

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала skinny princess room



@ronny_meow

по рекламе: @ManagerSSSbuy | @ilovellarixx буст: https://t.me/boost/ronny_meow

ПОДПИСЧИКИ

14 272

-294 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

8.0%

за сутки 4.7%

ОХВАТ/ПОСТ

1K

рекл. охват 668/24ч

— 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 14 272 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 7.34% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 1К медиана 1К · 29 дней	📅 ПОСТОВ/ДЕНЬ 8.5 ~59 в неделю
📈 ТРЕНД 7Д -4.7% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 52.7 всего 13 335 реакц., 1 260 реп., 9 432 комм.	🗨️ ДЛИНА ПОСТА 225 зн. медиана 136 · 29 дней	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 253 29 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 668 среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -294 за последний месяц	🗨️ ЦИТИРУЕМОСТЬ 68 индекс цитирования · 150 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 3 года 2 месяца создан 19.07.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «skinny princess room» — 14 272 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1К человек (7% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 59 постов в неделю (~8 в день) — активный режим публикаций. За неделю 21–27 сентября охваты стабильны (-4.7% к неделе 14–20 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 253 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (225/253 постов).
- 03 Средняя длина поста — 225 знаков (медиана 136).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.5K в среднем у топа vs 796 у худших) — среди 253 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 08.09 · 17:00 ФОТО 🤔🤔🤔🤔🤔🤔🤔🤔 • при рпп ⚡биохимия голода⚡• когда человек долго не ест или ест очень мало, организм включает древний режим выживания: он...	ПРОСМ. 1 556 РЕП. 26	РЕАКЦ. 83 ER 10.9%
№2 06.09 · 17:43 ФОТО 🤔🤔🤔🤔🤔🤔 о женском организме ❤️🤔• лактация: кормление грудью расходует примерно 300-500 ккал в сутки. 🤔• реакция на стресс...	ПРОСМ. 1 430 РЕП. 9	РЕАКЦ. 78 ER 10.0%
№3 07.09 · 09:40 ФОТО Ты худеешь не ради кого то. А ради того, чтобы.. 🪦🪦🤔 🤔🤔🤔🤔🤔🤔🪦🪦• чувствовать себя легче. • носить одежду, которая нравится, а не «лишь бы...	ПРОСМ. 1 427 РЕП. 7	РЕАКЦ. 95 ER 10.0%

№4 10.09 · 06:47 ФОТО 🥰🥰🥰🥰🥰🥰🥰 для интервального голодания 📖🌸 пей больше воды. • во время периода голодания нужно пить чистую воду, можно также зеленый чай или...	ПРОСМ. 1 406 РЕП. 13	РЕАКЦ. 80 ER 9.9%
№5 08.09 · 13:16 ФОТО 😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊🌟😊 о чего тебя доводил страх перед едой? 🐰🥰🥰#интерактив 🥰🥰	ПРОСМ. 1 391 РЕП. 4	РЕАКЦ. 79 ER 9.7%

