

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала РеФорма | Психология, питание и работа с весом



@reforma_life

Современные доказательные подходы в питании, пищевом поведении, работе с РПП ■ для нутрициологов, психологов, диетологов, врачей и фитнеса ■ для будущих консультантов ■ для увлеченных темой питания...

ПОДПИСЧИКИ

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

ОХВАТ/ПОСТ

3 931

-11 за місяць

4.0%

за сутки 3.6%

153

рекл. охоп 141/24ч

— 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 «Образование»

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 3 931 —	👁️ охват поста 3.89% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 153 медиана 153 · —	📅 постов/нед. 1.0 за период
💖 реакц./пост 1.0 всего 1 реакц., 2 реп., 2 комм.	📄 длина поста 1 000 зн. медиана 1000 · —	⭐ постов в анализе 1 —	📈 рекл. охват 141 среднее за 24ч
💖 отток / месяц -11 за последний месяц	📄 цитируемость 16 индекс цитирования · 69 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 7 месяцев создан 28.02.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «РеФорма | Психология, питание и работа с весом» — 3 931 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 153 человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 1 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации.

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 1 постам за —.
- 02 Доминирующий формат — Текст (1/1 постов).
- 03 Средняя длина поста — 1000 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 09:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 0 раз больше просмотров, чем самые слабые (51 в среднем у топа vs 153 у худших) — среди 1 постов за —. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-1 ПОСТОВ

№1	14.10 · 06:42	ТЕКСТ	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
			153	1
			РЕП.	ER
			2	3.9%
Биосоциальная модель: что нового мы знаем о нарушениях питания и РПП? Новые данные о биологии пищевого поведения — и их применение в...				

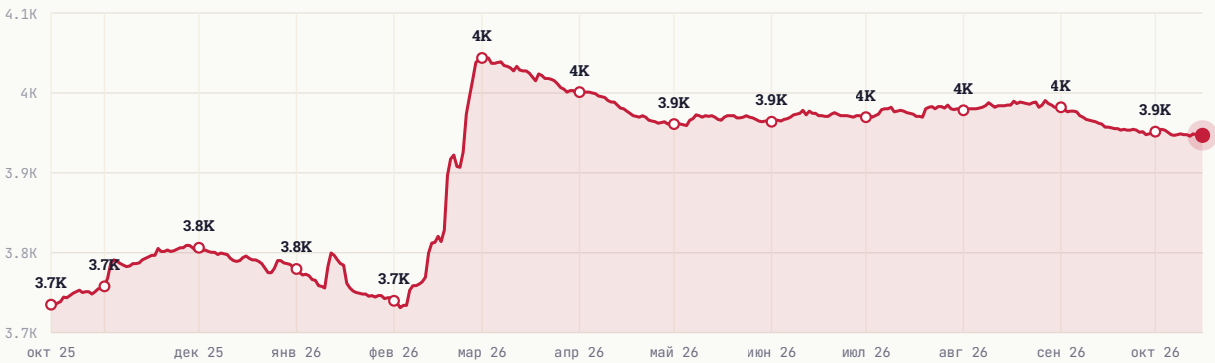
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 1

↓	14.10 · 06:42	ТЕКСТ	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
			153	1
			РЕП.	ER
			2	3.9%
Биосоциальная модель: что нового мы знаем о нарушениях питания и РПП? Новые данные о биологии пищевого поведения — и их применение в...				

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.

