

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Диета Дюкан,

рецепты ДД,

ПП с Ириной

Романовой



@recepts_dd

Все о Диете Дюкан. Все о Правильном Питании. Нутрициолог 🥗
 🍆🍅🥑🍓🍓🍓 Сертифицированный диетолог Ирина Романова.
 #Вкусные и Низкокалорийные Рецепты #ДесертыДиетаДюкан
 #ДесертыПП 🍪 Сотрудничество:...

ПОДПИСЧИКИ

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

ОХВАТ/ПОСТ

5 906

-318 за месяц

3.0%

за сутки 1.3%

150

рекл. охват 79/24ч

— 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

Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват
- 05

Конкуренты

Соседи по нише · ваше место
- 06

Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно
- 07

Сравнение с нишей

Позиция в категории «Еда и кулинария»
- 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 5 906 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 2.54% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 150 медиана 153 · 29 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 23.0 за период
📈 ТРЕНД 7Д +9.1% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 1.9 всего 180 реакц., 310 реп., 4 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 902 зн. медиана 1000 · 29 дней	☆ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 96 29 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 79 среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -318 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 3 индекс цитирования · 542 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 10 дней создан 18.08.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Диета Дюкан, рецепты ДД, ПП с Ириной Романовой» — 5 906 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 150 человек (3% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 23 постов в неделю (~3 в день) — активный режим публикаций. За неделю 10–16 августа охваты выросли на +9.1% к неделе 3–9 августа — позитивная динамика.

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 96 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (58/96 постов).
- 03 Средняя длина поста — 902 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (229 в среднем у топа vs 97 у худших) — среди 96 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 13.08 · 13:02 ФОТО Ты уже «Всё пробовала» Устала от качелей веса Боишься навредить здоровью Замечаем: вес растёт после родов / с возрастом Есть ИР...	ПРОСМ. 241 РЕП. —	РЕАКЦ. 1 ER 4.1%
№2 16.08 · 12:03 ФОТО РЕЦЕПТОВ МНОГО. ПОЧЕМУ ВЕС ВСЁ РАВНО СТОИТ? В моём канале много рецептов. Но давайте честно: одного знания, что приготовить...	ПРОСМ. 228 РЕП. 2	РЕАКЦ. 1 ER 3.9%
№3 07.08 · 07:02 ВИДЕО Кабачковый блин с начинкой 🥒😋 #ДДЧередованиеБО #ПП #ЗОЖ Автор:iriskin_pp Ингредиенты для блинчика: 🌸 Кабачок-200 г 🌸 Яйцо-1 шт 🌸 Овсяные...	ПРОСМ. 218 РЕП. 4	РЕАКЦ. 2 ER 3.7%

№4

05.08 · 13:31

ФОТО

!! СТАРТ МАРАФОНА ПО ДИЕТЕ ДЮКАН

17

 31 АВГУСТА 2026

! ОТКРЫТ НАБОР В НОВЫЙ ПОТОК

Количество мест ограничено — чтобы сохранить...

ПРОСМ.
216

РЕАКЦ.
1

РЕП.
1

ER
3.7%

№5

10.08 · 12:34

ФОТО

Многие до сих пор думают, что диета Дюкана — это сплошные белковые дни и жесткие запреты. Но это уже давно не так. За последние 30 лет...

ПРОСМ.
216

РЕАКЦ.
1

РЕП.
—

ER
3.7%

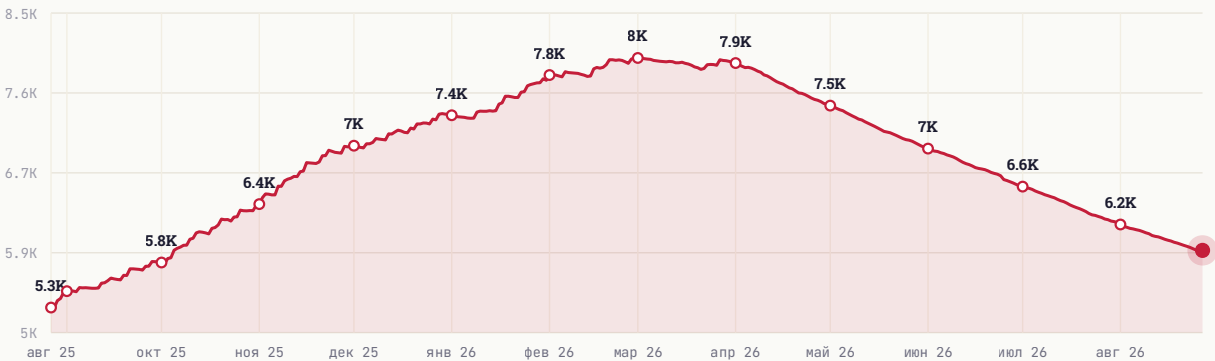
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 30.07 · 10:04 ФОТО Многие до сих пор думают, что диета Дюкана — это сплошные белковые дни и жесткие запреты. Но это уже давно не так. За последние 30 лет...	ПРОСМ. 98 РЕАКЦ. 1 РЕП. 1 ER 1.7%
↓ 29.07 · 11:39 ФОТО (пост без подписи — фото)	ПРОСМ. 97 РЕАКЦ. 1 РЕП. — ER 1.6%
↓ 29.07 · 11:35 ФОТО (пост без подписи — фото)	ПРОСМ. 96 РЕАКЦ. 1 РЕП. — ER 1.6%

