

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Реверс



@reversechannel

Похудеть раз и навсегда. О пищевой грамотности понятным языком Нормализация веса через изменение пищевых привычек: <https://reverse.com.ru> 📌 Записаться: class.reverse.com.ru/reverse#form По всем...

ПОДПИСЧИКИ

16 522

-273 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

13.0%

за сутки 5.7%

ОХВАТ/ПОСТ

2К

рекл. охват 944/24ч

— 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 «Здоровье и Фитнес»

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 16 522 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 12.39% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 2К медиана 2.1К · 26 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 4.2 за период
📈 ТРЕНД 7Д -6.3% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 42.2 всего 676 реакц., 148 реп., 75 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 668 зн. медиана 878 · 26 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 16 26 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 944 среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -273 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 250 индекс цитирования · 405 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 2 месяца создан 26.07.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Реверс» — 16 522 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2К человек (12% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 4 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 21–27 сентября охваты просели на -6.3% к неделе 14–20 сентября — 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 16 постам за 26 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (13/16 постов).
- 03 Средняя длина поста — 668 знаков (медиана 878).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.6K в среднем у топа vs 1.8K у худших) — среди 16 постов за 26 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 12.09 · 10:51 ФОТО Не грустите 😊	ПРОСМ. 2 707 РЕП. 11	РЕАКЦ. 69 ER 16.4%
№2 07.09 · 09:01 ТЕКСТ Длительное сидение статистически заметно увеличивает риски смертности. Восемь и более часов «сидячей жизни» в день добавляют 20% к общей...	ПРОСМ. 2 683 РЕП. 23	РЕАКЦ. 60 ER 16.2%
№3 15.09 · 10:12 ТЕКСТ Источники данных к посту 🙌 выше 1. PMID: 12449285 Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol...	ПРОСМ. 2 420 РЕП. 1	РЕАКЦ. 19 ER 14.6%

№4 04.09 · 17:10 ТЕКСТ Выражения «калории усваиваются», «калории “сжигаются”», «калории превращаются» часто понимаются буквально, хотя эти слова употребляются В...	ПРОСМ. 2 227 РЕП. 4 РЕАКЦ. 76 ER 13.5%
№5 05.09 · 08:00 ФОТО Хороших вам выходных ❤️	ПРОСМ. 2 204 РЕП. 19 РЕАКЦ. 109 ER 13.3%

|

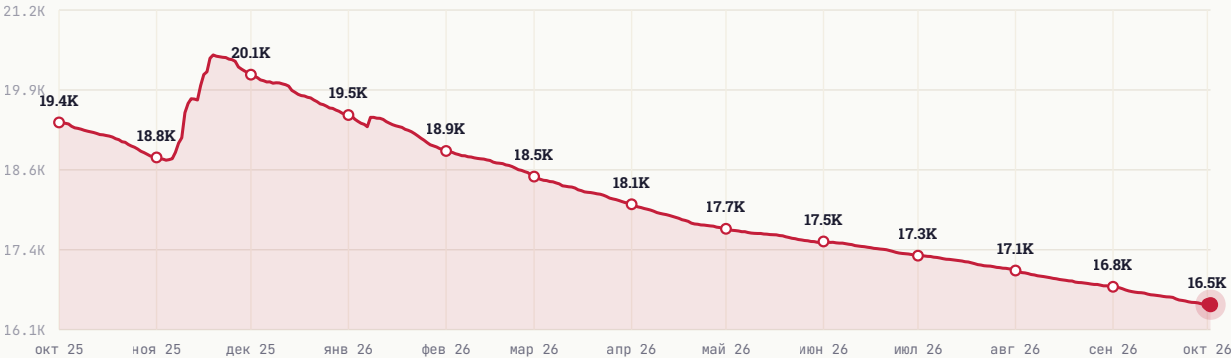
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 13.09 · 11:17 ТЕКСТ Для снижения веса нужно расходовать больше энергии, чем получать с пищей. Это условие абсолютно, и его не обойти. А вот прийти к нему, к...	ПРОСМ. 1 955 РЕП. 23 РЕАКЦ. 72 ER 11.8%
↓ 24.09 · 14:57 ТЕКСТ Отредактированная запись стрима на Ютубе: https://youtu.be/Ouq8vqHC2YU Причины повального ожирения. Универсальные правила...	ПРОСМ. 1 911 РЕП. 7 РЕАКЦ. 17 ER 11.6%
↓ 29.09 · 08:25 ТЕКСТ Знаете ли вы, что колбаса уже десять лет как считается канцерогеном? В 2015 году Международное агентство изучения рака (IARC) отнесло...	ПРОСМ. 1 415 РЕП. 19 РЕАКЦ. 59 ER 8.6%

