

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала pro_appetit | Нутрициолог Александра Ситнова



@pro_appetit

🔍 Питание без запретов и паники 🥬 Знаю, как накормить любую малоежку 📖 Автор 6 книг о питании детей на русском и английском языке Записаться на консультацию 👉 <https://proappetit.com> Служба заботы...

ПОДПИСЧИКИ

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

ОХВАТ/ПОСТ

16 843

-110 за місяць

16.0%

за сутки 7.4%

2.6K

рекл. охоп 1.2K/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 16 843 —	👁️ охват поста 15.55% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 2.6K медиана 2.8K · 26 дней	📅 постов/нед. 7.0 за период
📈 тренд 7д +4.5% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 67.5 всего 1 755 реакц., 140 реп., 69 комм.	📄 длина поста 597 зн. медиана 700 · 26 дней	★ постов в анализе 26 26 дней
📈 рекл. охват 1.2K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -110 за последний месяц	📄 цитируемость 17 индекс цитирования · 73 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 8 лет 11 месяцев создан 28.10.2017

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «pro_appetit | Нутрициолог Александра Ситнова» — 16 843 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.6K человек (16% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 7 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 14–20 сентября охваты стабильны (+4.5% к неделе 7–13 сентября).

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 26 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (15/26 постов).
- 03 Средняя длина поста — 597 знаков (медиана 700).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.1K в среднем у топа vs 2.2K у худших) — среди 26 постов за 26 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 01.09 · 13:37 ТЕКСТ Новый сезон «похудей к...» начался: все, кто не успел похудеть к лету садятся на диеты с 1 сентября, чтобы похудеть к Новому году. 1000...	ПРОСМ. 3 112 РЕП. 2	РЕАКЦ. 45 ER 18.5%
№2 06.09 · 09:24 ФОТО Сезон диет официально открыт. Яйца без желтков и огурец — «пп-завтрак», чтобы через 2 недели обнаружить в своей тарелке целый...	ПРОСМ. 3 089 РЕП. 2	РЕАКЦ. 52 ER 18.3%
№3 14.09 · 08:35 ТЕКСТ Что с остальными советами? Брать перекусы с собой: орехи, банан, овощные чипсы, протеиновые батончики, чтобы реже покупать еду вне дома. В...	ПРОСМ. 3 037 РЕП. 9	РЕАКЦ. 97 ER 18.0%

Nº4 11.09 · 16:01 ТЕКСТ Исключать из рациона смузи – это абсолютный стрем! 💡 Измельчение продуктов – это физическое изменение формы, оно не разрывает связи между...	ПРОСМ. 3 011 РЕП. 5 РЕАКЦ. 125 ER 17.9%
Nº5 04.09 · 12:45 ФОТО Заканчивается 2026 год, по запросу «диета при коликах у младенцев» мы все еще видим это 😬 Но ничто не сравнится с филатовской больницей...	ПРОСМ. 3 009 РЕП. 5 РЕАКЦ. 130 ER 17.9%

