

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала

## Женское здоровье



@pro\_zhenskoe\_zdorovie

Мы - два доктора интегративной медицины. Хохлова Ольга Евгеньевна - гинеколог-эндокринолог, сексолог Павлов Александр Юрьевич - гастроэнтеролог, фармаколог, педиатр A+: Включена #ZZL1P

ПОДПИСЧИКИ

**21 251**

-161 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

**5.0%**

за сутки **2.3%**

ОХВАТ/ПОСТ

**913**

рекл. охват **492/24ч**

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

# Что внутри отчёта

|    |                                                                     |
|----|---------------------------------------------------------------------|
| 01 | <b>Снимок канала</b><br>12 ключевых метрик · AI-резюме              |
| 02 | <b>Контент-анализ</b><br>Топ-5 постов · худшие 3 · выводы           |
| 03 | <b>Динамика подписчиков</b><br>График за год · прирост              |
| 04 | <b>Цитируемость</b><br>Кто и как упоминает канал                    |
| 05 | <b>Рекламный потенциал</b><br>Как долго пост приносит охват         |
| 06 | <b>Конкуренты</b><br>Соседи по нише · ваше место                    |
| 07 | <b>Динамика упоминаний</b><br>6 месяцев · ежемесячно                |
| 08 | <b>Сравнение с нишей</b><br>Позиция в категории «Здоровье и Фитнес» |
| 09 | <b>Стратегия</b><br>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.

|                                                                                   |                                                                                                        |                                                                                                                   |                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>👤</div>подписчики</div> <div>21 251</div> <div>—</div>                  | <div><div>👁️</div>охват поста</div> <div>4.3%</div> <div>ср. % подписчиков видят один пост</div>       | <div><div>👁️</div>просмотры/пост</div> <div>913</div> <div>медиана 932 · 29 дней</div>                            | <div><div>📅</div>постов/нед.</div> <div>25.0</div> <div>за период</div>                      |
| <div><div>📈</div>тренд 7д</div> <div>-16.3%</div> <div>vs предыдущая неделя</div> | <div><div>💖</div>реакц./пост</div> <div>26.5</div> <div>всего 2 780 реакц., 1 212 реп., 75 комм.</div> | <div><div>📄</div>длина поста</div> <div>670 зн.</div> <div>медиана 770 · 29 дней</div>                            | <div><div>★</div>постов в анализе</div> <div>105</div> <div>29 дней</div>                    |
| <div><div>📈</div>рекл. охват</div> <div>492</div> <div>среднее за 24ч</div>       | <div><div>💖</div>отток / месяц</div> <div>-161</div> <div>за последний месяц</div>                     | <div><div>📄</div>цитируемость</div> <div>5</div> <div>индекс цитирования · 9 каналов упомянули за всё время</div> | <div><div>📅</div>возраст канала</div> <div>3 года 16 дней</div> <div>создан 18.08.2023</div> |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Женское здоровье» — 21 251 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 913 человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 25 постов в неделю (~4 в день) — активный режим публикаций. За неделю 17–23 августа охваты просели на -16.3% к неделе 10–16 августа — 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 105 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (67/105 постов).
- 03 Средняя длина поста — 670 знаков (медиана 770).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.3K в среднем у топа vs 682 у худших) — среди 105 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                        |                                                    |                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>04.08 · 04:53</div><div>ФОТО</div></div> <div>9 привычек, которые защищают мозг Статистика такова: — ⅓ пациентов с болезнью Альцгеймера — женщины. — Болезнь Альцгеймера не возникает...</div>  | <div>ПРОСМ.<br/>1 297</div> <div>РЕП.<br/>35</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>43</div> <div>ER<br/>6.1%</div> |
| <div><div>№2</div><div>04.08 · 09:50</div><div>ФОТО</div></div> <div>Любить себя нужно всерьез. Практикум «Женский детокс» поможет наладить работу организма женщинам разных возрастов. Материалы практикума...</div>  | <div>ПРОСМ.<br/>1 261</div> <div>РЕП.<br/>1</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>—</div> <div>ER<br/>5.9%</div>  |
| <div><div>№3</div><div>06.08 · 14:45</div><div>ФОТО</div></div> <div>Витамин В — помощь вашему детоксу Группа В выполняет разные задачи: активирует ферменты печени, поддерживает метилирование, способствует...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>1 220</div> <div>РЕП.<br/>61</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>36</div> <div>ER<br/>5.7%</div> |