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

19 385

СЕЙЧАС

16 522

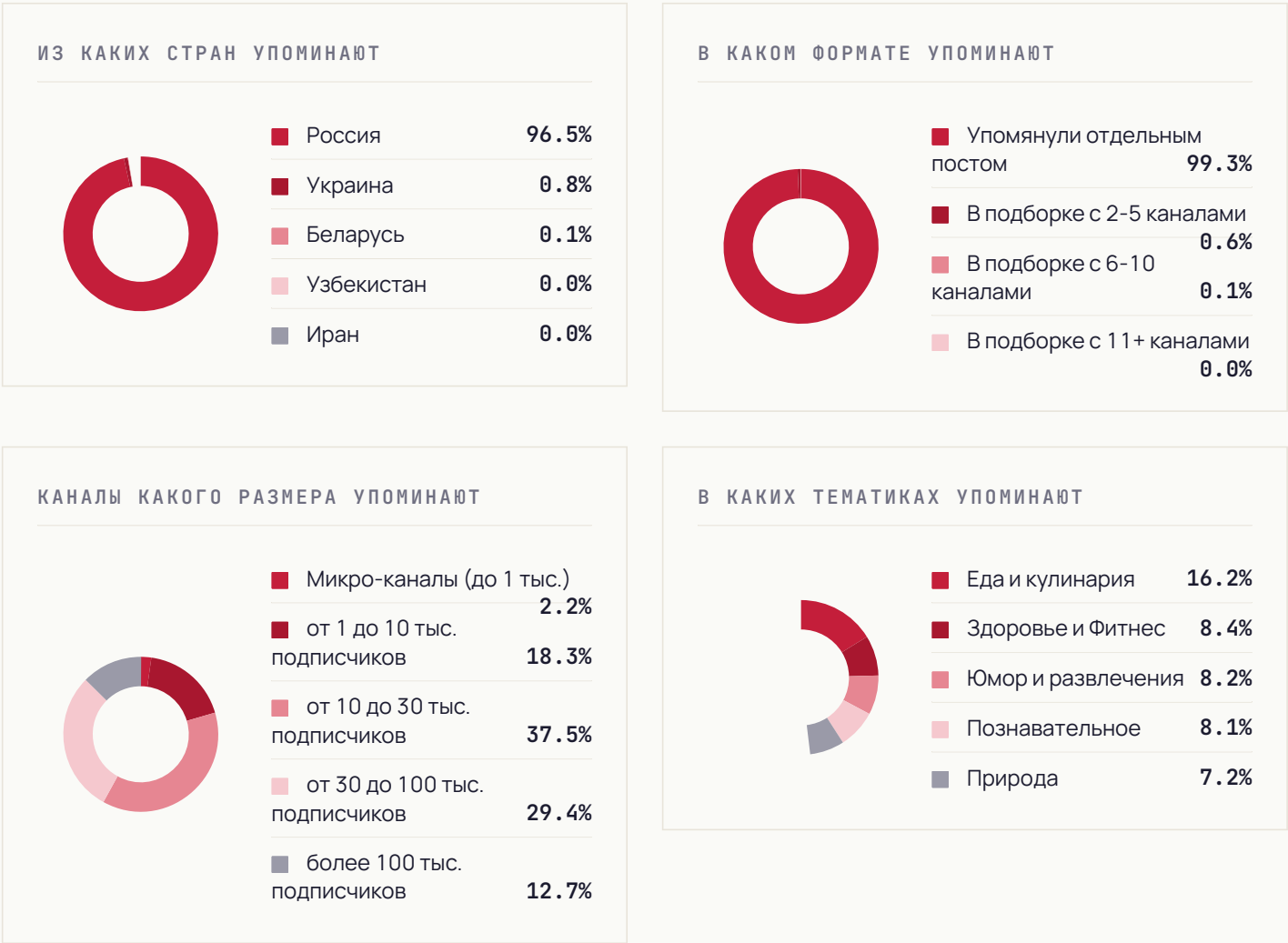
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-2 863