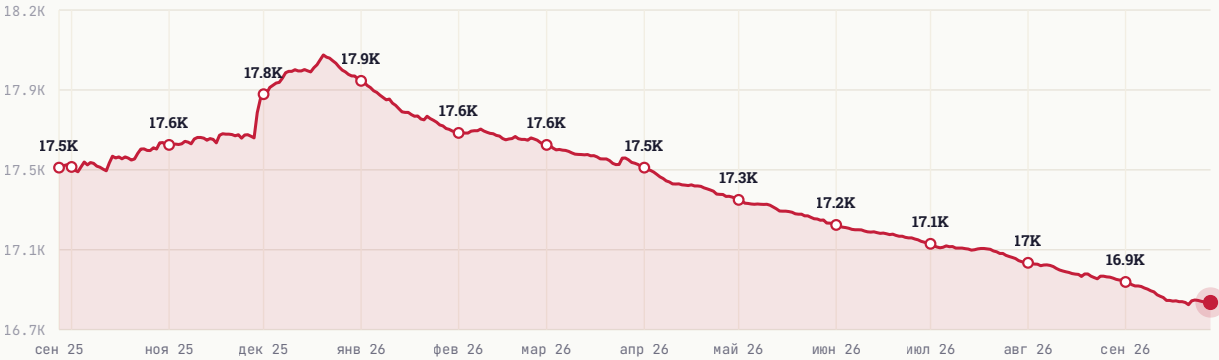
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 21.09 · 15:40 ФОТО Прямо таки Гадкий Я: рушу бизнес на чистках, хлорофилле и спирулине «правильным» нутрициологам 😁	ПРОСМ. 2 387 РЕП. 5 РЕАКЦ. 222 ER 14.2%
↓ 21.09 · 08:38 ТЕКСТ Важность источников железа в прикорме многие адепты высокобелковой кетодиеты преподносят как «доказательство» того, что прикорм нужно...	ПРОСМ. 2 257 РЕП. — РЕАКЦ. 53 ER 13.4%
↓ 23.09 · 10:50 ТЕКСТ Летом я ходила на консультацию к русскоязычным нутрициологам, а теперь решила опробовать местных. Сейчас прохожу диагностику рациона ⌚...	ПРОСМ. 1 947 РЕП. — РЕАКЦ. 33 ER 11.6%

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.

