

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Moloday | Активное долголетие



@pro_nytriciolog

Moloday | Активное долголетие РКН: Заявление № 7196329592
По вопросам рекламы info@pro-zdorovie.com

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
14 949	1.0%	114
04.09.2026 ⁻²²⁷ за месяц	за сутки ^{0.5%}	рекл. охват ⁷⁸ /24ч

HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/PRO_NYTRICIOLOG

— 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 Сравнение с нишей**
Позиция в категории «Маркетинг»
- 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 14 949 —	👁️ охват поста 0.76% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 114 медиана 117 · 29 дней	📅 постов/нед. 26.7 за период
📈 тренд 7д -3.8% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 0.1 всего 16 реакц., 105 реп., 6 комм.	📄 длина поста 837 зн. медиана 962 · 29 дней	★ постов в анализе 112 29 дней
📈 рекл. охват 78 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -227 за последний месяц	📄 цитируемость 9 индекс цитирования · 12 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 6 месяцев создан 01.03.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Moloday | Активное долголетие» — 14 949 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 114 человек (1% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 27 постов в неделю (~4 в день) — активный режим публикаций. За неделю 24–30 августа охваты стабильны (-3.8% 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 112 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (70/112 постов).
- 03 Средняя длина поста — 837 знаков (медиана 962).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 18:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (164 в среднем у топа vs 85 у худших) — среди 112 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 07.08 · 15:23 ФОТО А вы знали, что слизистая кишечника обновляется каждые 3-5 дней? Питание – неотъемлемая часть системы, но наша задача не просто дать...	ПРОСМ. 174 РЕП. 2	РЕАКЦ. — ER 1.2%
№2 10.08 · 07:24 ФОТО Всё ещё думаете, что спорт – это только гантели и тренажёры? 🏋️ Мы вообще любим всё усложнять. Правильное питание – значит заедать сухую...	ПРОСМ. 161 РЕП. 1	РЕАКЦ. — ER 1.1%
№3 05.08 · 14:49 ВИДЕО Привычки, которые омолаживают – сохраняйте 🚩 1) Белок в каждый приём пищи. Это строительный материал для мышц, кожи, волос. Когда его не...	ПРОСМ. 158 РЕП. 1	РЕАКЦ. 2 ER 1.1%

№4

09.08 · 16:53

ФОТО

Друзья, выдыхаем 😞 Тяга к сладкому – это НЕ СЛАБОСТЬ ХАРАКТЕРА! В разборе из Кембриджа доказательств, что сахар вызывает зависимость, у...

ПРОСМ.
156

РЕАКЦ.
2

РЕП.
2

ER
1.0%

№5

19.08 · 08:09

ФОТО

Помните пирамиду потребностей Маслоу? Чем ниже уровень, тем он важнее: сначала базовые потребности, а уже потом всё остальное. С заботой о...

ПРОСМ.
154

РЕАКЦ.
—

РЕП.
2

ER
1.0%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 21.08 · 09:01 ТЕКСТ 🔔 Юлия Лоскутова уже в эфире, подключайтесь по ссылке: https://vkvideo.ru/video-184740134_456244300 Сегодня в эфире разберём, какие...	ПРОСМ. 87 РЕАКЦ. — РЕП. 2 ER 0.6%
↓ 14.08 · 09:02 ФОТО 🔔 Юлия Лоскутова уже в эфире, подключайтесь по ссылке: https://vkvideo.ru/video-184740134_456244266 Рекомендуем не пропускать этот эфир...	ПРОСМ. 86 РЕАКЦ. 1 РЕП. 1 ER 0.6%
↓ 14.08 · 05:16 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 83 РЕАКЦ. — РЕП. — ER 0.6%