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

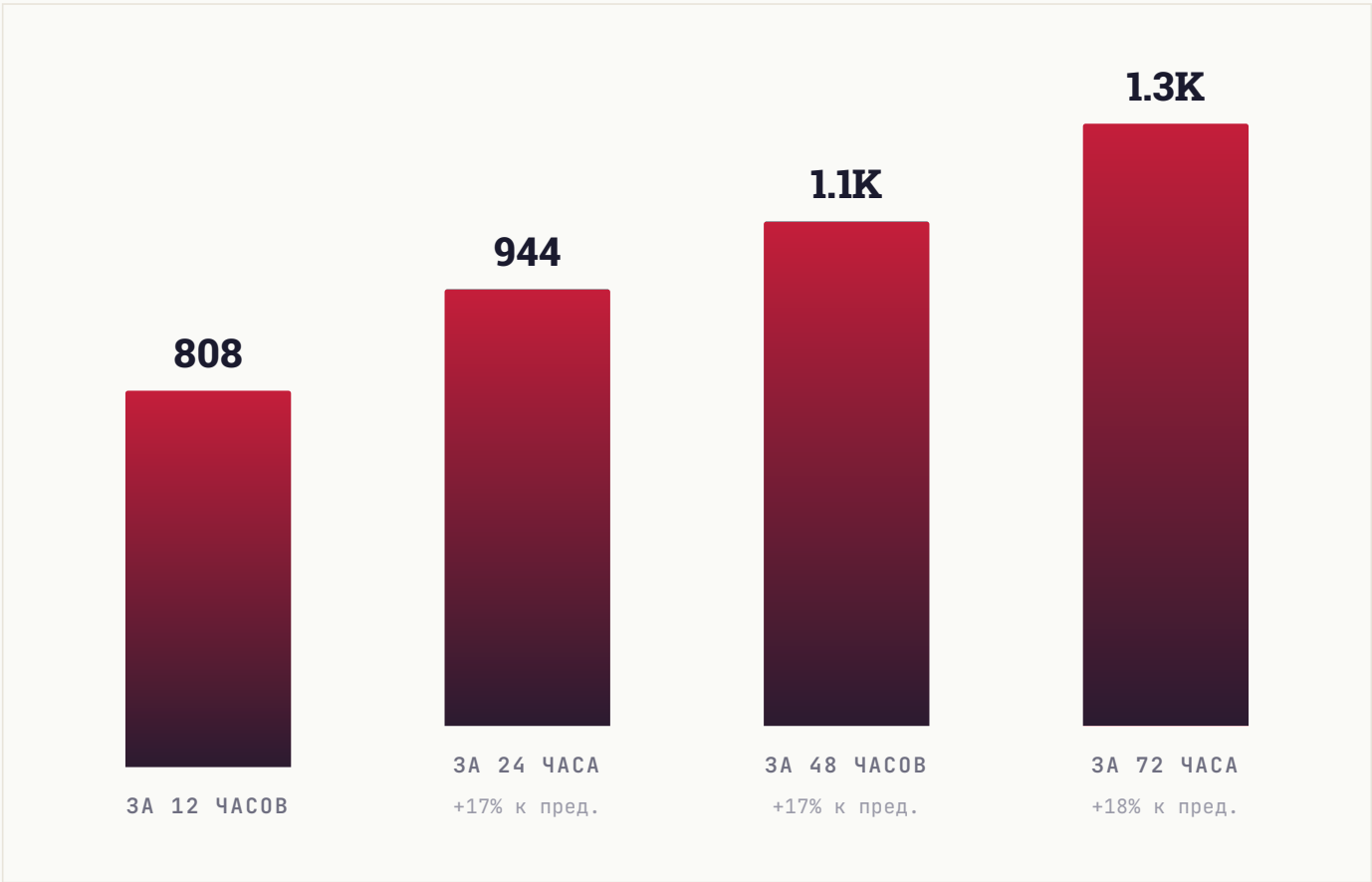
Индекс цитирования **250** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **405** разных каналов.



