ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала РАЗУМНОЕ ПИТАНИЕ. Рецепты



@razumnoepitaniye

💚Рецепты от Доктора Разумной 📕Книга Разумное Питание: https://taplink.cc/doctor_razumnaya/p/165af3/ ⭐Основной Телеграм канал: https://t.me/doctor_razumnaya

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
7 265	9.0%	596
-28 за месяц	за сутки 4.2%	рекл. охват 304/24ч

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 «Еда»

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 **7 265** —	ОХВАТ ПОСТА **8.21%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **596** медиана 624 · 24 дней	ПОСТОВ/НЕД. **21.6** за период
ТРЕНД 7Д **-15.8%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **12.8** всего 962 реакц., 802 реп., 0 комм.	ДЛИНА ПОСТА **599 зн.** медиана 598 · 24 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **75** 24 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **304** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **-28** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **4** индекс цитирования · 1 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **5 лет 14 дней** создан 06.10.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «РАЗУМНОЕ ПИТАНИЕ. Рецепты» — 7 265 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 596 человек (8% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 22 постов в неделю (~3 в день) — активный режим публикаций. За неделю 5–11 октября охваты просели на -15.8% к неделе 28 сентября – 4 октября — 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 **75** постам за 24 дней.

02 Доминирующий формат — **Фото** (40/75 постов).

03 Средняя длина поста — **599** знаков (медиана 598).

04 Пик активности аудитории — **суббота**, 07:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (707 в среднем у топа vs 430 у худших) — среди 75 постов за 24 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 22.09 · 04:34 ВИДЕО

🌶 Фаршированные перцы по-турецки Перцы - сезонные 5 шт Томаты - 5 шт Лук - 2 шт Чеснок - пару зубчиков Фарш говяжий- 500 гр Рис - 70…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
712	34	17	9.8%

№2 21.09 · 04:34 ВИДЕО

Крем-суп из батата 🧡 Батат 2 шт; Морковь 1 шт; Лук 1 шт; Чеснок 1 шт; Масло для запекания; Специи (копченная паприка, пажитник - по…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
705	18	18	9.7%

№3 03.10 · 04:34 ВИДЕО

🎃 Тыквенный пудинг Осенний, нежный, без сахара и лишней тяжести 🍁 Ингредиенты: • Очищенная тыква - 300 г (мне нравится сорт баттернат) •…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
705	29	31	9.7%

№4 30.09 · 04:32 ВИДЕО

😋 Говяжий язык Отвариваем язык около 30 минут ⏱️, сливаем первую воду 💧. Затем заливаем свежей водой, добавляем морковь 🥕, лук 🧅, чеснок…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
701	25	32	9.6%

№5 24.09 · 04:34 ВИДЕО

🤎 Печёночные котлетки • куриная печень 500 г. • морковь 2 шт. • сметана 2 ст.л. • яйцо 1 шт. • мука 2 ст.л. • соль/перец по вкусу Куриную…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
697	28	28	9.6%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 13.10 · 04:28 ТЕКСТ

Всё начинается с одной косточки домино. ▮ Один пропущенный завтрак. Один недосып. Один стресс, который вы «просто перетерпели». Одна…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
444	7	—	6.1%

↓ 14.10 · 04:28 ФОТО

Почему вы снова и снова начинаете с понедельника? 📅 Потому что диеты дают правила, но не дают понимания. Вы исключаете сладкое - и…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
424	3	—	5.8%

↓ 12.10 · 04:31 ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
423	4	6	5.8%

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
7 156	7 265	+109

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

Индекс цитирования **4** — 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 **1** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



Россия	100.0%
Украина	0.0%
Беларусь	0.0%
Узбекистан	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	95.7%
В подборке с 2-5 каналами	4.3%
В подборке с 6-10 каналами	0.0%
В подборке с 11+ каналами	0.0%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ

Микро-каналы (до 1 тыс.)	0.0%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	0.0%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	0.0%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	100.0%
более 100 тыс. подписчиков	0.0%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