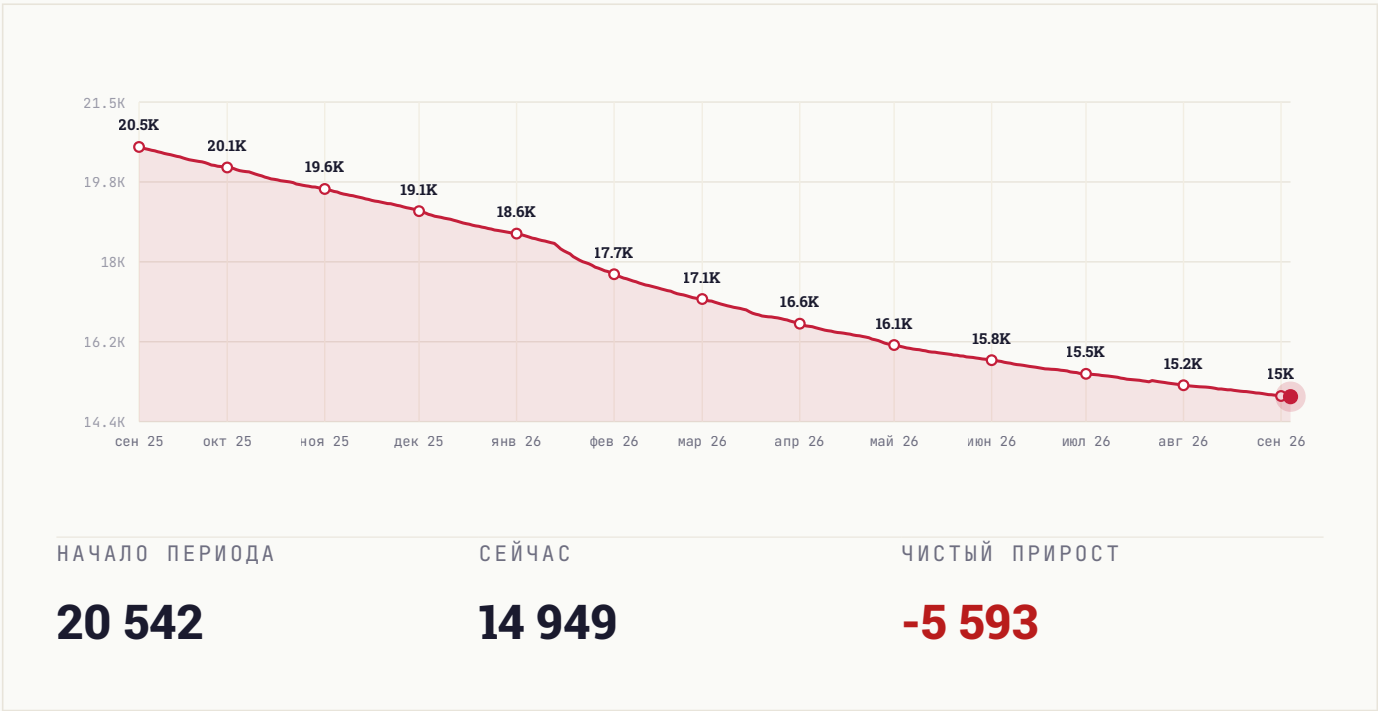
promptpress.com/audit

Стр. 5 / 13

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

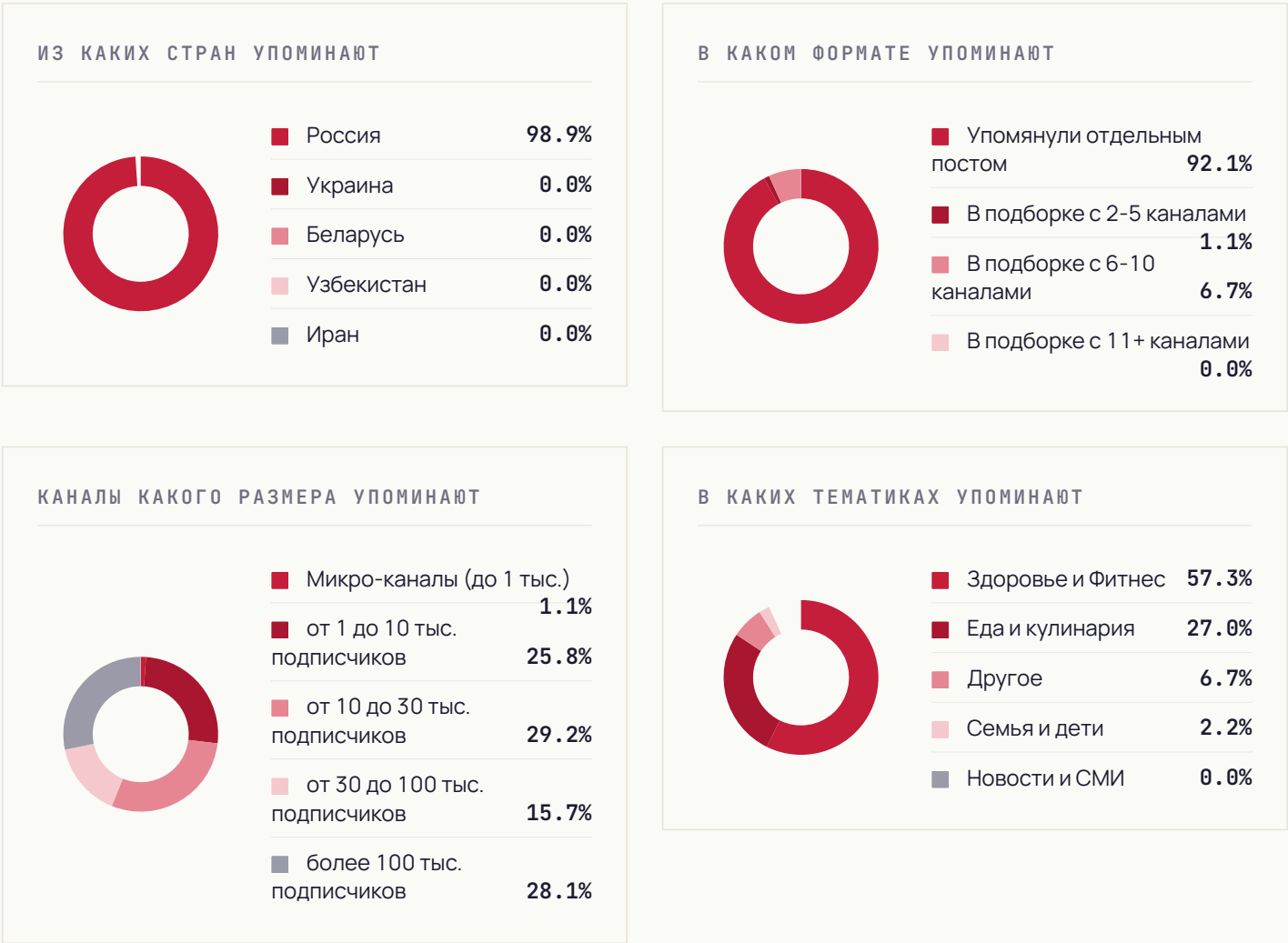
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

