

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Психолог Нутрициолог | Светлана Орлова



@psihnutr

Светлана Орлова — психология здоровья, советы, мотивация, гармония. Сотрудничество - @reklsvet Записаться в кружок нутрициологии - @OrlovaSvetlana_bot

ПОДПИСЧИКИ

11 231

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

36.0%

ОХВАТ/ПОСТ

4K

+269 за месяц

за сутки 25.8%

рекл. охват 2.9K/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 11 231 —	👁️ охват поста 35.98% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 4K медиана 4.1K · 27 дней	📅 постов/нед. 6.2 за период
📈 тренд 7д +1.5% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 190.4 всего 4 569 реакц., 53 реп., 169 комм.	📄 длина поста 966 зн. медиана 1000 · 27 дней	★ постов в анализе 24 27 дней
📈 рекл. охват 2.9K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +269 за последний месяц	📄 цитируемость 67 индекс цитирования · 258 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 3 месяца создан 07.06.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Психолог Нутрициолог | Светлана Орлова» — 11 231 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 4K человек (36% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 14–20 сентября охваты стабильны (+1.5% 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 24 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (22/24 постов).
- 03 Средняя длина поста — 966 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (4.5K в среднем у топа vs 3.9K у худших) — среди 24 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 08.09 · 08:01 ФОТО Главная ловушка на пути к стройности: «Я это сто лет не ела!» Знакомая ситуация? Вы идёте по улице и вдруг вспоминаете: «Я сто лет не ела...	ПРОСМ. 4 490 РЕП. 2	РЕАКЦ. 240 ER 40.0%
№2 17.09 · 15:03 ФОТО Почему все вокруг «хорошо выглядят», а «старее своих лет» — никто? Неудобный разговор о нашей самооценке Замечали странность? В...	ПРОСМ. 4 452 РЕП. 2	РЕАКЦ. 234 ER 39.6%
№3 18.09 · 16:00 ФОТО Короче говоря, спиртное я не употребляю. Это, думаю, уже стало очевидным. Вдобавок ко всему я убрала из своей жизни кофеин. Звучит сурово...	ПРОСМ. 4 410 РЕП. 2	РЕАКЦ. 248 ER 39.3%

№4 29.08 · 10:05 ФОТО Хотите улучшить память и концентрацию? Вот шпаргалка по нутриентам Собрала для вас научный обзор — те вещества, которые действительно...	ПРОСМ. 4 303 РЕП. 3 РЕАКЦ. 230 ER 38.3%
--	---

№5 02.09 · 16:05 ФОТО Правда и мифы о совместимости продуктов: разоблачаем популярную теорию Когда-то идея о том, что одни продукты нельзя есть вместе с...	ПРОСМ. 4 302 РЕП. 2 РЕАКЦ. 242 ER 38.3%
---	---

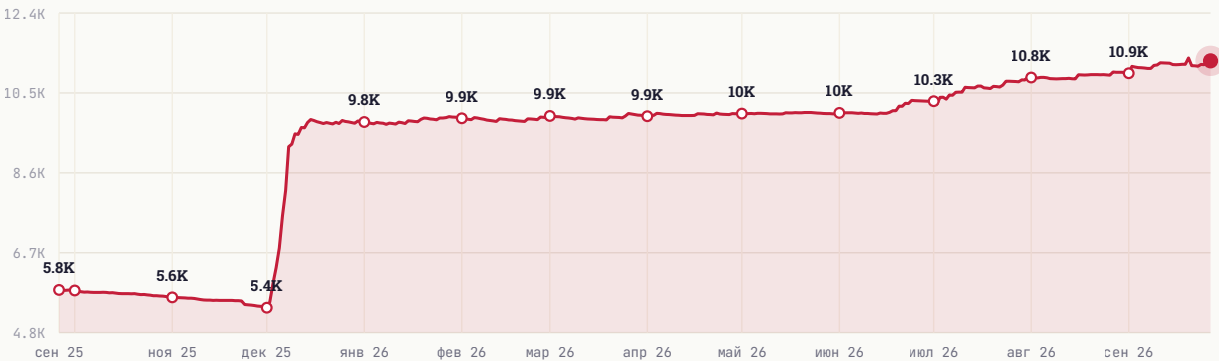
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 23.09 · 16:05 ФОТО А что, если... за нами следят альпаки? 🐑 — ИИ, нужна гениальная идея! — Легко! Запустите контекстную рекламу, сделайте рассылку и напишите...	ПРОСМ. 3 973 РЕП. 3 РЕАКЦ. 37 ER 35.4%
↓ 22.09 · 16:46 ФОТО 🍅 Фрукты или овощи: что слаще и почему томат — это ягода? Разбор по глюкозе и крахмалу Многие путают фрукты и овощи, думая, что главный...	ПРОСМ. 3 952 РЕП. 3 РЕАКЦ. 209 ER 35.2%
↓ 23.09 · 19:18 ФОТО О чём молчат приправы: учёные проверили специи из российских магазинов на токсины Микотоксины — это яды, которые вырабатывают плесневые...	ПРОСМ. 3 670 РЕП. 1 РЕАКЦ. 258 ER 32.7%