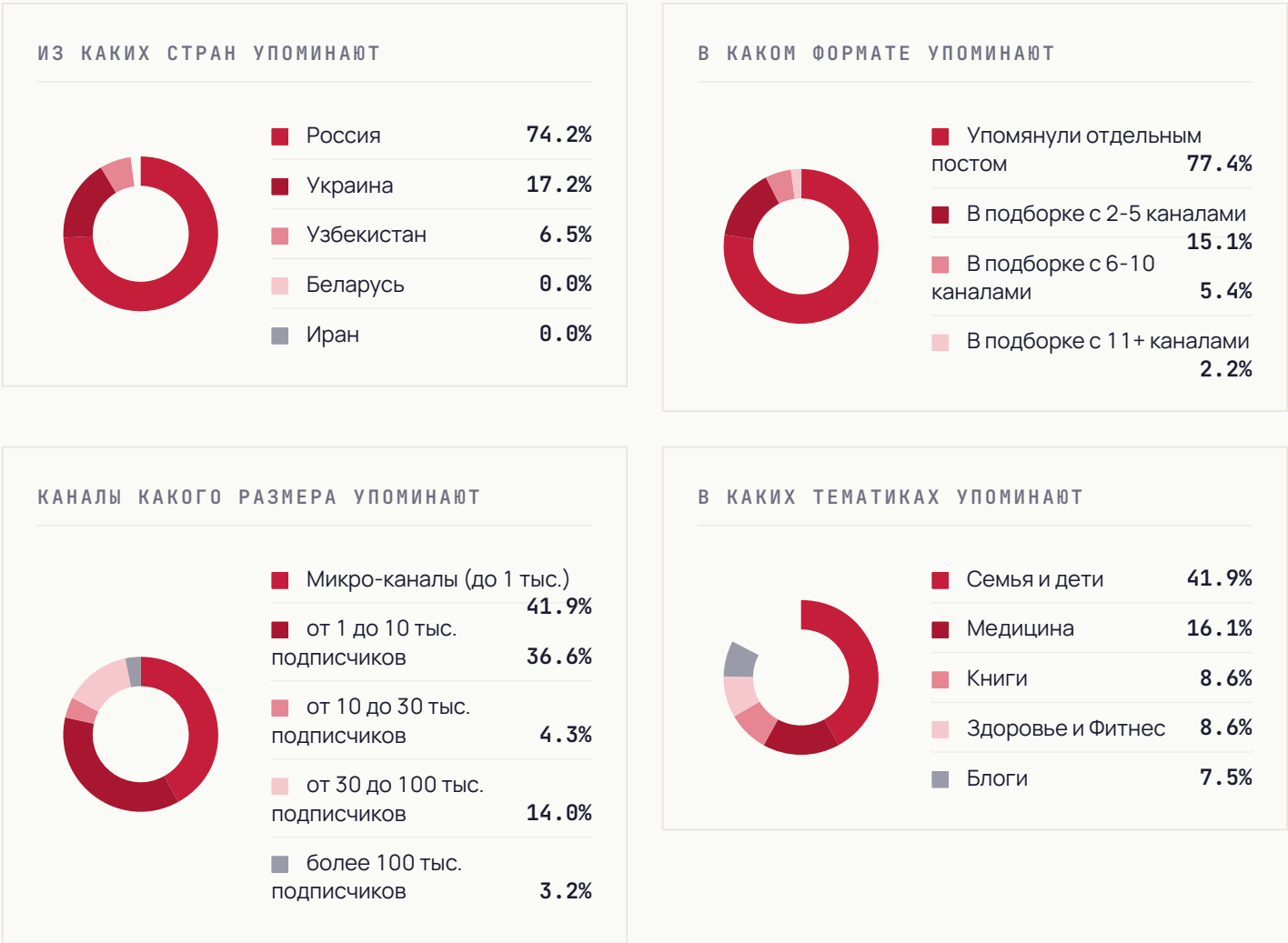


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
17 484	16 843	-641

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

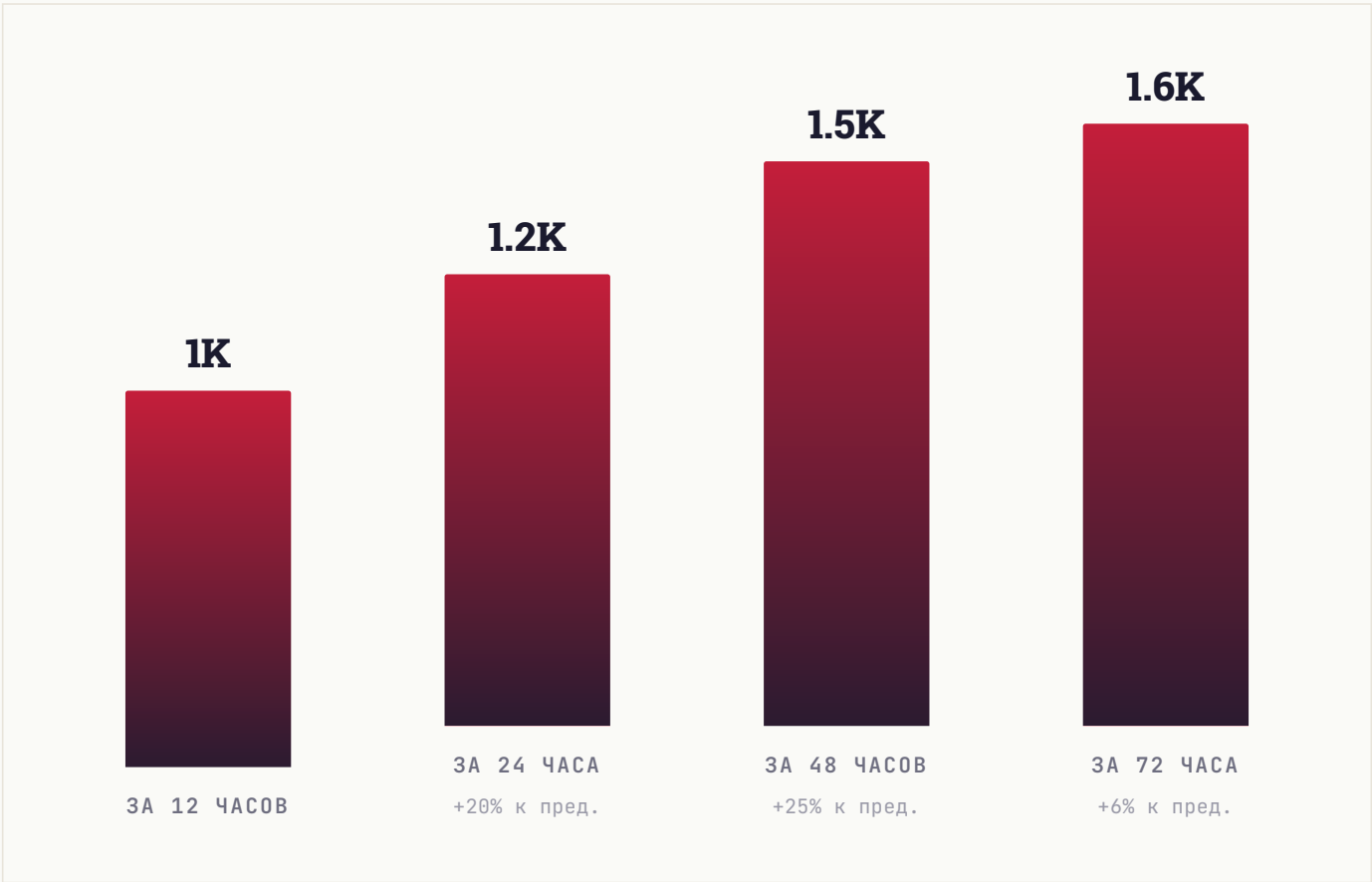
Индекс цитирования **17** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **73** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
DO doctor_annamama	82.9K
D& DocDeti & DocMed	63.2K
ЗП Занудная педиатрия — Роман Шиян	37.1K
МА MarysStories	31.6K
Р про_appetit Нутрициолог Александра Ситнова Вы	16.8K
ДИ ДЕТИ И ЕДА	15K
МР Мемошная родителя	8.2K
НВ НейроМать Вера Дзюба💖	2.5K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (5-е место из 8). Крупнее — 4 канала (лидер: doctor_annamama, 82.9K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 3 канала, для них вы уже партнёр-лидер.