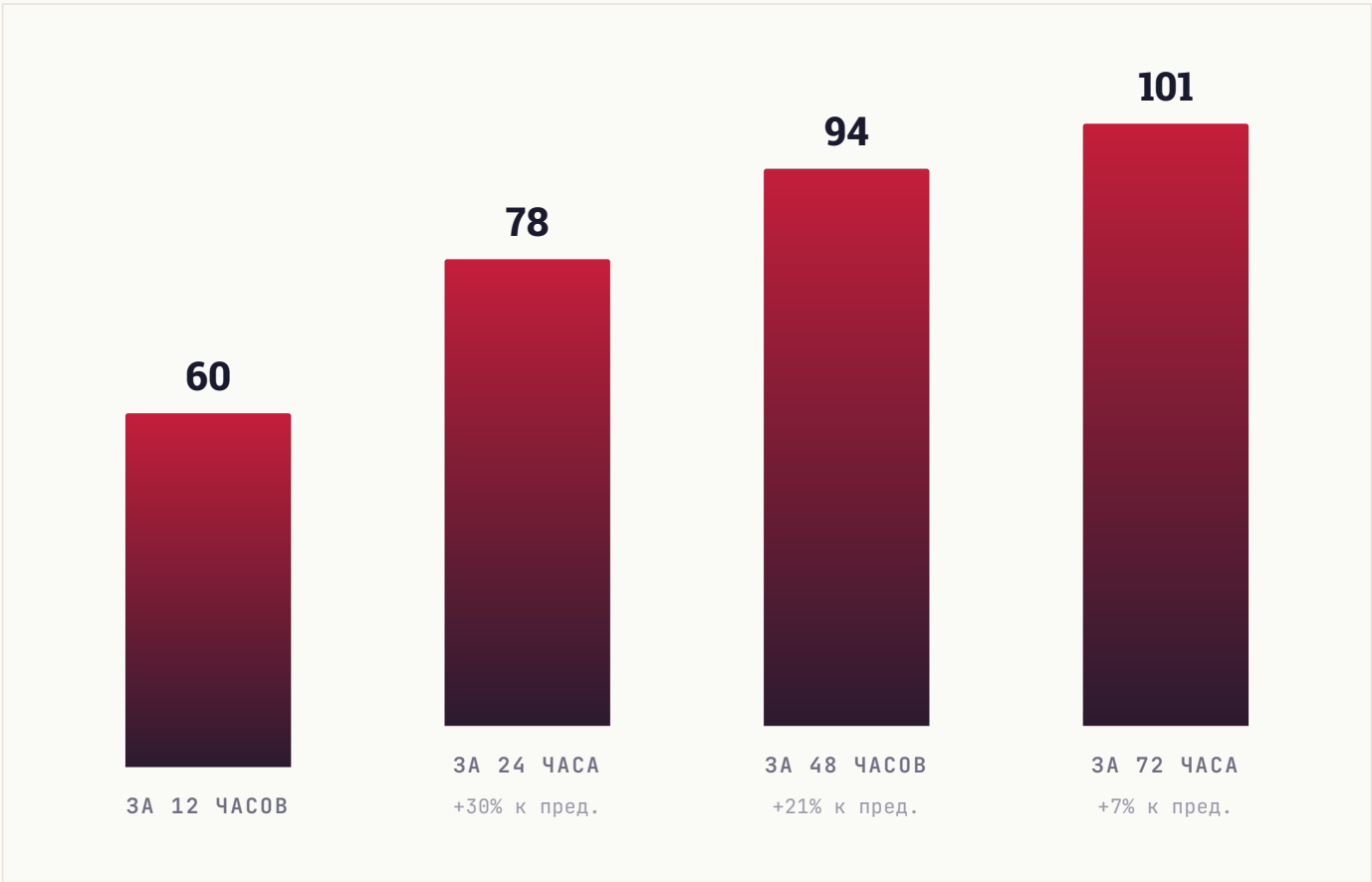
Индекс цитирования 9 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 12 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
кн Клуб нутрициологов	49.4K
м Moloday Снижение биологического возраста	24K
м Moloday Активное долголетие вы	14.9K
ан АНКЗ 	9.5K
ин Интегративный нутрициолог Про-Здоровье	8.2K
фз Формула здоровья	4.7K
ип Инна Павлова ЗОЖ без фанатизма	3.9K
нн Нутрициология на экспертном уровне. Эксперт - Анастасия Лежнина	3.9K
кр Конференция PRO-Здоровье	2.1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 9, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: Клуб нутрициологов, 49.4K), мельче — 6 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