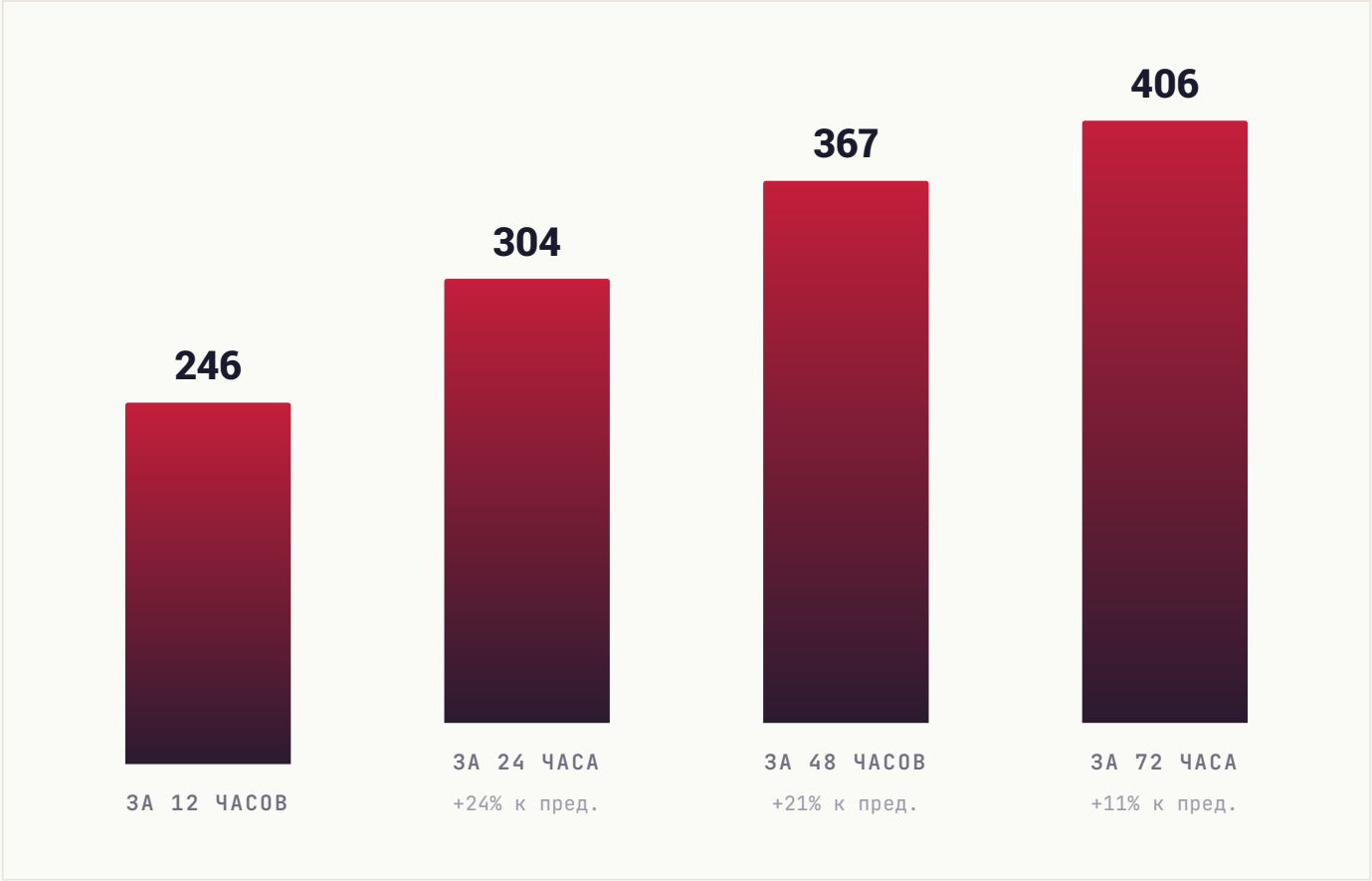


Медицина	100.0%
Новости и СМИ	0.0%
Картинки и фото	0.0%
Экономика	0.0%
Путешествия	0.0%