№4

10.08 · 13:55

ВИДЕО

Инсульт из-за КОК. История пациентки. При нарушении детокса донация любых гормонов — это опасные и необдуманные действия, которые могут...

ПРОСМ.  
1 214

РЕАКЦ.  
20

РЕП.  
9

ER  
5.7%

№5

11.08 · 04:53

ВИДЕО

Токсикоз и застой желчи. Функция желчного пузыря очень зависима от гормонов. Поэтому женщине при планировании беременности очень важно...

ПРОСМ.  
1 198

РЕАКЦ.  
73

РЕП.  
17

ER  
5.6%

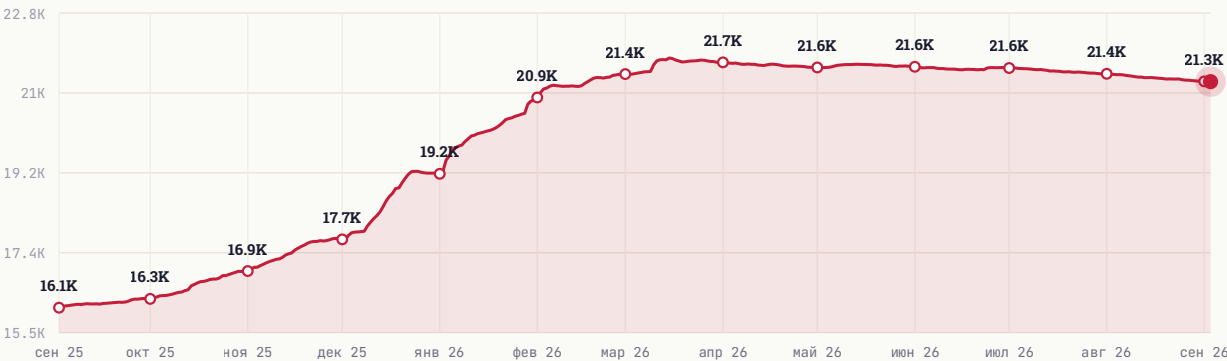
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>↓</div><div>24.08 · 09:43</div><div>ТЕКСТ</div></div> <div><div>Самодиагностика ДЕНЬ 1 марафона «Перезагрузка метаболизма: 7 дней против инсулинорезистентности»<br/>Есть ли у вас признаки метаболической...</div></div>                                                          | <div>ПРОСМ.<br/>697</div> <div>РЕАКЦ.<br/>9</div> <div>РЕП.<br/>8</div> <div>ER<br/>3.3%</div> |
| <div><div>↓</div><div>30.08 · 05:55</div><div>ФОТО</div></div> <div><div>Подборка публикаций канала Женское здоровье Чтобы перейти к публикации, просто нажмите на название. Есть ли у вас...</div></div> | <div>ПРОСМ.<br/>679</div> <div>РЕАКЦ.<br/>9</div> <div>РЕП.<br/>5</div> <div>ER<br/>3.2%</div> |
| <div><div>↓</div><div>28.08 · 04:45</div><div>ВИДЕО</div></div> <div><div>(пост без подписи — видео)</div></div>                                                                                                                                                                             | <div>ПРОСМ.<br/>671</div> <div>РЕАКЦ.<br/>1</div> <div>РЕП.<br/>4</div> <div>ER<br/>3.2%</div> |

