

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала

## 45 квадратов в

## Зюзино



@remont\_v\_zu

Добро пожаловать в мой мир ❤️ Пишу про квартиру и красоту. А сейчас ещё про танцы. @mariasmimi [www.instagram.com/45kva](https://www.instagram.com/45kva)

ПОДПИСЧИКИ

**7 399**

-47 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

**21.0%**

за сутки 9.9%

ОХВАТ/ПОСТ

**1.6K**

рекл. охват 735/24ч

— 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 «Интерьер и строительство»

## 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.

|                                                                                 |                                                                                                      |                                                                                                                    |                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>👤 ПОДПИСЧИКИ</div><div>7 399</div><div>—</div></div>                  | <div><div>👁️ ОХВАТ ПОСТА</div><div>20.96%</div><div>ср. % подписчиков видят один пост</div></div>    | <div><div>👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ</div><div>1.6K</div><div>медиана 1.6K · 27 дней</div></div>                            | <div><div>📅 ПОСТОВ/НЕД.</div><div>8.8</div><div>за период</div></div>                         |
| <div><div>📈 ТРЕНД 7Д</div><div>-0.6%</div><div>vs предыдущая неделя</div></div> | <div><div>💖 РЕАКЦ./ПОСТ</div><div>94.2</div><div>всего 3 298 реакц., 223 реп., 107 комм.</div></div> | <div><div>📄 ДЛИНА ПОСТА</div><div>311 зн.</div><div>медиана 169 · 27 дней</div></div>                              | <div><div>⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ</div><div>35</div><div>27 дней</div></div>                       |
| <div><div>📈 РЕКЛ. ОХВАТ</div><div>735</div><div>среднее за 24ч</div></div>      | <div><div>💖 ОТТОК / МЕСЯЦ</div><div>-47</div><div>за последний месяц</div></div>                     | <div><div>📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ</div><div>17</div><div>индекс цитирования · 77 каналов упомянули за всё время</div></div> | <div><div>📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА</div><div>4 года 5 месяцев</div><div>создан 14.04.2022</div></div> |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «45 квадратов в Зюзино» — 7 399 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.6K человек (21% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 9 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 14–20 сентября охваты стабильны (-0.6% к неделе 7–13 сентября).

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 35 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (18/35 постов).
- 03 Средняя длина поста — 311 знаков (медиана 169).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2K в среднем у топа vs 1.2K у худших) — среди 35 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                  |                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>07.09 · 17:48</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>У Чуковского есть книга: от двух до пяти. Чудесная книга — про то, как дети чувствуют русский язык. Как придумывают слова. Отскорлупай...</div> | <div>ПРОСМ.</div> <div>2 041</div> <div>РЕП.</div> <div>12</div> | <div>РЕАКЦ.</div> <div>103</div> <div>ER</div> <div>27.6%</div> |
| <div><div>№2</div><div>11.09 · 12:15</div><div>ФОТО</div></div> <div>И ещё покажу этот прекрасный сад и дом👉 Очень много деталей, которые хочется рассматривать бесконечно. Смотрю и восхищаюсь — какой...</div>      | <div>ПРОСМ.</div> <div>2 003</div> <div>РЕП.</div> <div>12</div> | <div>РЕАКЦ.</div> <div>57</div> <div>ER</div> <div>27.1%</div>  |
| <div><div>№3</div><div>04.09 · 21:38</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Мы в деревне👉 Так давно тут не были Одна из причин на восьмом видео. Я хотела послушать этих парней😂</div>                                      | <div>ПРОСМ.</div> <div>1 967</div> <div>РЕП.</div> <div>14</div> | <div>РЕАКЦ.</div> <div>90</div> <div>ER</div> <div>26.6%</div>  |

|                                                                                                                                                                                                                         |                                                    |                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <div><div>№4</div><div>16.09 · 07:21</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Увидела сейчас рилс девочки-актрисы Она сказала: а что если эту песню Агутина слушать не так, как будто это мужчина поёт женщине А так...</div>   | <div>ПРОСМ.<br/>1 933</div> <div>РЕП.<br/>23</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>156</div> <div>ER<br/>26.1%</div> |
| <div><div>№5</div><div>03.09 · 17:36</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Тот самый джайв, от которого меня разрывает😂 Я не могу перестать смеяться😂 Ещё это движение руками вверх😂😂😂😂 Как хорошо, что я сняла это...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>1 889</div> <div>РЕП.<br/>2</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>101</div> <div>ER<br/>25.5%</div> |