|

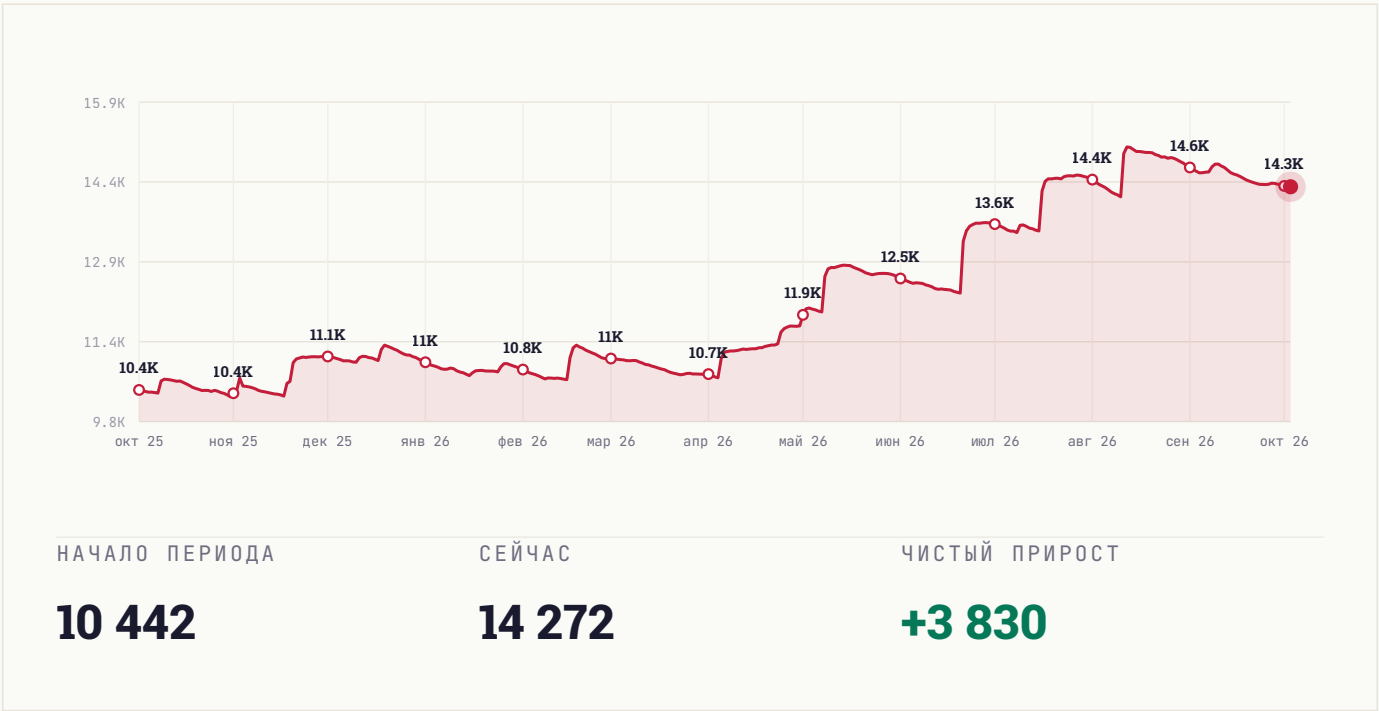
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 30.09 · 05:01 ФОТО 🥰🥰🌚 Breakfast 🌚🌸 Доброе утро, девочки! Что у вас было на завтрак? Отправляйте в наш чат 🥰💖 ← пожелать девочкам в чате хорошего дня ♡	ПРОСМ. 837 РЕП. —	РЕАКЦ. 36 ER 5.9%
↓ 29.09 · 15:40 ФОТО 🥰🥰🥰🌚 Dinner 🌚🥰 День подходит к концу. Что у вас было на ужин? Отправляйте в наш чат 🥰💖 ← пожелать девочкам в чате вечер без тревоги ♡	ПРОСМ. 794 РЕП. —	РЕАКЦ. 35 ER 5.6%
↓ 28.09 · 15:40 ФОТО 🥰🥰🥰🌚 Dinner 🌚🥰 День подходит к концу. Что у вас было на ужин? Отправляйте в наш чат 🥰💖 ← пожелать девочкам в чате вечер без тревоги ♡	ПРОСМ. 757 РЕП. —	РЕАКЦ. 42 ER 5.3%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

