

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Здоровье от природы



@priroda_zdorovye

По всем вопросам: @rebarekpetr Биржа: telega.in/c/priroda_zdorovye?r=NHStgwzZ PKH: vk.cc/clwBrL

ПОДПИСЧИКИ

12 235

-76 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

2.0%

за сутки 0.8%

ОХВАТ/ПОСТ

186

рекл. охват 103/24ч

— 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 «Медицина»

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 12 235 —	👁️ охват подписчиков 1.52% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 186 медиана 195 · 29 дней	📅 постов/нед. 36.7 за период
📈 тренд 7д -8.8% vs предыдущая неделя	❤️ реакц./пост 0.2 всего 31 реакц., 831 реп., 0 комм.	📄 длина поста 322 зн. медиана 57 · 29 дней	☆ постов в анализе 155 29 дней
📈 рекл. охват 103 среднее за 24ч	❤️ отток / месяц -76 за последний месяц	📄 цитируемость 207 индекс цитирования · 518 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 5 месяцев создан 06.02.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Здоровье от природы» — 12 235 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 186 человек (2% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 37 постов в неделю (~5 в день) — активный режим публикаций. За неделю 6–12 июля охваты просели на -8.8% к неделе 29 июня – 5 июля — 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 155 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (85/155 постов).
- 03 Средняя длина поста — 322 знаков (медиана 57).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (277 в среднем у топа vs 127 у худших) — среди 155 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 24.06 · 12:16 ФОТО Самый подробный список витаминов, которые реально помогают организму Наше тело часто сигнализирует о дефиците конкретных веществ через...	ПРОСМ. 304 РЕП. 22	РЕАКЦ. — ER 2.5%
№2 21.06 · 14:00 ТЕКСТ НОГИ ОТЕКАЮТ К ВЕЧЕРУ КАК БРЕВНА — ВРАЧ РАССКАЗАЛА ЧТО ДЕЛАТЬ, И ЭТО РАБОТАЕТ УЖЕ НА 3-Й ДЕНЬ Я думала, это просто возраст. Оказалось —...	ПРОСМ. 265 РЕП. 11	РЕАКЦ. — ER 2.2%
№3 21.06 · 17:16 ВИДЕО 8 упражнений полезных для здоровья МЫ В МАХ 🔥 подписаться	ПРОСМ. 263 РЕП. 13	РЕАКЦ. — ER 2.1%

№4 21.06 · 04:21 ФОТО Сосуды как новые: методы из СССР, которые до сих пор работают! Холестерин, слабое кровообращение, тяжесть в ногах — всё это часто...	ПРОСМ. 258 РЕП. 12	РЕАКЦ. — ER 2.1%
№5 26.06 · 17:16 ВИДЕО МЫ В МАХ 🔥 подписаться	ПРОСМ. 258 РЕП. 5	РЕАКЦ. — ER 2.1%