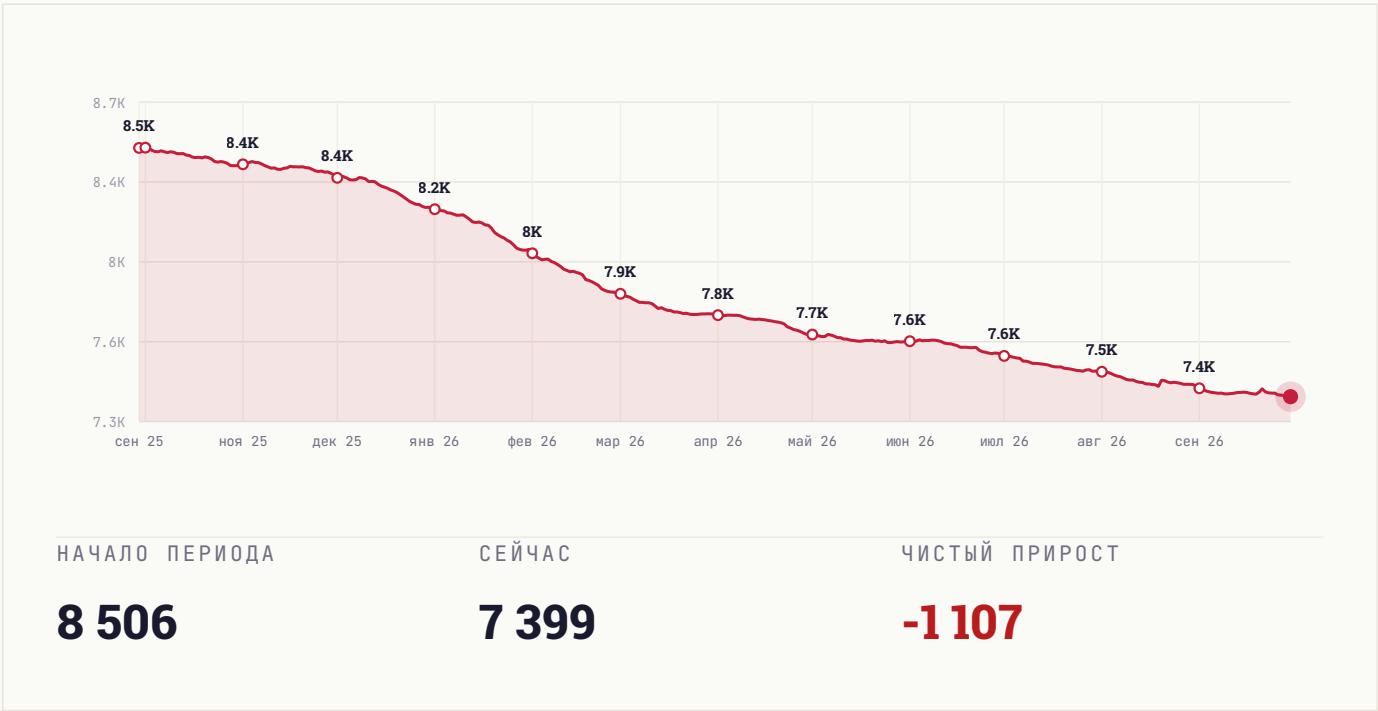
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

|                                                                                                                                                                                                                        |                                                   |                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <div><div>↓</div><div>26.09 · 19:08</div><div>ФОТО</div></div> <div>Это книги моих бабули и дедушки. И это где-то 1/10 их библиотеки. Я обещала бабушке забрать всю библиотеку себе. Мы говорили с ней о том...</div>  | <div>ПРОСМ.<br/>1 188</div> <div>РЕП.<br/>2</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>192</div> <div>ER<br/>16.1%</div> |
| <div><div>↓</div><div>26.09 · 14:05</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Этой осенью у меня теперь уже официально появился стандарт Мы с Максом начали учить вальс План: в конце декабря ПРЯМ ХОРОШО затанцевать...</div>  | <div>ПРОСМ.<br/>1 168</div> <div>РЕП.<br/>1</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>79</div> <div>ER<br/>15.8%</div>  |
| <div><div>↓</div><div>26.09 · 07:44</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Птицы сегодня танцуют в Екатеринбурге Мой ред флаг и Даша💔 Качество трансляции не 4К, да Но как хорошо, что трансляция вообще есть Можно...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>1 141</div> <div>РЕП.<br/>1</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>43</div> <div>ER<br/>15.4%</div>  |