— 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 **7**, а канал за это время прибавил **876** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	2	2	36
Февраль 2026	2	2	47
Январь 2026	0	0	22
Декабрь 2025	0	0	225
Ноябрь 2025	1	1	308
Октябрь 2025	2	2	238

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
7	6	876

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

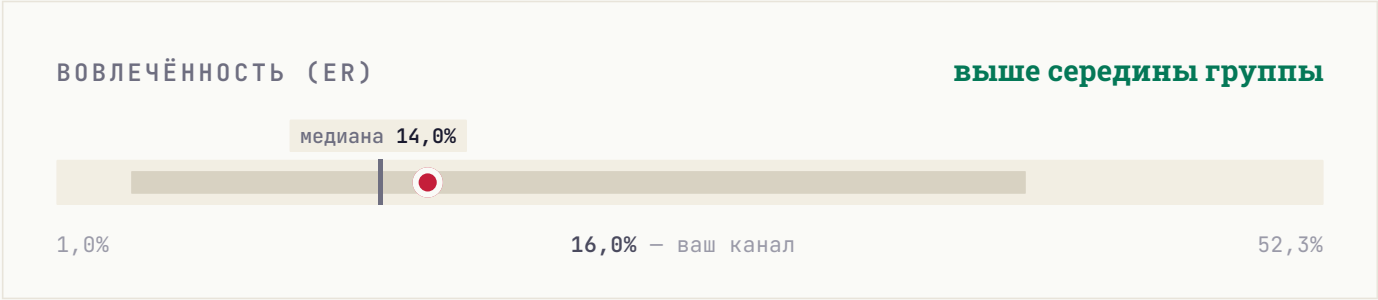
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **135 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 6 тыс. до 51 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#70 /135

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 70 из 135 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

средний охват / пост, вовлечённость и индекс цитирования.

— 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 вторник

В этот день и в 16:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

03

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**

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 мы сделали 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
----	-------------------------------	---