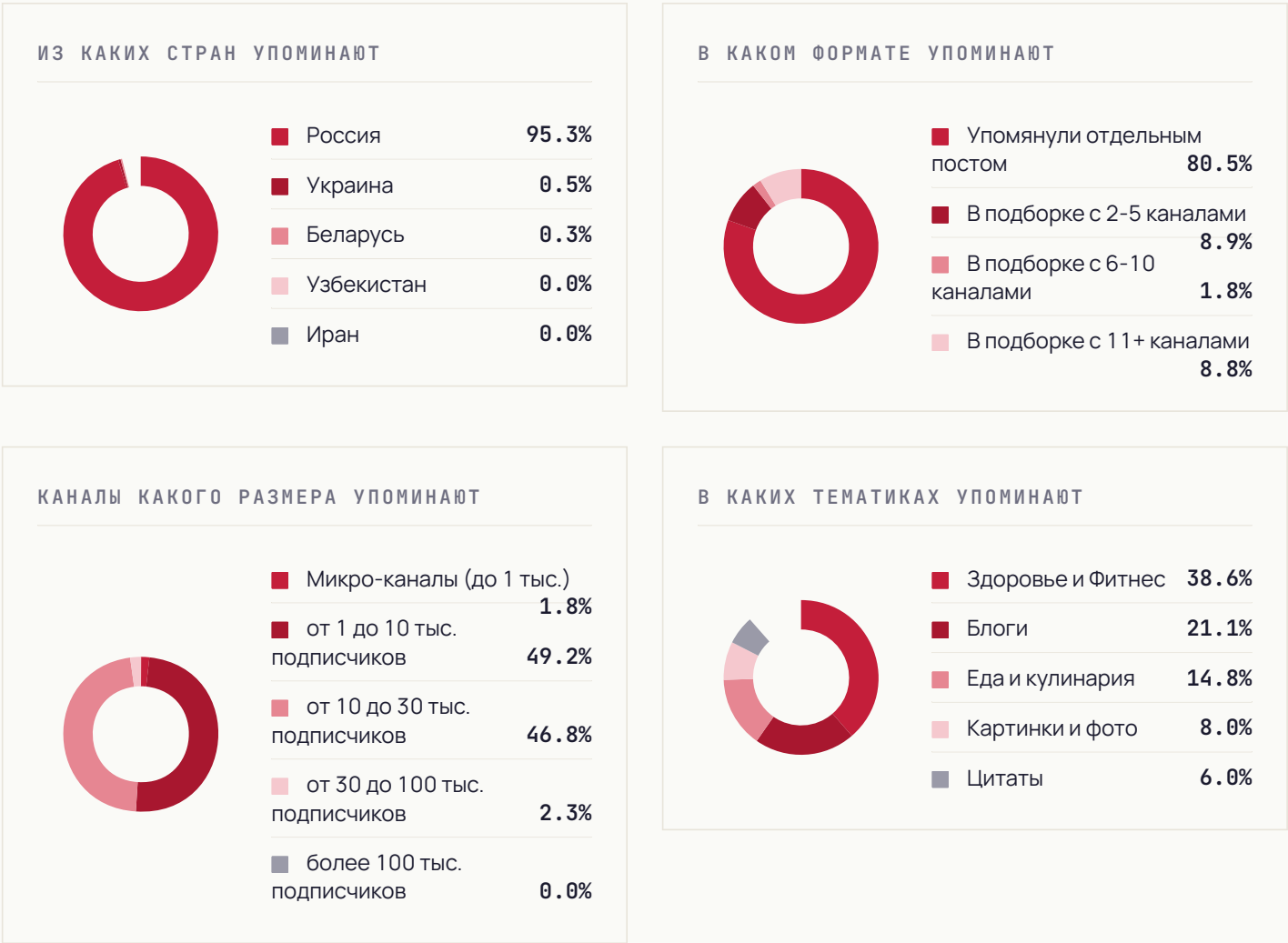
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