|

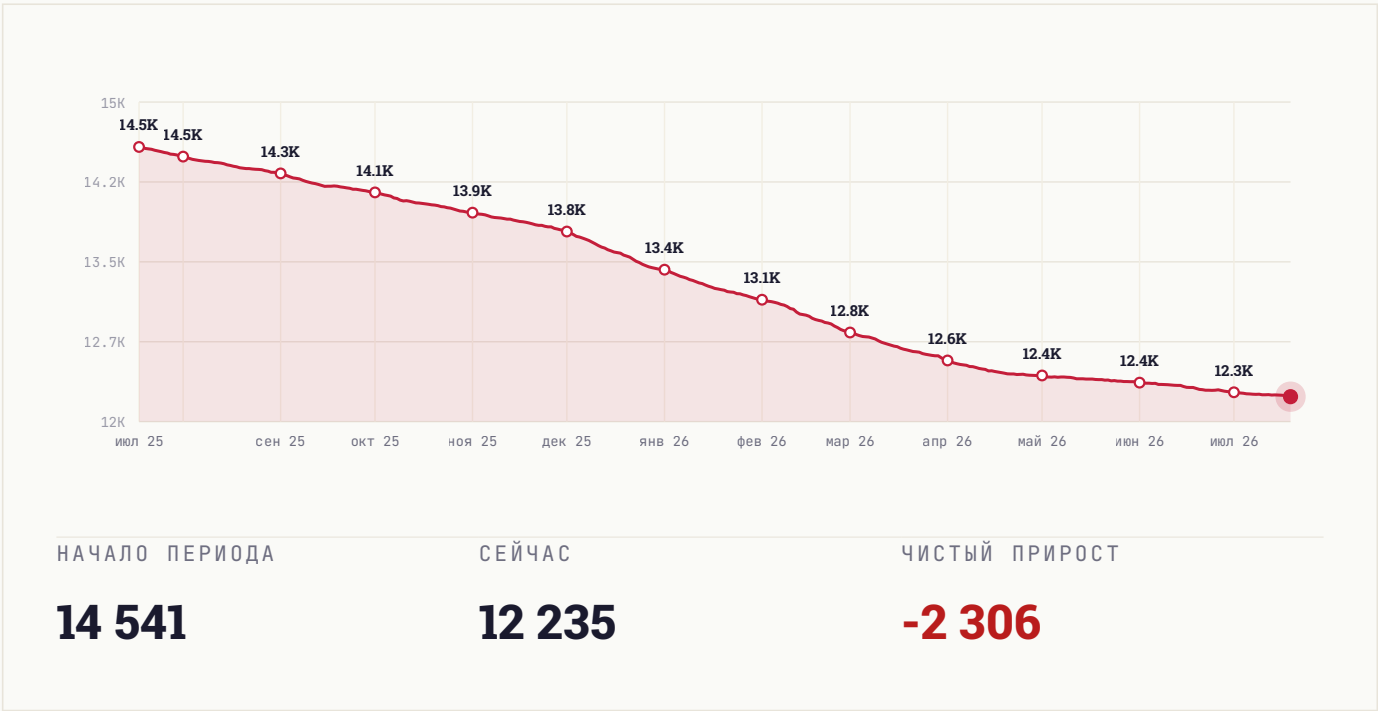
ХУДШИЕ 3

↓ 16.07 · 14:00 ВИДЕО 95% людей не знают этого о своем теле МЫ В МАХ 🔥 подписаться	ПРОСМ. 133 РЕП. 8	РЕАКЦ. 1 ER 1.1%
↓ 16.07 · 12:15 ФОТО Натуральные антибиотики от болезнетворных бактерий ■ В Азербайджане провели эксперимент, доказывающий магические свойства чеснока. В один...	ПРОСМ. 128 РЕП. 5	РЕАКЦ. 1 ER 1.0%
↓ 16.07 · 17:17 ВИДЕО МЫ В МАХ 🔥 подписаться	ПРОСМ. 120 РЕП. 7	РЕАКЦ. — ER 1.0%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