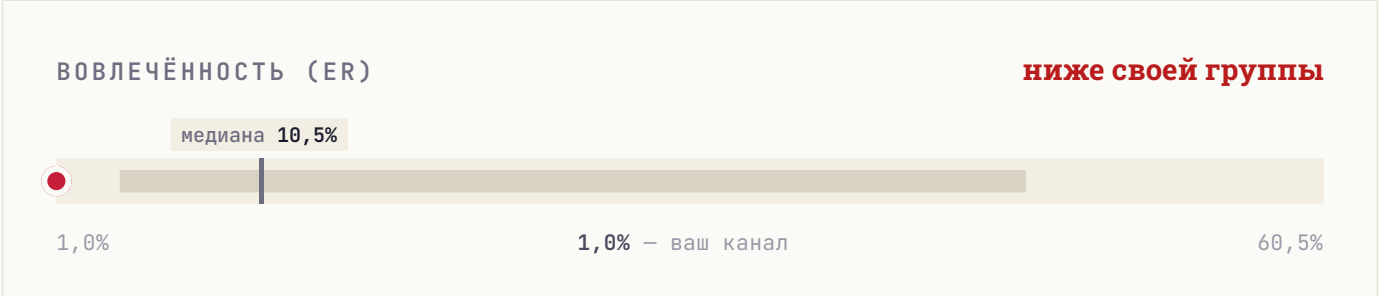
Где канал в своей лиге

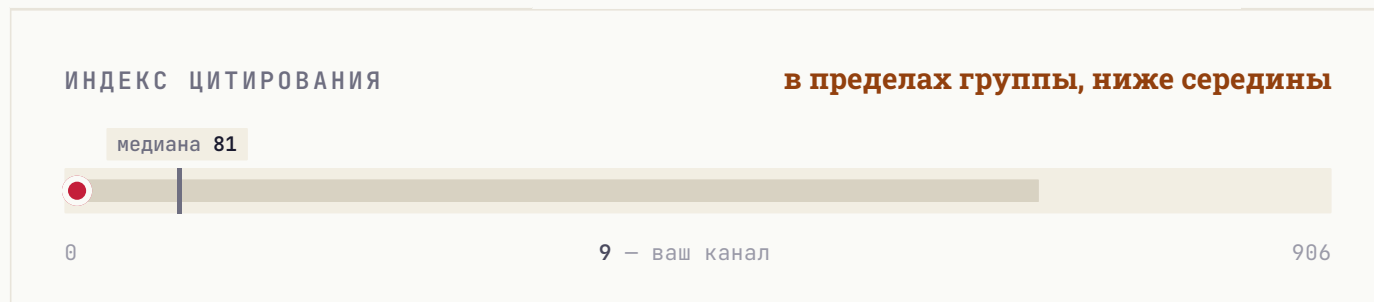
Сравниваем с каналами вашего размера: **96 каналов** категории «Маркетинг» от 5 тыс. до 45 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#65/96

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 65 из 96 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— 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 пятницу

В этот день и в 18:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 0.76% против нормы 3.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.2пп 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

**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 — 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
----	-------------------------------	---