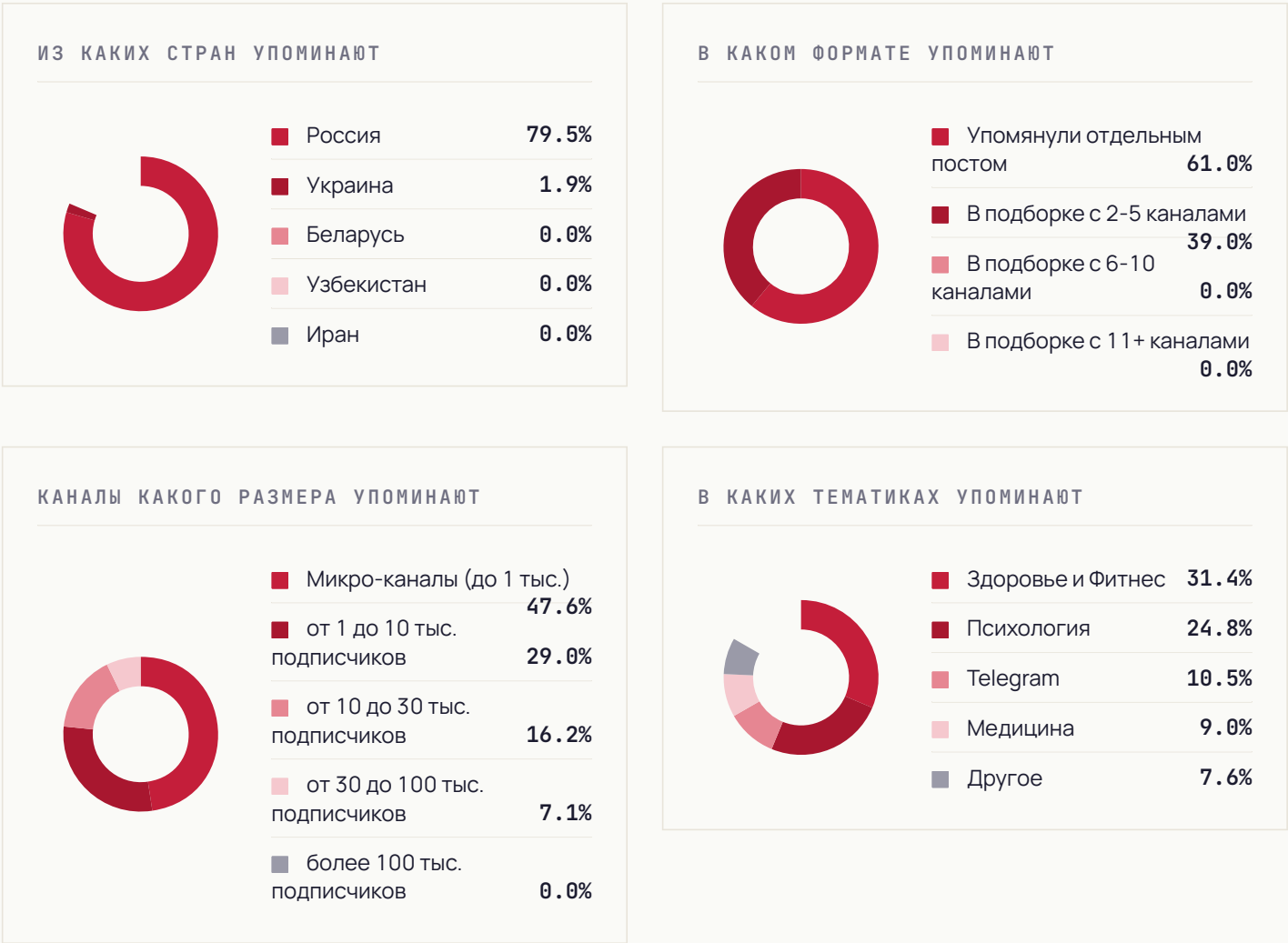


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
3 708	3 931	+223

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

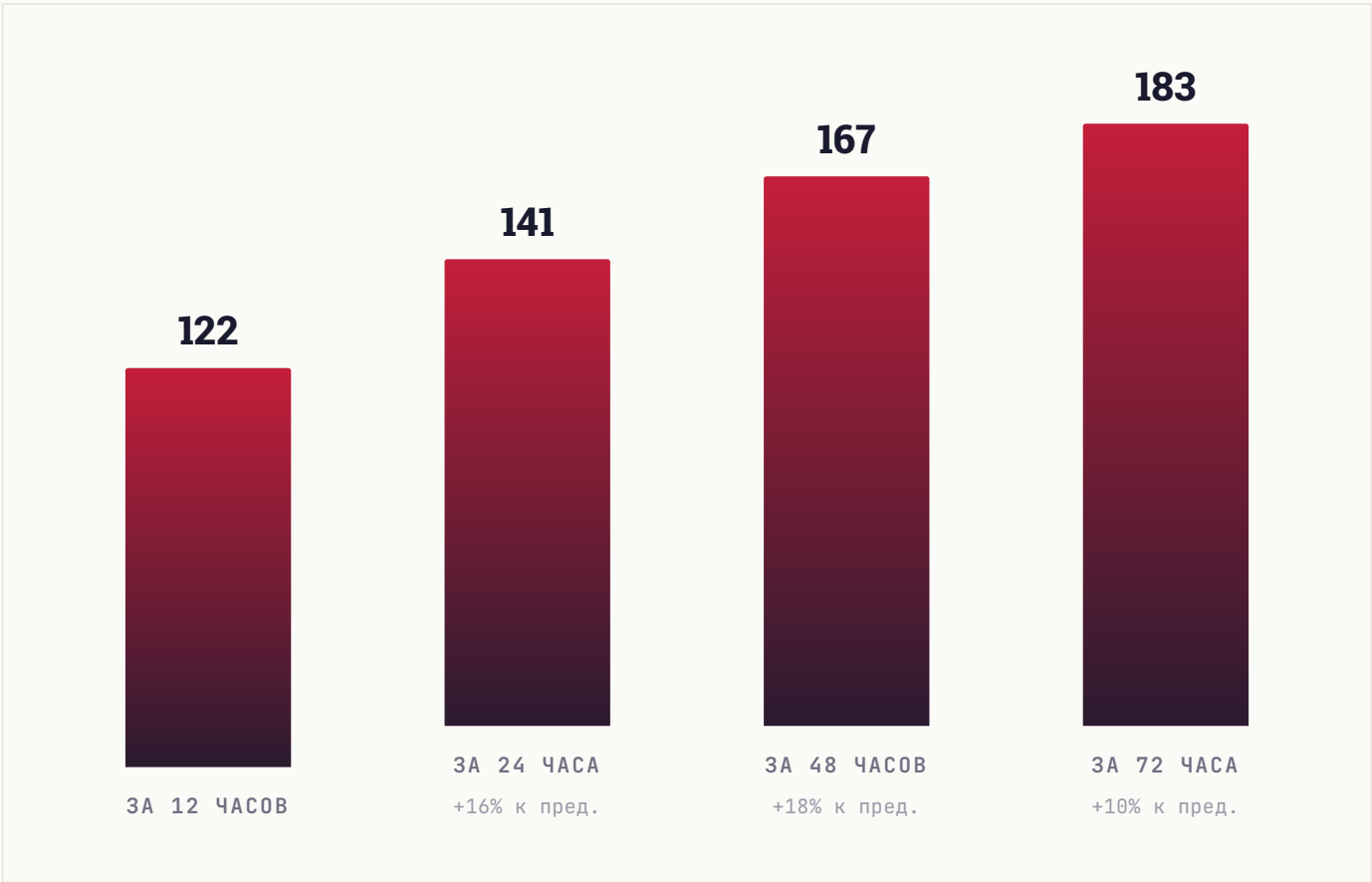
Индекс цитирования **16** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **69** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ВС BODY COACH: Образовательная платформа	14.1K
МЕ МОЖНО Есть	4.1K
РР РеФорма Психология, питание и работа с весом ВЫ	3.9K
ДО ДИЕТОЛОГ 🥑 Ольга Шестакова	3.9K
ДА Диетолог Анна Мелехина	2.6K
ФН Форум нутрициологов России	2.2K
СИ Сказки и Несказки о еде	1.5K
УК Учусь каждый день с Ольгой Тонковой-Кузнецовой	1.5K
БП Барышникова. Питание 45+	1.4K
АК Аня Камитова. Клинический психолог	1.4K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 10, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: BODY COACH: Образовательная платформа, 14.1K), мельче — 7 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 **25**, а канал за это время прибавил **531** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	7
Март 2026	0	0	21
Февраль 2026	19	19	350