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

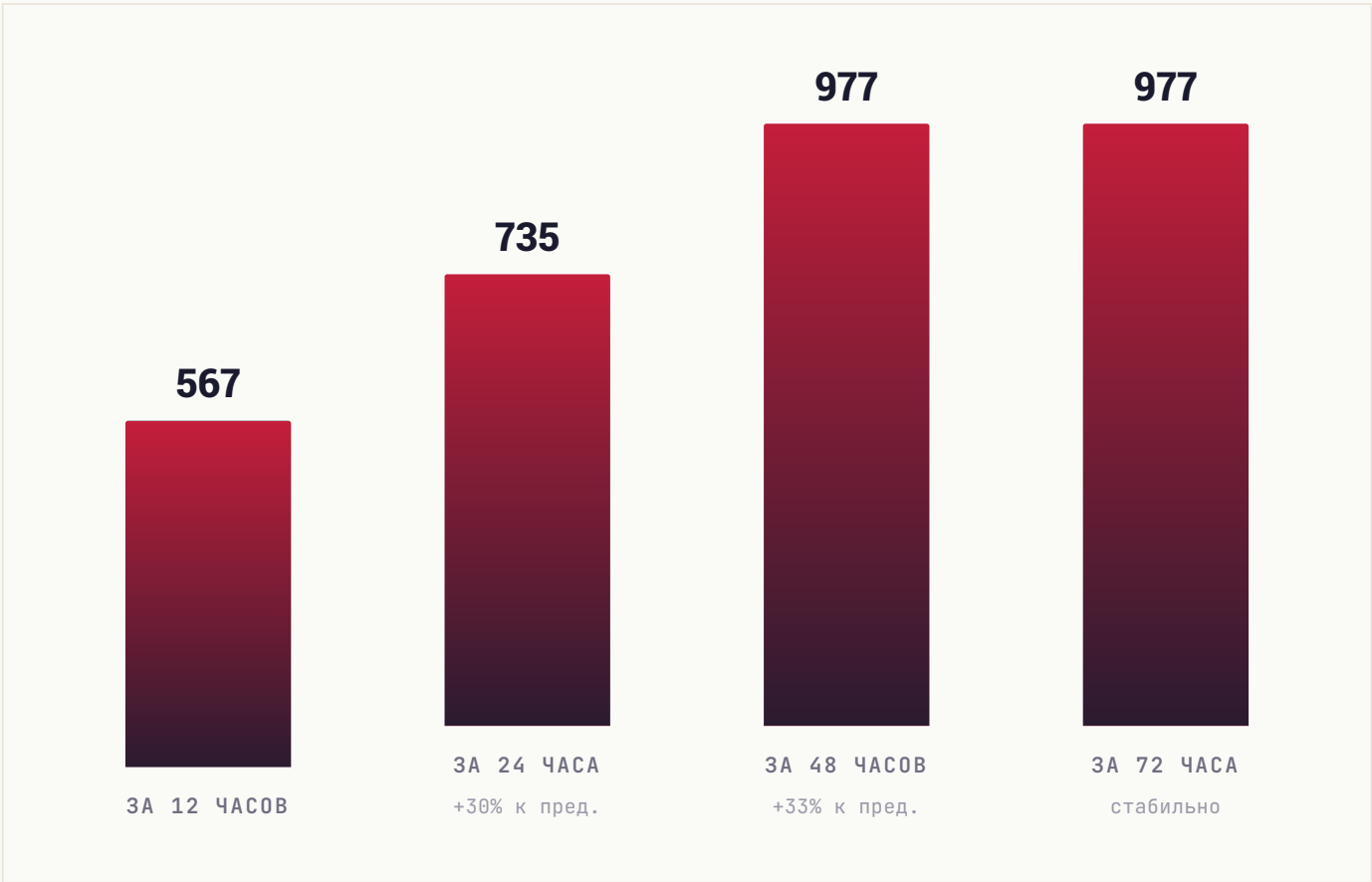
Индекс цитирования **17** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **77** разных каналов.



— 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

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

| КАНАЛ                              | ПОДПИСЧИКИ |
|------------------------------------|------------|
| МС Миска с ирисками                | 11.1K      |
| НД НИИ Декорирования               | 9.2K       |
| ДС Дом с мезонином                 | 8.8K       |
| БД Богатая дамочка                 | 8.3K       |
| ЛУ Любим Уважаем Дорожим           | 7.8K       |
| 4К 45 квадратов в Зюзино <b>ВЫ</b> | 7.4K       |
| АН Антика-ква-ква                  | 5.3K       |
| OL One little life                 | 785        |

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 8). Крупнее — 5 каналов (лидер: Миска с ирисками, 11.1K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 2 канала, для них вы уже партнёр-лидер.

