

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Moloday | Снижение биологического возраста



@recipes_prozdorovie

РКН: Заявление № 7196303621 По вопросам рекламы info@pro-zdorov

ПОДПИСЧИКИ

24 141

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

2.0%

ОХВАТ/ПОСТ

393

-537 за месяц

за сутки 1.1%

рекл. охват 275/24ч

— 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 и кулинария»
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 24 141 —	👁️ охват поста 1.63% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 393 медиана 391 · 29 дней	📅 постов/нед. 27.9 за период
📈 тренд 7д -14.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 0.4 всего 48 реакц., 184 реп., 17 комм.	📄 длина поста 860 зн. медиана 999 · 29 дней	★ постов в анализе 117 29 дней
📈 рekl. охват 275 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -537 за последний месяц	📄 цитируемость 140 индекс цитирования · 190 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 4 месяца создан 20.04.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Moloday | Снижение биологического возраста» — 24 141 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 393 человек (2% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 28 постов в неделю (~4 в день) — активный режим публикаций. За неделю 10–16 августа охваты просели на -14.2% к неделе 3–9 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 117 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (69/117 постов).
- 03 Средняя длина поста — 860 знаков (медиана 999).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 18:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (550 в среднем у топа vs 299 у худших) — среди 117 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 30.07 · 16:11 ФОТО Просто усталость или крик о помощи от щитовидки?🦋 Щитовидная железа заботится о нашей энергии, настроении, метаболизме и даже иммунитете...	ПРОСМ. 571 РЕП. —	РЕАКЦ. 3 ER 2.4%
№2 07.08 · 15:22 ФОТО А вы знали, что слизистая кишечника обновляется каждые 3-5 дней? Питание – неотъемлемая часть системы, но наша задача не просто дать...	ПРОСМ. 549 РЕП. 5	РЕАКЦ. — ER 2.3%
№3 31.07 · 15:40 ФОТО Крошечный орган весом всего 15–30 грамм управляет работой всех клеток и органов, обменом веществ и уровнем энергии. Да, это – щитовидная...	ПРОСМ. 530 РЕП. 5	РЕАКЦ. 2 ER 2.2%

№4 31.07 · 07:45 ФОТО А ЧТО, ЕСЛИ ВАМ НУЖНО НЕ БОЛЬШЕ СТАРАТЬСЯ, А ПРОСТО ВЕРНУТЬ СЕБЕ ЭНЕРГИЮ И ВРЕМЯ? Можно сколько угодно планировать новую жизнь, развитие и...	ПРОСМ. 523 РЕП. 2	РЕАКЦ. — ER 2.2%
---	---	--

№5 01.08 · 15:49 ФОТО Нет белка – нет красивого тела... Женщины физиологически нуждаются в большем количестве белка. Так говорит исследование. В течение...	ПРОСМ. 519 РЕП. 1	РЕАКЦ. — ER 2.1%
---	---	--