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

5 798

СЕЙЧАС

11 231

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+5 433

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

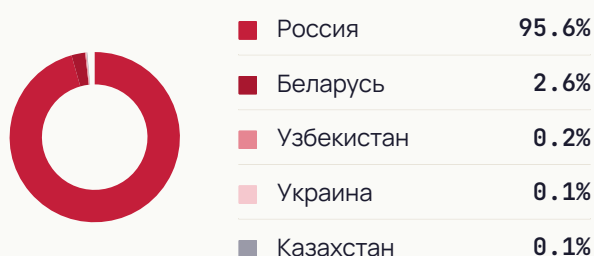
Индекс цитирования **67** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний.

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 **258** разных каналов.

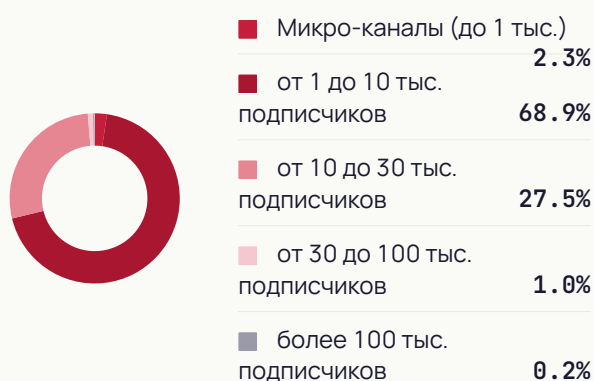
ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



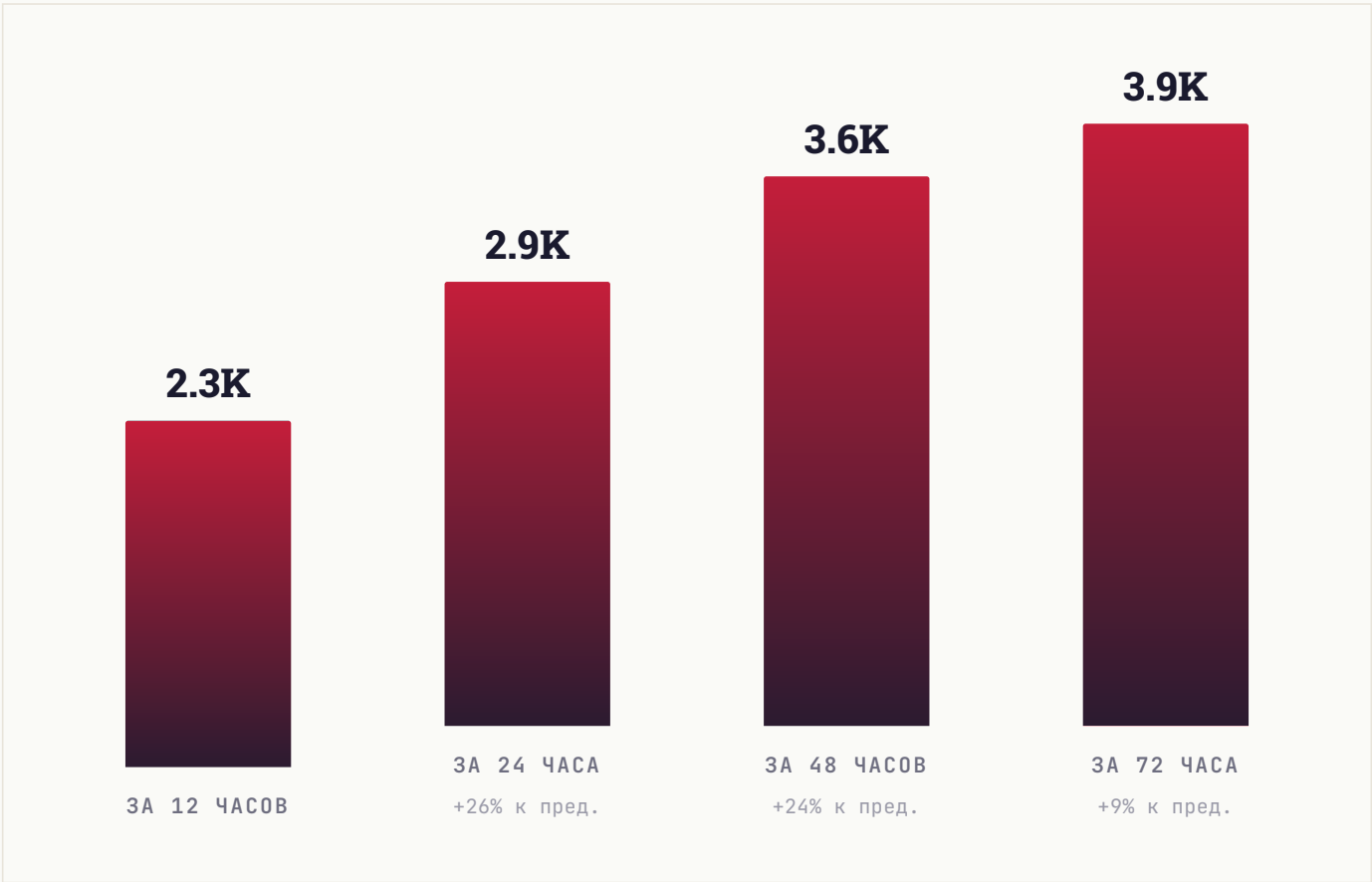
В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ