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

16 111

СЕЙЧАС

21 251

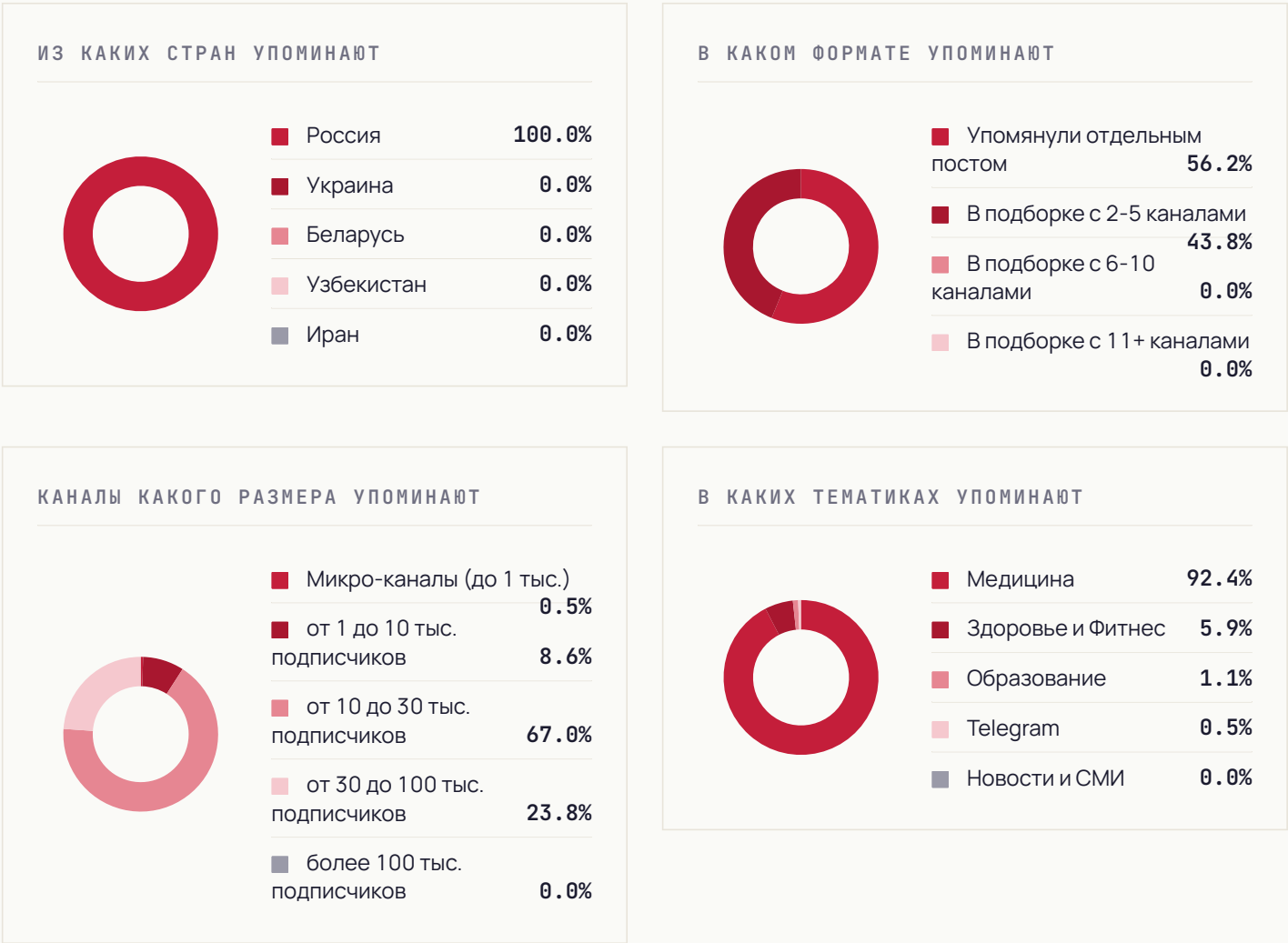
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+5 140

