 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 13.08 · 05:30 ВИДЕО «Забывают тщательно пережевывать пищу. В желудке зубов нет» Одна из причин вздутия, спазмов и метеоризма, о которой забывают, —...	ПРОСМ. 4 236 РЕП. 48	РЕАКЦ. 25 ER 52.4%
№2 07.09 · 10:37 ФОТО Конкурс! Где взять ресурс, как вернуть фокус и не «посыпаться» осенью? Перезапускаем биоритмы и восстанавливаем ресурсы после лета с нашим...	ПРОСМ. 1 875 РЕП. 147	РЕАКЦ. 164 ER 23.2%
№3 19.08 · 12:51 ФОТО Иллюзия контроля или 5 популярных анализов, которые практически ничего не говорят о вашем здоровье. Сохраняйте, чтобы не...	ПРОСМ. 1 374 РЕП. 56	РЕАКЦ. 34 ER 17.0%

Nº4

14.08 · 06:13

ФОТО

4 напитка для решения конкретных проблем ЖКТ.

Сохраняйте рабочие сочетания с доказанными свойствами💙@preventEra

ПРОСМ.
1 341

РЕАКЦ.
35

РЕП.
36

ER
16.6%

Nº5

13.08 · 16:03

ВИДЕО

Он вылечил себя сам без таблеток, без операций и уже 40 лет лечит других движением. Инвалидность 2-й группы в 22 года. Сергей Бубновский...

ПРОСМ.
1 311

РЕАКЦ.
28

РЕП.
20

ER
16.2%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 02.09 · 13:23 ФОТО Кортизол, лептин и грелин (гормоны, отвечающие за аппетит и сытость) падают первыми, когда нарушается сон. Что происходит с механизмами в...	ПРОСМ. 965 РЕАКЦ. 33 РЕП. 25 ER 11.9%
↓ 01.09 · 04:57 ВИДЕО Главная боль медицинского маркетинга: как вызывать доверие через эмоцию, не скатываясь в блогерство, инфобизнес и потерю профессионального...	ПРОСМ. 956 РЕАКЦ. 16 РЕП. 4 ER 11.8%
↓ 05.09 · 06:15 ВИДЕО Андрей Гострый о зависимости генов циркадных ритмов, углеводного обмена и инсулинорезистентности. В продолжении прошлого поста. "Нет...	ПРОСМ. 826 РЕАКЦ. 14 РЕП. 6 ER 10.2%

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

4 472

СЕЙЧАС

8 078

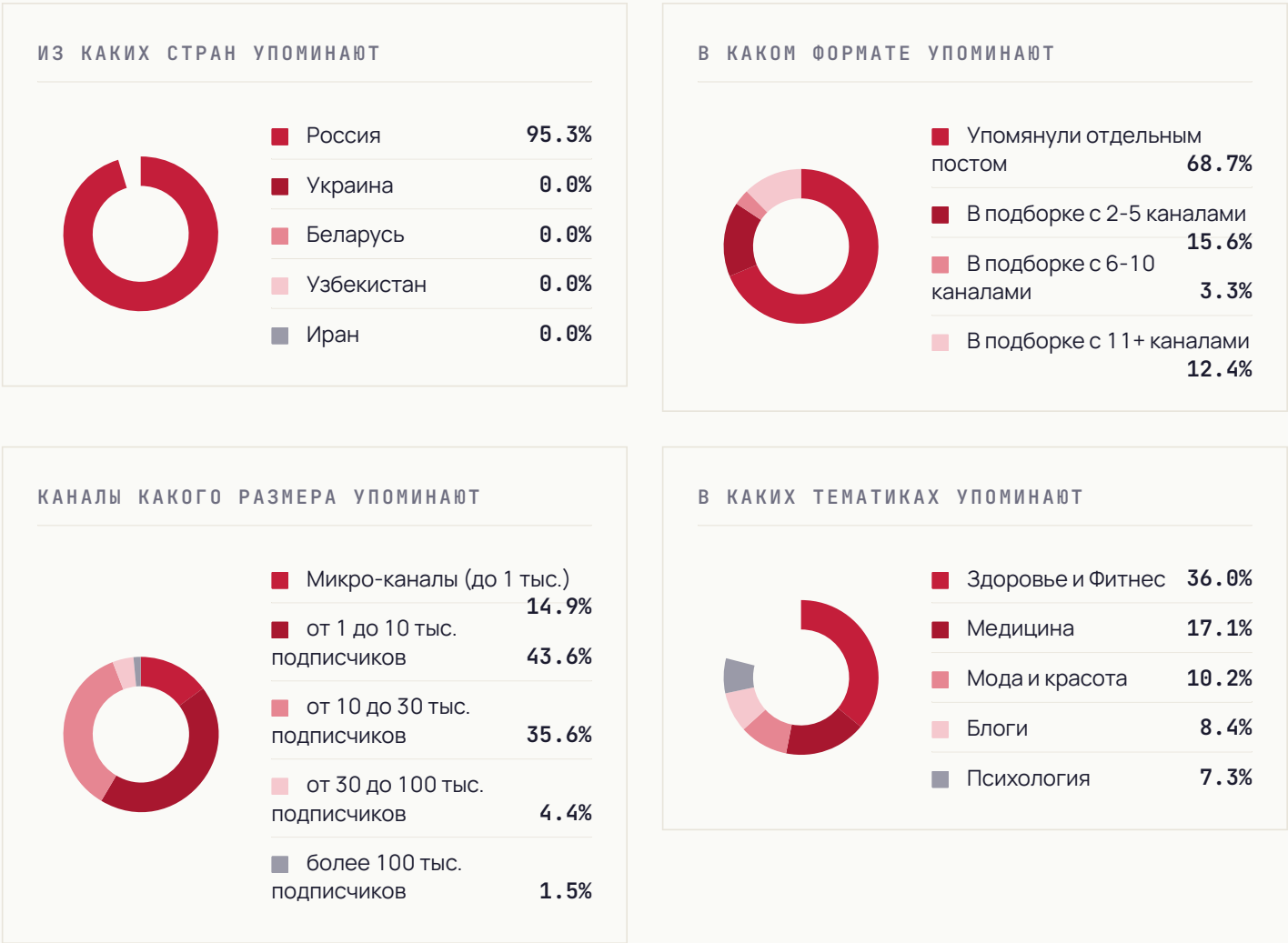
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+3 606

