

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Регина Доктор | Женщина и бизнес



@reginadoctor

■ Женский канал ПРО РЕАЛИЗАЦИЮ В СВОЁМ ДЕЛЕ . ■ Как добиться успеха, если страшно. ■ Другая сторона той самой Регины Доктор ■ 18+ only! Включена Роскомнадзором в перечень персональных...

ПОДПИСЧИКИ

21 975

26.08.2026
-161 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

11.0%

за сутки **7.4%**

ОХВАТ/ПОСТ

2.5K

HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/REGINADOCTOR
рекл. охват **1.6K**/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 «Блоги»
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 21 975 —	👁️ охват поста 11.25% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 2.5K медиана 2.5K · 1.0 дня	📅 постов/нед. 7.7 за период
💖 реакц./пост 184.0 всего 368 реакц., 20 реп., 18 комм.	📄 длина поста 1 000 зн. медиана 1000 · 1.0 дня	★ постов в анализе 2 1.0 дня	📈 рекл. охват 1.6K среднее за 24ч
💖 отток / месяц -161 за последний месяц	📄 цитируемость 3 индекс цитирования · 11 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 8 лет 7 месяцев создан 08.01.2018	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Регина Доктор | Женщина и бизнес» — 21 975 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.5K человек (11% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 8 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим.

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 2 постам за 1.0 дня.
- 02 Доминирующий формат — Фото (2/2 постов).
- 03 Средняя длина поста — 1000 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.6K в среднем у топа vs 2.5K у худших) — среди 2 постов за 1.0 дня. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-2 ПОСТОВ

№1 18.08 · 16:16 ФОТО я КУПИЛА ДОМ В МОСКВЕ 🏠❤️ Наконец-то могу об этом рассказать. К этой мечте я шла около 4 лет. Переезд в Москву уже давно планировался, но...	ПРОСМ. 2 981 РЕП. 16	РЕАКЦ. 342 ER 13.6%
№2 20.08 · 11:50 ФОТО Ну какая к черту реализация, если уже с утра нет сил? Можно сколько угодно ставить большие цели, строить карьеру, развивать проекты...	ПРОСМ. 1 964 РЕП. 4	РЕАКЦ. 26 ER 8.9%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 2

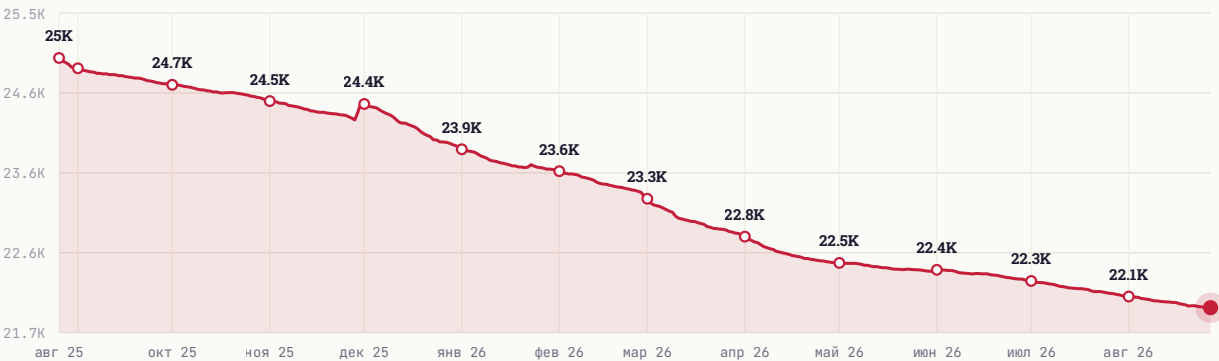
↓ 18.08 · 16:16 ФОТО я КУПИЛА ДОМ В МОСКВЕ 🏠❤️ Наконец-то могу об этом рассказать. К этой мечте я шла около 4 лет. Переезд в Москву уже давно планировался, но...	ПРОСМ. 2 981 РЕП. 16	РЕАКЦ. 342 ER 13.6%
--	--	---

↓	20.08 · 11:50	ФОТО		
			ПРОСМ.	РЕАКЦ.
			1 964	26
			РЕП.	ER
			4	8.9%
Ну какая к черту реализация, если уже с утра нет сил? Можно сколько угодно ставить большие цели, строить карьеру, развивать проекты...				