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

# Кто и как упоминает канал

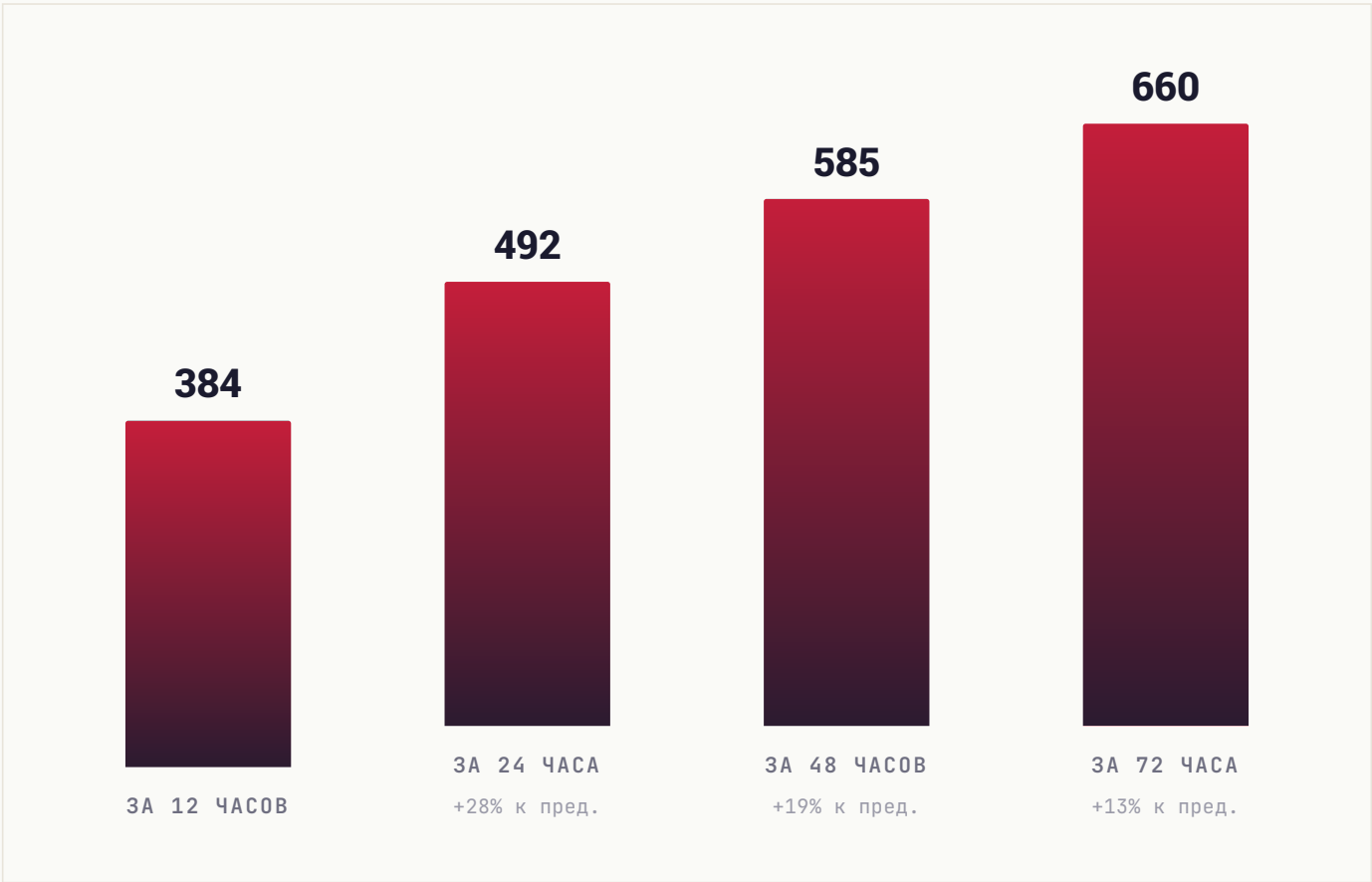
Индекс цитирования 5 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 9 разных каналов.