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

5 289

СЕЙЧАС

5 906

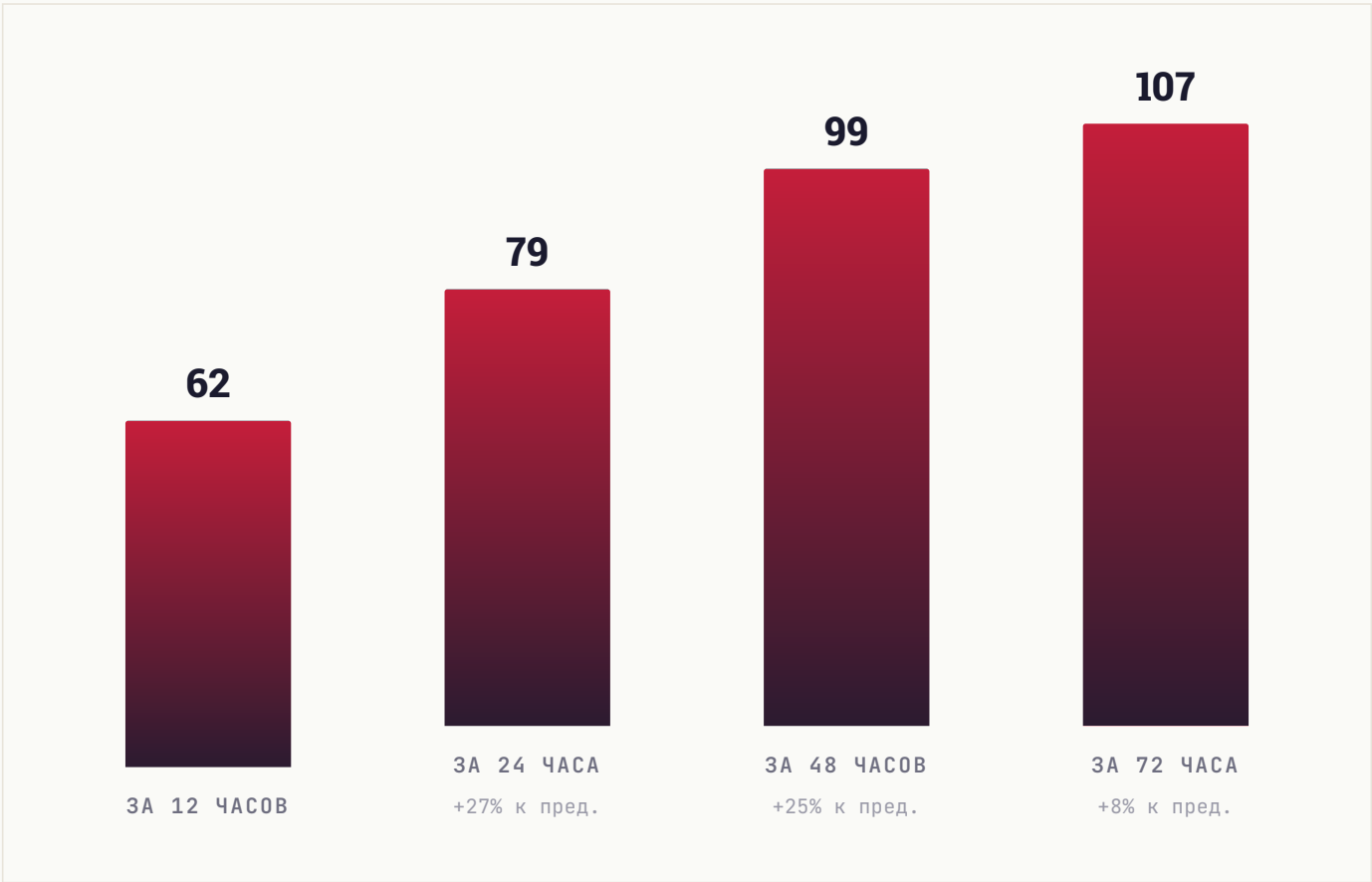
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+617

— РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 05 · 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
ДД Диета Дюкана	48.7K
РД РЕЦЕПТЫ ДИЕТОЛОГА	10.6K
ДД Диета Дюкан, рецепты ДД, ПП с Ириной Романовой Вы	5.9K
РС Рецепты смузи и коктейли 🍹	5.7K
ЕК Ekaterina_Belikova	5.5K
МС МАДАМ СПОРТИК	2.2K
ЕС ЕшьСтройней с Ольгой Еременко	1.9K
МБ Мария Белова о стройности и здоровье	1.6K
Л- Лаб-Медиа - Новости Лабинского района	1.6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 9, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: Диета Дюкана, 48.7K), мельче — 6 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— РАЗДЕЛ 06 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **633**, а канал за это время прибавил **3 016** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Февраль 2026	132	97	357
Январь 2026	151	111	446
Декабрь 2025	63	44	454
Ноябрь 2025	162	113	694
Октябрь 2025	75	43	684
Сентябрь 2025	50	29	381

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
633	6	3 016

— РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

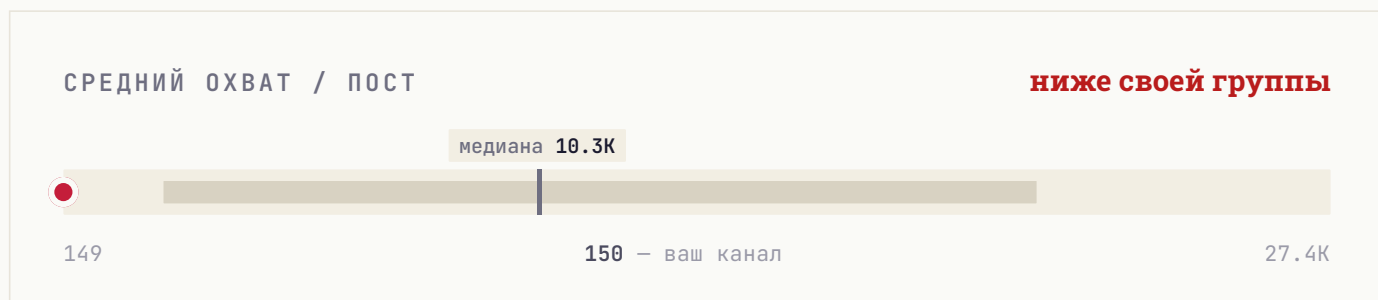
Сравниваем с каналами вашего размера: **49 каналов** категории «Еда и кулинария» от 590 до 59 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

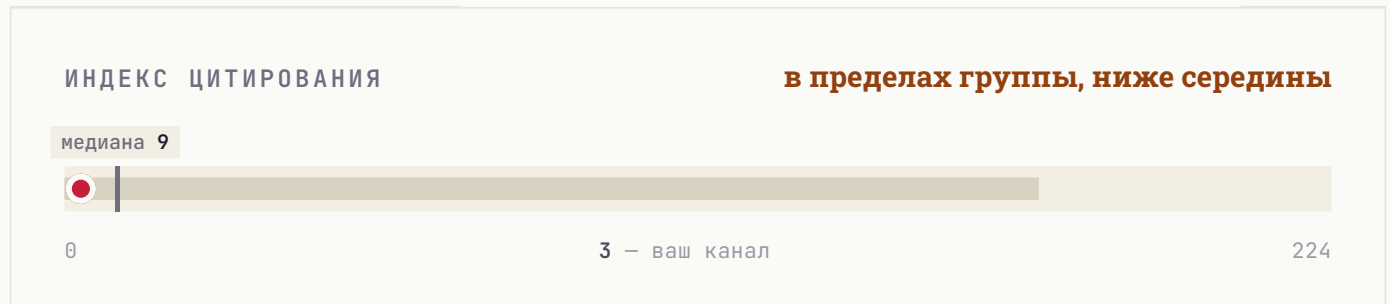
#48

/49

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 48 из 49 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 четверг

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 2.54% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+6.5пп 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
----	-------------------------------	---