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

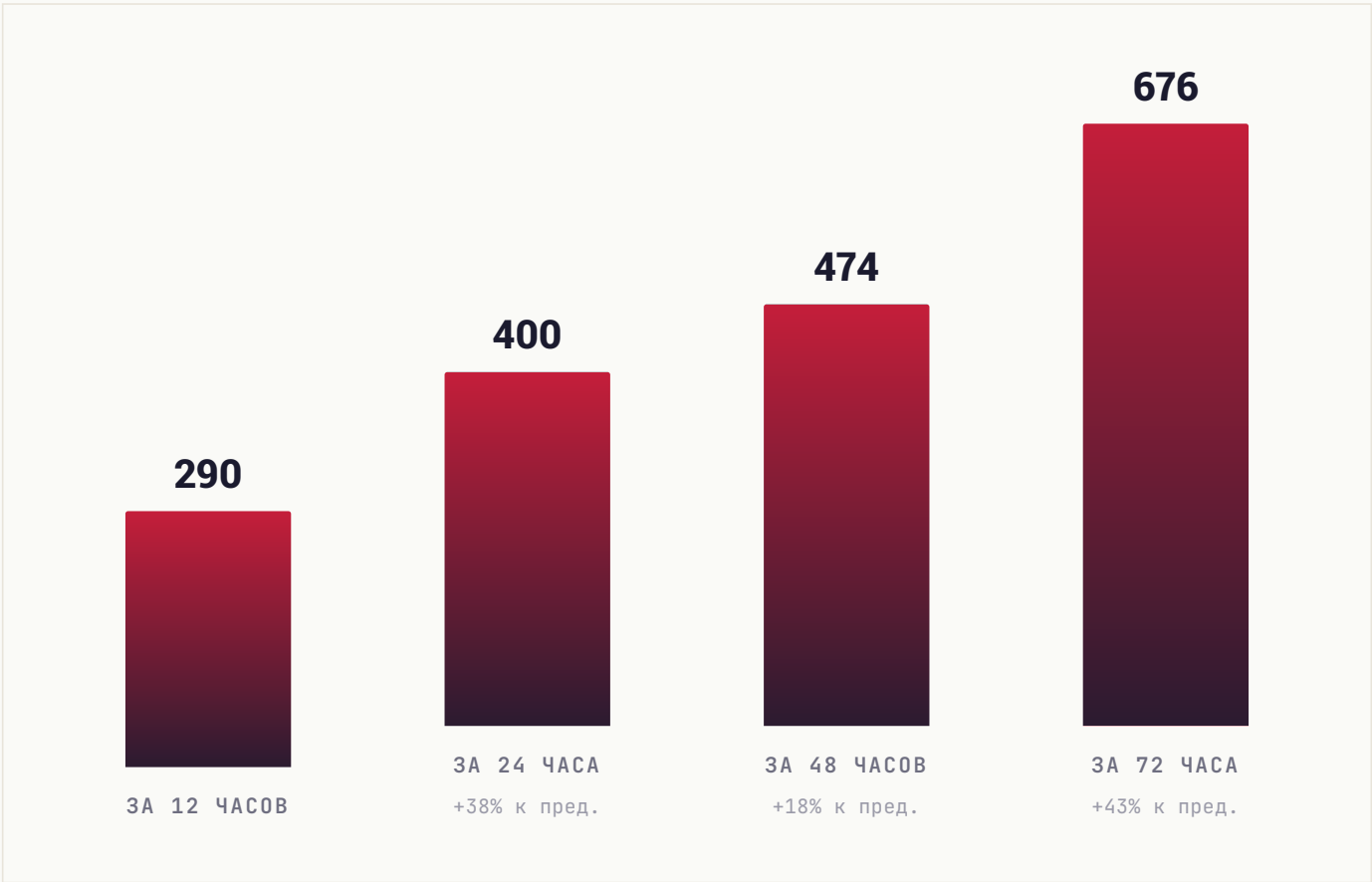
Индекс цитирования **51** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **150** разных каналов.



— 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
ПР Превентэйдж	13.5K
МЗ Матрица здоровья УОМ	9.5K
PR PreventEra ВЫ	8.1K
я– Я — health-коуч УОМ	7.8K
ДК Доктор Королёв	7.6K
GO Gourmanistic	4.8K
У УОМ Микробиом	4.2K
ЭП Эра превентивной медицины	3.5K
У УОМ Just do eat	3.2K
У УОМ Детское здоровье	2.8K
М МАПОМ Канал	1.3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 11, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: Превентэйдж, 13.5K), мельче — 8 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— 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 **113**, а канал за это время прибавил **3 271** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	48	46	202
Февраль 2026	7	6	304
Январь 2026	15	14	1 086
Декабрь 2025	14	13	561
Ноябрь 2025	16	13	663
Октябрь 2025	13	11	455

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
113	6	3 271

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **54 канала** категории «Здоровье» от 3 тыс. до 24 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#34 /54

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 34 из 54 каналов сопоставимого размера





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

— 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 четверг

В этот день и в 08:00 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
----	-------------------------------	---