— 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 **6**, а канал за это время прибавил **95** подписчиков из всех источников.

| период       | упоминаний | каналов | прирост за месяц |
|--------------|------------|---------|------------------|
| Март 2026    | 1          | 1       | 9                |
| Февраль 2026 | 0          | 0       | 5                |
| Январь 2026  | 0          | 0       | 7                |
| Декабрь 2025 | 3          | 3       | 21               |
| Ноябрь 2025  | 0          | 0       | 32               |
| Октябрь 2025 | 2          | 2       | 21               |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| всего упоминаний | месяцев в данных | привлекли подписчиков |
| 6                | 6                | 95                    |

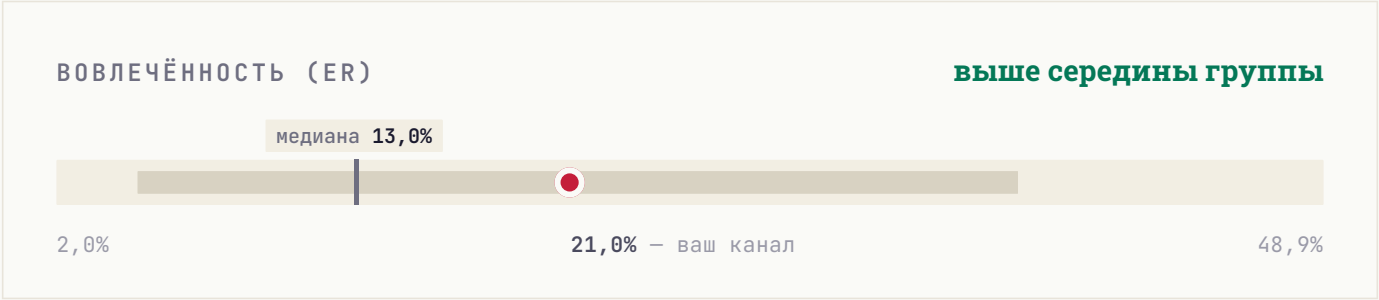
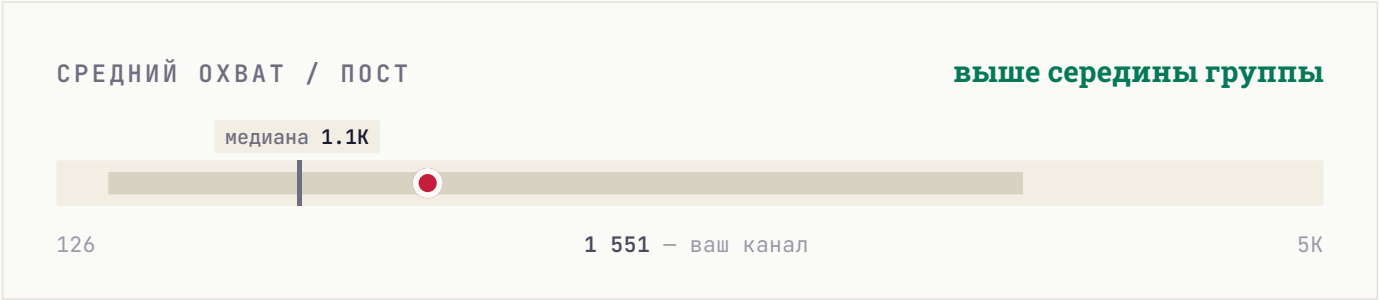
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

# Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **145 каналов** категории «Интерьер и строительство» от 2 тыс. до 22 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#86/145

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ  
Место 86 из 145 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:  
**средний охват / пост и вовлечённость.**

— 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 15:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно  
для важного  
поста**

02

## 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**

03

## 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**

04

## 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**

05

## Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник  
органического  
трафика**

★ 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 | <b>Запустить<br/>рекламу в<br/>Telegram</b> | <a href="https://panel.promptpress.com/register">https://panel.promptpress.com/register</a> |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|    |                               |                                                                         |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 02 | <b>Связаться с менеджером</b> | <a href="https://t.me/PromptPress_manager">t.me/PromptPress_manager</a> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---