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

24 980

СЕЙЧАС

21 975

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-3 005

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

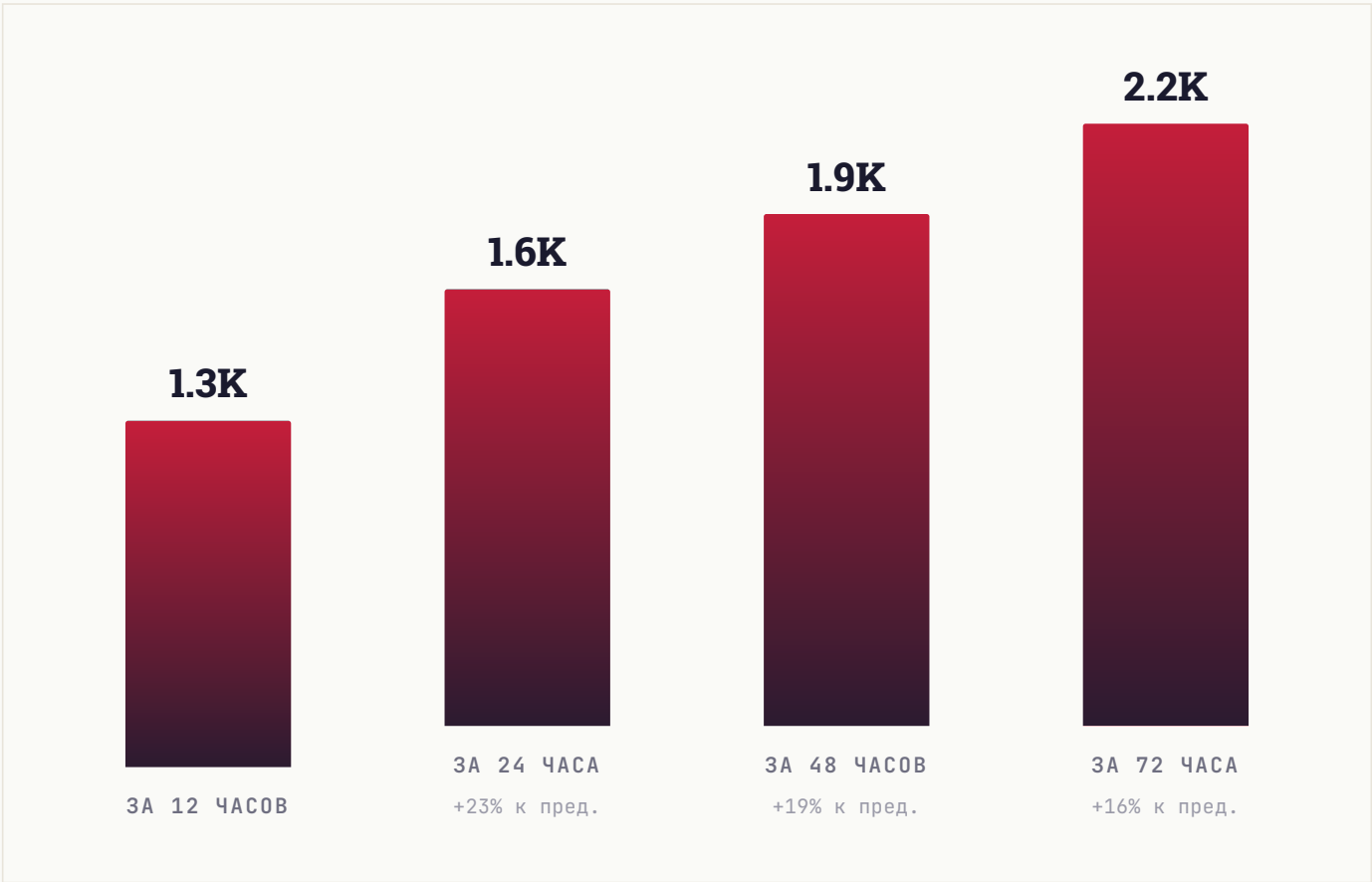
Индекс цитирования **3** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **11** разных каналов.



— 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
СТ Стрелец-Молодец	358.2K
ВД Вика Дмитриева	269K
ВП Валентина Паевская	231.7K
РД Регина Доктор Здоровье	109K
РД Регина Доктор Женщина и бизнес ВЫ	22K
МИ Международный Институт Здоровья	12.2K
БВ Брендмейкер врачей	6.4K
ДЗ Детское здоровье RD	4.3K
АП Аннушка Полищук 🏡	2.9K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 9). 4 канала крупнее, 4 — 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 **0**, а канал за это время прибавил **264** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Февраль 2026	0	0	0
Январь 2026	0	0	35
Декабрь 2025	0	0	0
Ноябрь 2025	0	0	216
Октябрь 2025	0	0	9
Сентябрь 2025	0	0	4

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	264

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

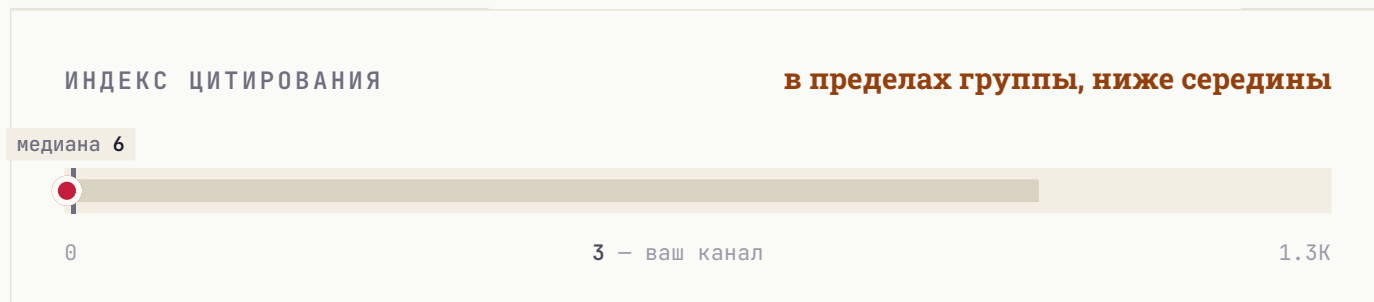
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **160 каналов** категории «Блоги» от 7 тыс. до 66 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#101/160

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 101 из 160 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 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 19:00 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 — 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
----	-------------------------------	---