— 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
†• †•• I'm not hungry •• †	17.8K
K до костей низкокалорийные пп рецепты	15.7K
SP skinny princess room	14.3K
ПН Психолог Нутрициолог Светлана Орлова ВЫ	11.2K
SK skinny kitty	8.7K
МО моменты	7.6K
FI freedom in hungry Диеты Рецепты	4K
🌸S 🌸slim butterfly 🌸	3.8K
AS ARCHIVE STORE	3.3K
ДК Докторская колбаса блог эндокринолога	2.8K
ЛК Ловушка Капитала	2.2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 11). 3 канала крупнее, 7 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— 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 **193**, а канал за это время прибавил **5 528** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	8	7	248
Февраль 2026	8	7	236
Январь 2026	20	14	339
Декабрь 2025	156	132	4 671
Ноябрь 2025	0	0	12
Октябрь 2025	1	1	22

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
193	6	5 528

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

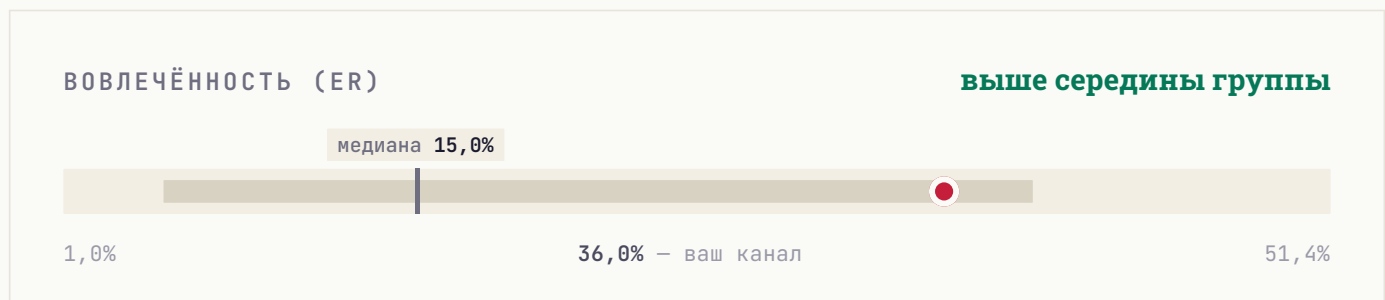
Сравниваем с каналами вашего размера: **136 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 4 тыс. до 34 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

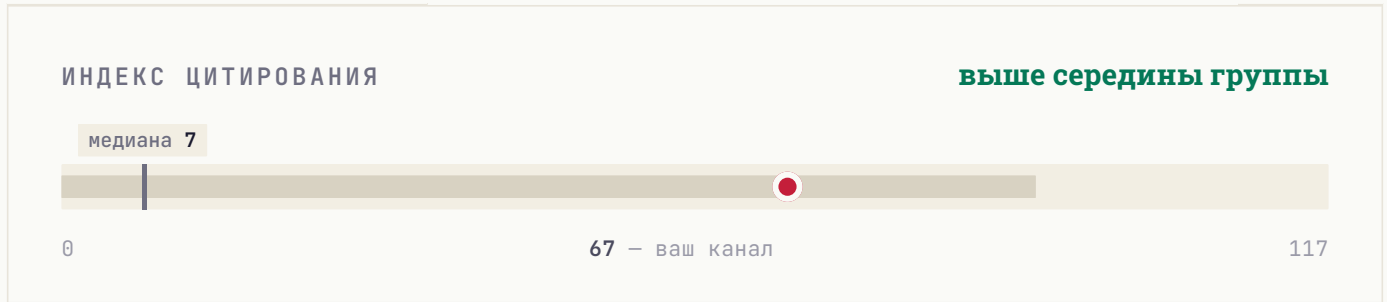
#73

/136

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 73 из 136 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 11:00 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
----	-------------------------------	---