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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ПШ **Первая Школа Биохакинга | Здоровье**	23.8K
ЗИ **Здоровье и не только с Мариной Внуковой**	21.4K
ИЗ **Институт здоровья Марии Волковой**	7.9K
РП **РАЗУМНОЕ ПИТАНИЕ. Рецепты** ВЫ	7.3K
ХП **Худеем правильно | Казачкова Екатерина**	5.2K
ДК **Доктор Кутушов**	4.8K
NU **NutriПИТАНИЕ**	3.8K
НИ **Не идеальный нутрициолог** 😜	2.8K
КЗ **КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВЬЯ**	2.7K
МО **Молодость✨Здоровье✨Красота**	1.3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 10). 3 канала крупнее, 6 — 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 **5**, а канал за это время прибавил **486** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	0	0	**6**
Март 2026	2	1	**178**
Февраль 2026	0	0	**9**
Январь 2026	0	0	**11**
Декабрь 2025	2	1	**154**
Ноябрь 2025	1	1	**128**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
5	**6**	**486**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **97 каналов** категории «**Еда**» от 2 тыс. до 22 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

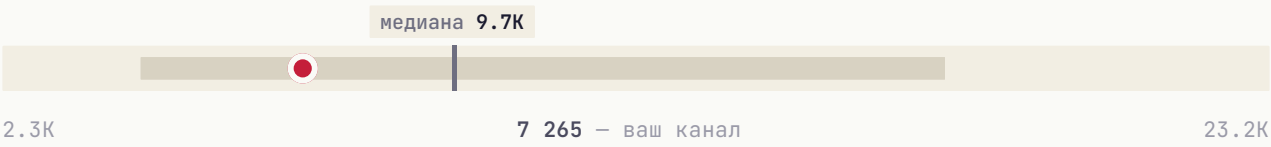
#65 /97

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 65 из 97 каналов сопоставимого размера

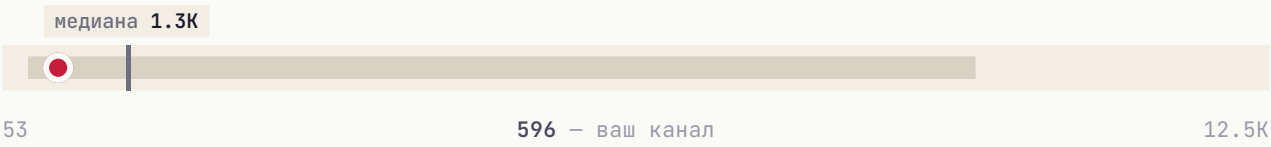
ПОДПИСЧИКИ

в пределах группы, ниже середины



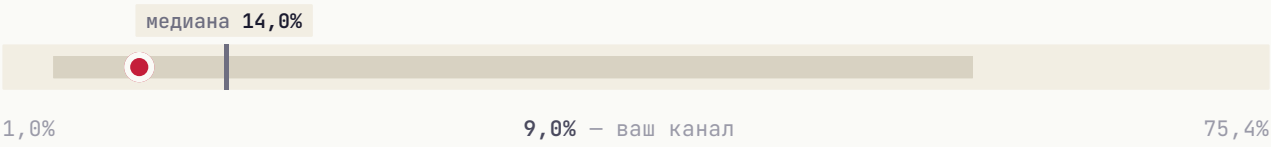
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

в пределах группы, ниже середины

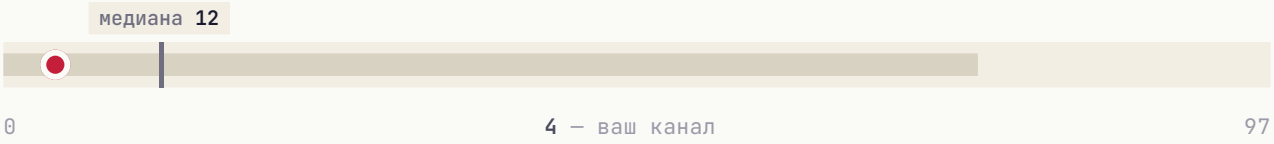


ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

в пределах группы, ниже середины



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ **в пределах группы, ниже середины**



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 суббота

В этот день и в 07:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

Лучшее окно для важного поста

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 8.21% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+0.8пп ER

03

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromtPress 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 PromtPress?

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.promtpress.com/register
02	**Связаться с менеджером**	t.me/PromtPress_manager

© 2026 · HELLO@PROMTPRESS.COM