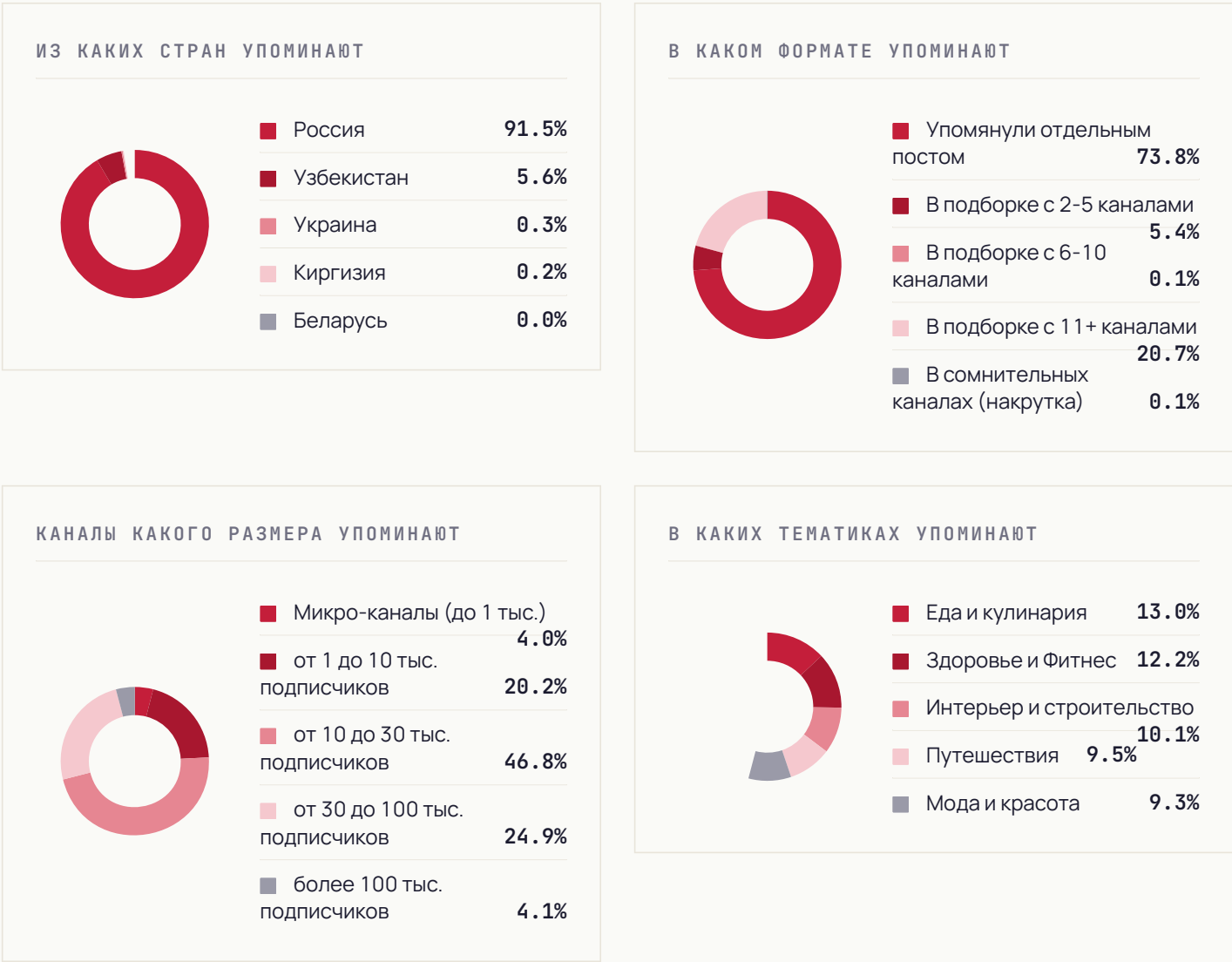
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