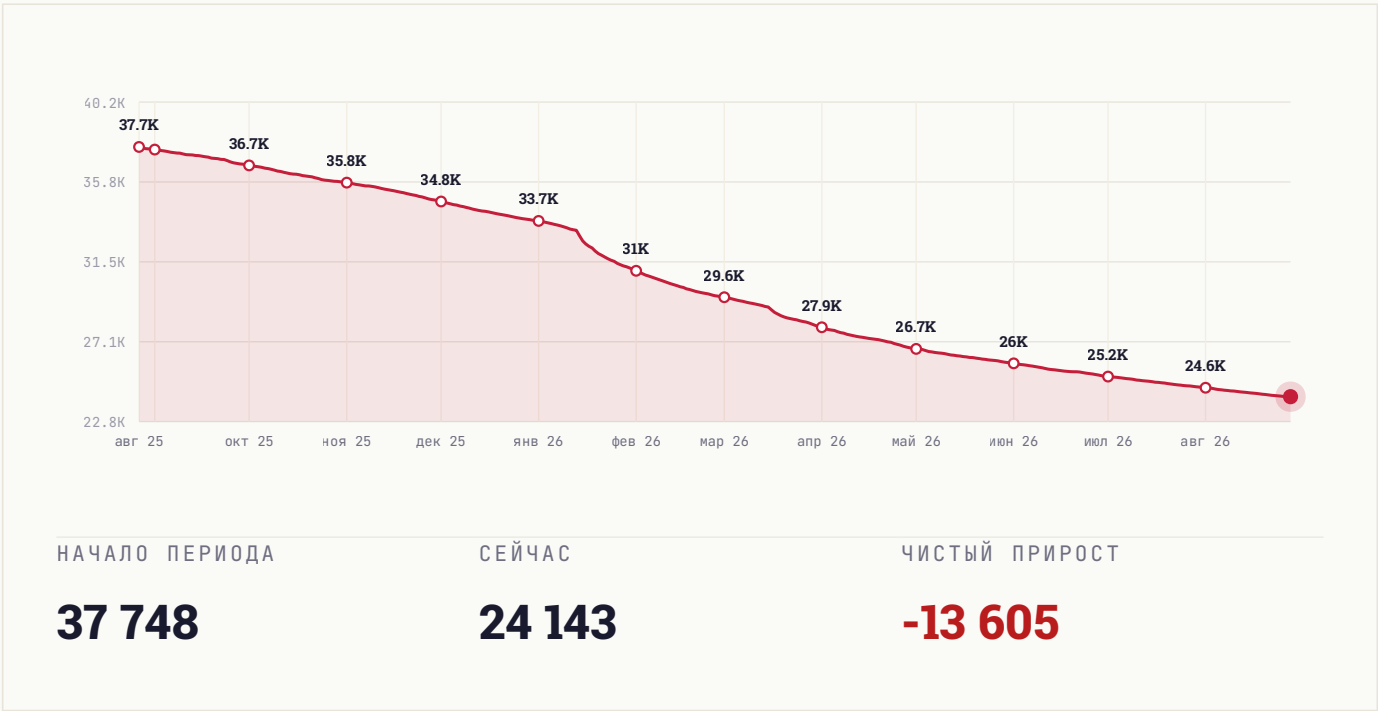
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 14.08 · 05:19 ТЕКСТ Как посчитать свой результат За каждый ваш ответ поставьте себе баллы: ⭐первый вариант ответа = 1 балл ⭐второй вариант = 2...	ПРОСМ. 306 РЕП. 2	РЕАКЦ. — ER 1.3%
↓ 24.08 · 15:54 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 299 РЕП. 1	РЕАКЦ. — ER 1.2%
↓ 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. 293 РЕП. 1	РЕАКЦ. — ER 1.2%

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

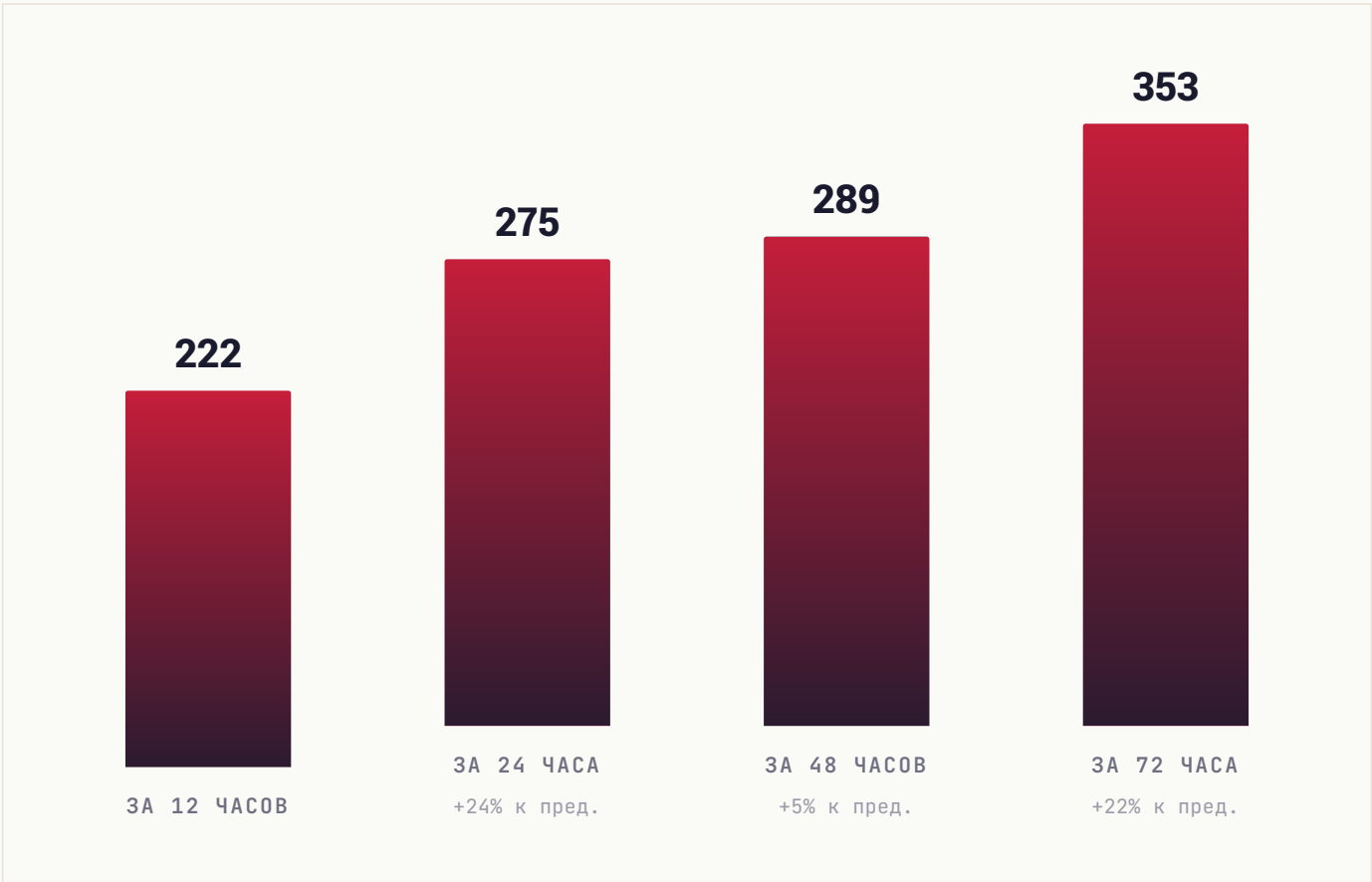
Индекс цитирования **140** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **190** разных каналов.