— 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 |
|----------------------------------------------------------|------------|
| дп Доктор Павлов                                         | 76.3K      |
| жз Женское здоровье вы                                   | 21.3K      |
| зи Здоровье и не только с Мариной Внуковой               | 20.9K      |
| вх Врач Хисамова Ирина Валерьевна                        | 16.7K      |
| дб Доктор Блюм / Doktor_Blum                             | 15.2K      |
| ак Алла, крестная мать биохакинга                        | 13.2K      |
| вн Высшее нутрициологическое                             | 12.3K      |
| нд Нутрициология, диетология и Аюрведа с Dr.Robertovna   | 10K        |
| из Институт здоровья Марии Волковой                      | 8K         |
| дз Детское здоровье                                      | 8K         |
| ео ЕРМОШИНА ОЛЬГА. Врач-гастроэнтеролог dr.ermoshinaolga | 2.6K       |

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 11, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: Доктор Павлов, 76.3K), мельче — 9 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 **2**, а канал за это время прибавил **5 672** подписчиков из всех источников.

| период       | упоминаний | каналов | прирост за месяц |
|--------------|------------|---------|------------------|
| Март 2026    | 0          | 0       | 418              |
| Февраль 2026 | 1          | 1       | 642              |
| Январь 2026  | 0          | 0       | 1 672            |
| Декабрь 2025 | 0          | 0       | 1 549            |
| Ноябрь 2025  | 0          | 0       | 755              |
| Октябрь 2025 | 1          | 1       | 636              |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| всего упоминаний | месяцев в данных | привлекли подписчиков |
| 2                | 6                | 5 672                 |

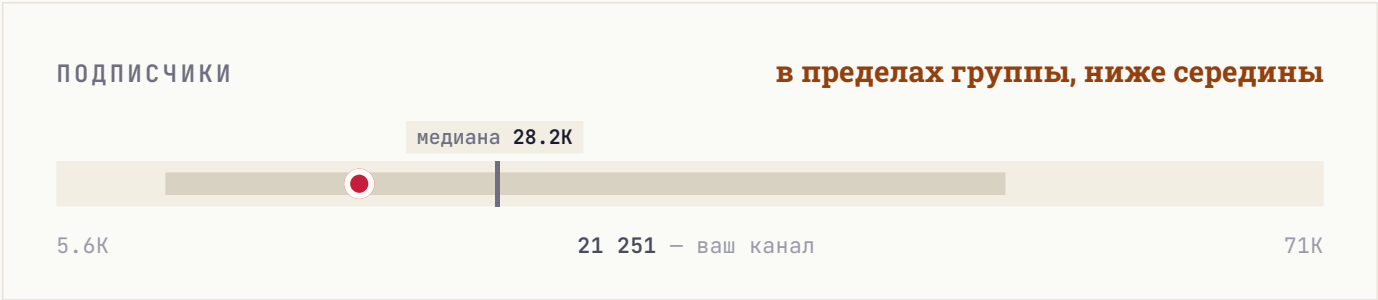
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

# Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **71 канал** категории «Здоровье и Фитнес» от 7 тыс. до 64 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#46/71

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ  
Место 46 из 71 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 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 понедельник

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

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно  
для важного  
поста**

02

## ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.3% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

**+2.7пп 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 | <b>Запустить<br/>рекламу в<br/>Telegram</b> | <a href="https://panel.promptpress.com/register">https://panel.promptpress.com/register</a> |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|    |                               |                                                                         |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 02 | <b>Связаться с менеджером</b> | <a href="https://t.me/PromptPress_manager">t.me/PromptPress_manager</a> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---