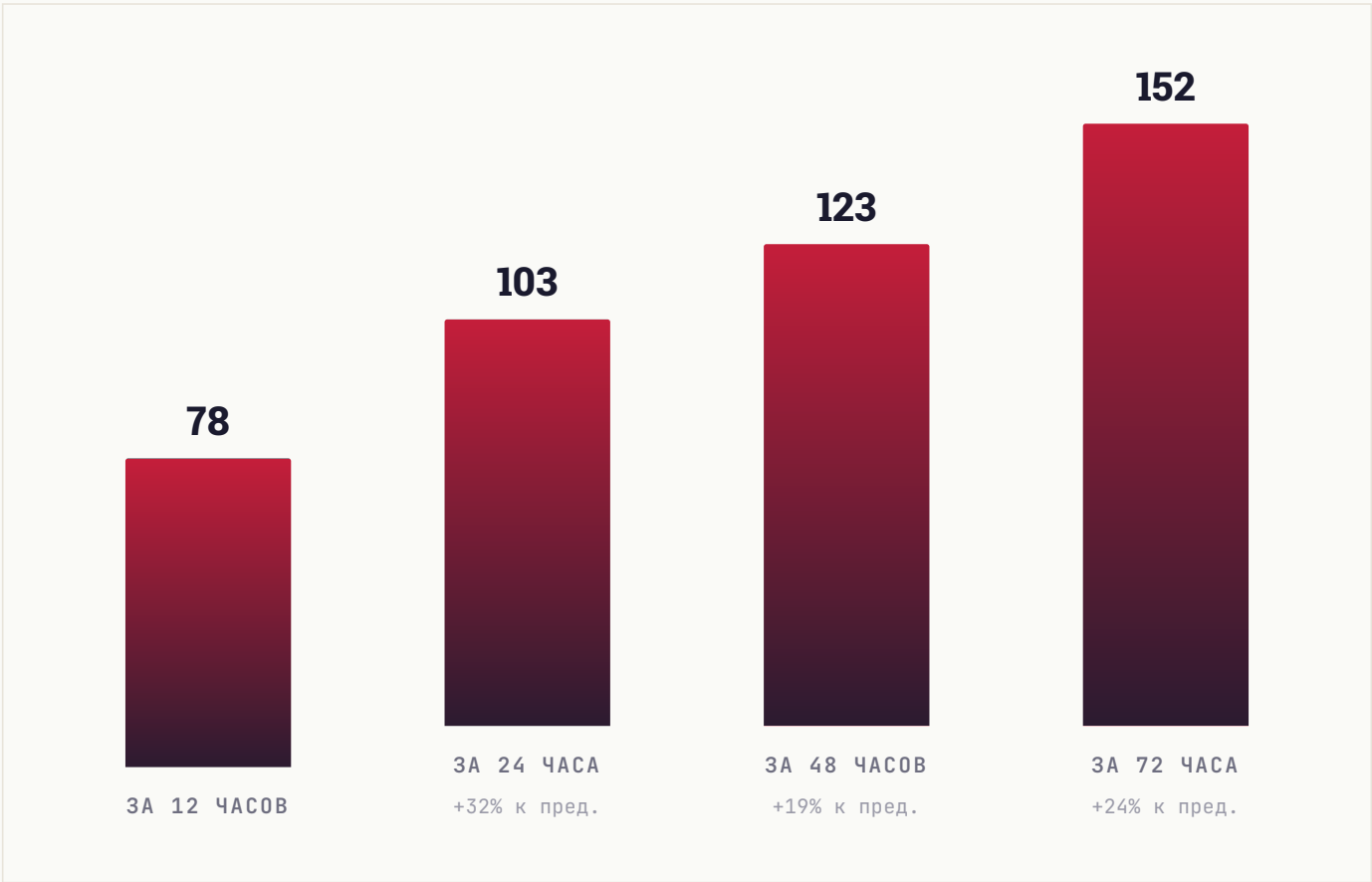
Индекс цитирования **207** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **518** разных каналов.



— 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
DT Dr Tel	755.5K
БИ Блог из морга	354.1K
تا تعليم اللغة الإنجليزية 🧑🏫	328.2K
🩹 الجراحة 🩹 Surgery 🩹 - Crypto currency	318.4K
ЭМ Эндокринолог Магеря	292.5K
ОФ ОПЫТНЫЙ ФАРМАЦЕВТ	264.6K
AP АРТЕКА_TV	241.5K
ММ Московская медицина	237.8K
🌿 Халқ табобати 🌿	235.1K
зд ЗдравКонтроль	222.2K
30 Здоровье от природы ВЫ	12.2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Dr Tel (755.5K), медиана топ-97: 103.2K. Первая цель — войти в топ-97 через системную работу с трафиком и контентом.

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 **0**, они привели **8** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	0	0	0
Декабрь 2025	0	0	0
Ноябрь 2025	0	0	0
Октябрь 2025	0	0	3
Сентябрь 2025	0	0	4
Август 2025	0	0	1

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	8

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Медицина» (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 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 среда

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

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 1.52% против нормы 5.5%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+4.0пп ER

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