— 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
БН Бородатый не пробовал доктор Бурлаков	34.4K
ПБ Павел Баранов. Эндокринология/диетология.	31.1K
ЗИ Здравхаб Игоря Воронцова	20.2K
РЕ Реверс ВЫ	16.5K
ВС BODY COACH: Образовательная платформа	14.3K
М- Мракоборец - еда без запретов	10.9K
S- StarBody - фишки снижения веса	7.7K
ПА Психолог Артем Бразговский	5.4K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 8). 3 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 **6**, а канал за это время прибавил **1 829** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	1	1	0
Март 2026	1	1	0
Февраль 2026	1	1	0
Январь 2026	0	0	147
Декабрь 2025	2	2	10
Ноябрь 2025	1	1	1 672

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
6	6	1 829

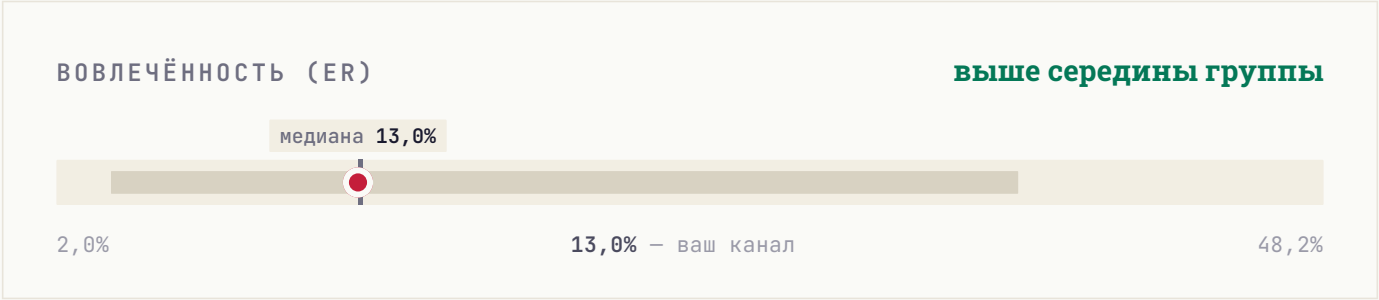
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

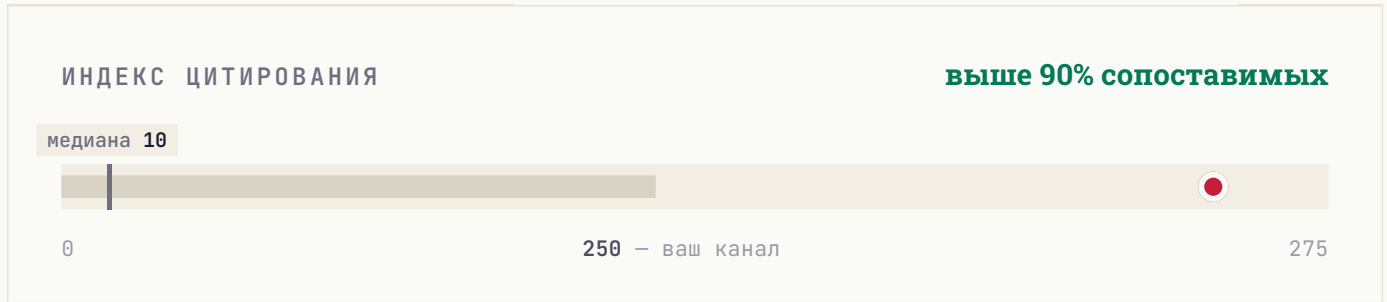
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **150 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 5 тыс. до 50 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#77 /150

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 77 из 150 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

средний охват / пост, вовлечённость и индекс цитирования.

— 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 4.2 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в суббота

В этот день и в 13:00 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

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**

05

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

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