— 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
МО MOLODAY	150.8K
МВ MOLODAY здоровье в любом возрасте	29.2K
М Moloday Снижение биологического возраста Вы	24.1K
М Moloday Активное долголетие	15K
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
NU NutriПИТАНИЕ	3.8K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 9, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: MOLODAY, 150.8K), мельче — 6 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 **4**, а канал за это время прибавил **4** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Февраль 2026	1	1	0
Январь 2026	0	0	0
Декабрь 2025	1	1	0
Ноябрь 2025	2	2	4
Октябрь 2025	0	0	0
Сентябрь 2025	0	0	0

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
4	6	4

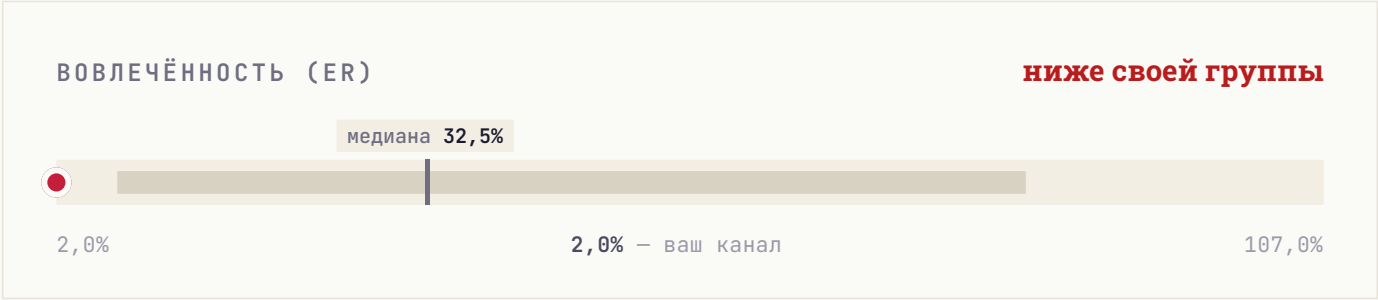
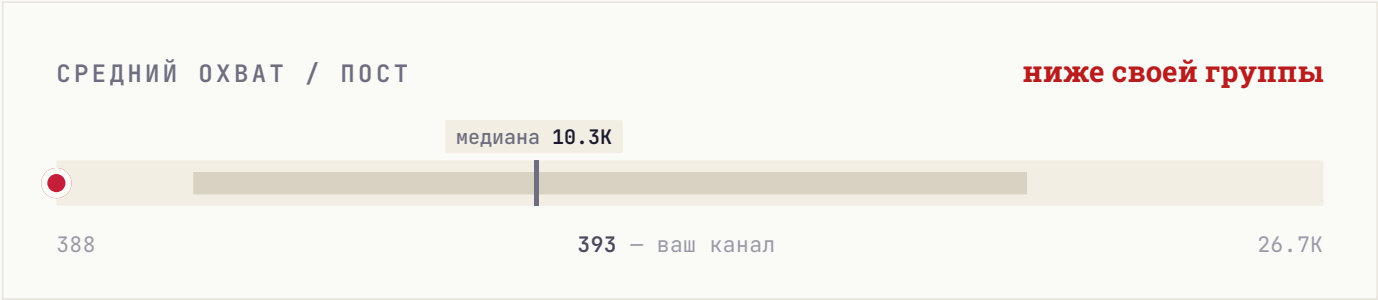
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **60 каналов** категории «Еда и кулинария» от 8 тыс. до 72 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#40/60

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 40 из 60 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. Это то, на чём стоит строить рост.

— 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 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 1.63% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+7.4пп 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
----	-------------------------------	---