Январь 2026	0	0	51
Декабрь 2025	3	3	30
Ноябрь 2025	3	3	72

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
25	6	531

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

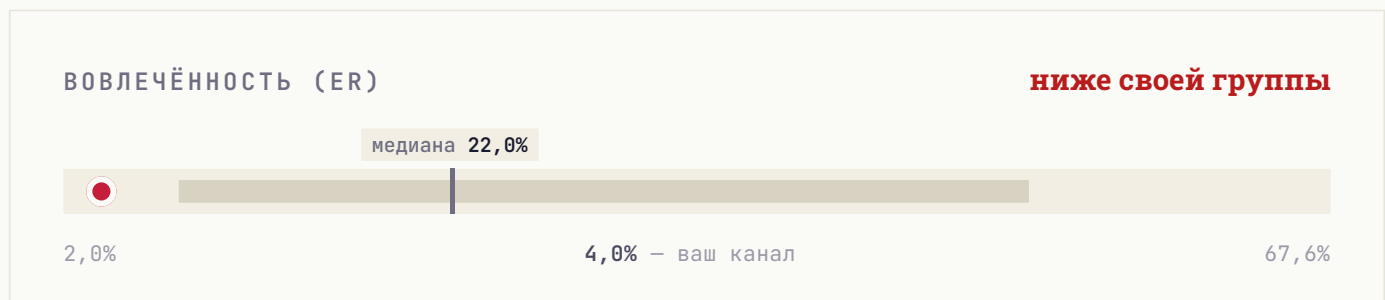
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **205 каналов** категории «Образование» от 1 тыс. до 12 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#166 / 205

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 166 из 205 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 **Увеличить частоту публикаций**
Сейчас 1.0 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02 **Главный пост недели — в среда**
В этот день и в 09:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03 **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**

04 **ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы**
Текущий ER 3.89% против нормы 8.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+4.1пп ER

05 **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**

★ 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
----	-------------------------------	---