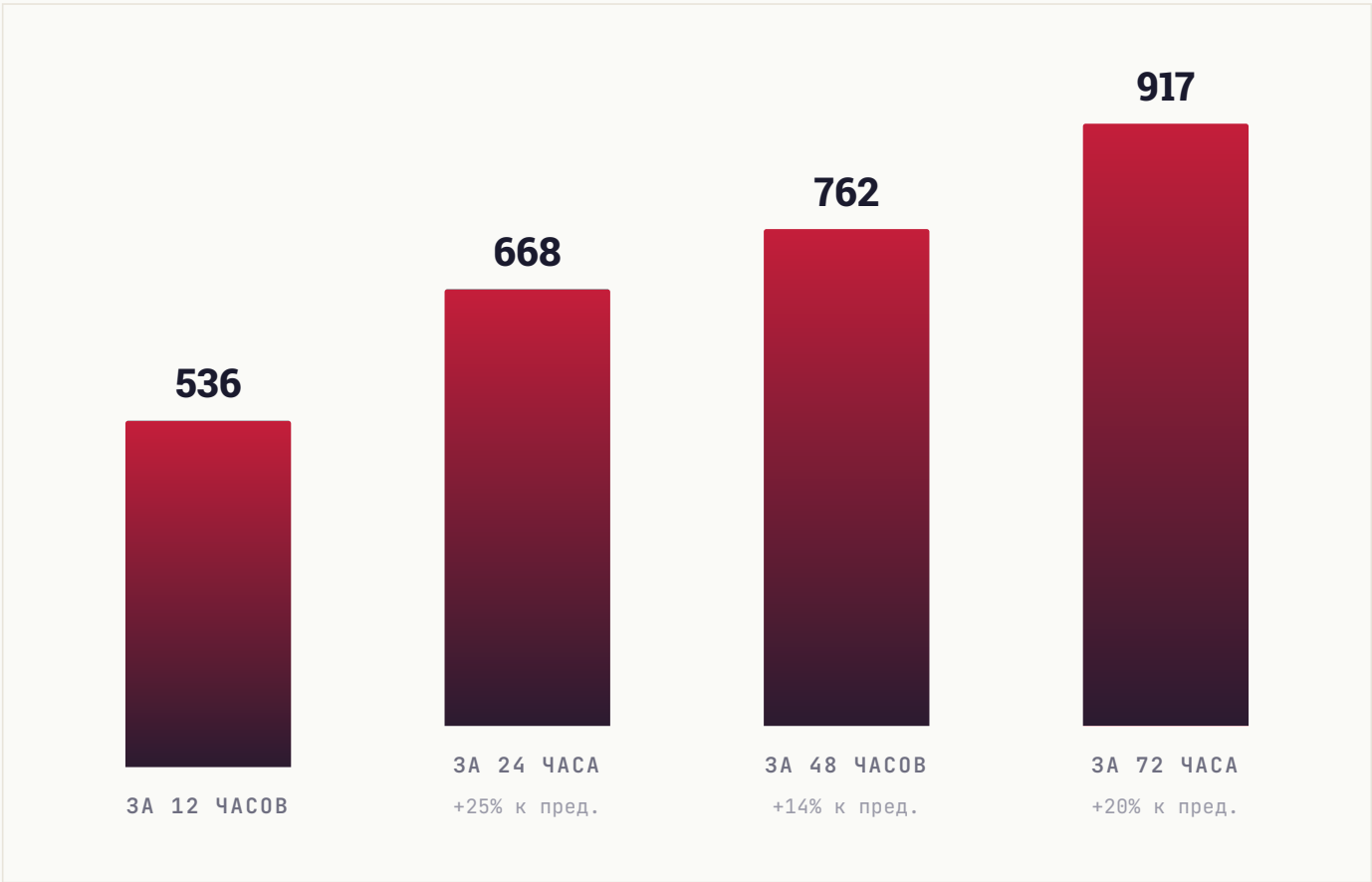
Индекс цитирования **68** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **150** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
†• †•• I'm not hungry •• †	17.8K
SP skinny princess room ВЫ	14.3K
ПН Психолог Нутрициолог Светлана Орлова	11.3K
SK skinny kitty	8.7K
МО моменты	7.6K
КТ коты тоже едят	5.3K
FI freedom in hungry Диеты Рецепты	4K
🌸S 🌸slim butterfly 🌸	3.8K
AS ARCHIVE STORE	3.2K
ДК Докторская колбаса блог эндокринолога	2.8K
Y♥ yunapivo ♥	2.5K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 11, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: †•• I'm not hungry •• †, 17.8K), мельче — 9 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 **46**, а канал за это время прибавил **3 498** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	9	9	993
Март 2026	0	0	41
Февраль 2026	9	9	674
Январь 2026	3	3	279
Декабрь 2025	11	10	411
Ноябрь 2025	14	13	1 100

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
46	6	3 498

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

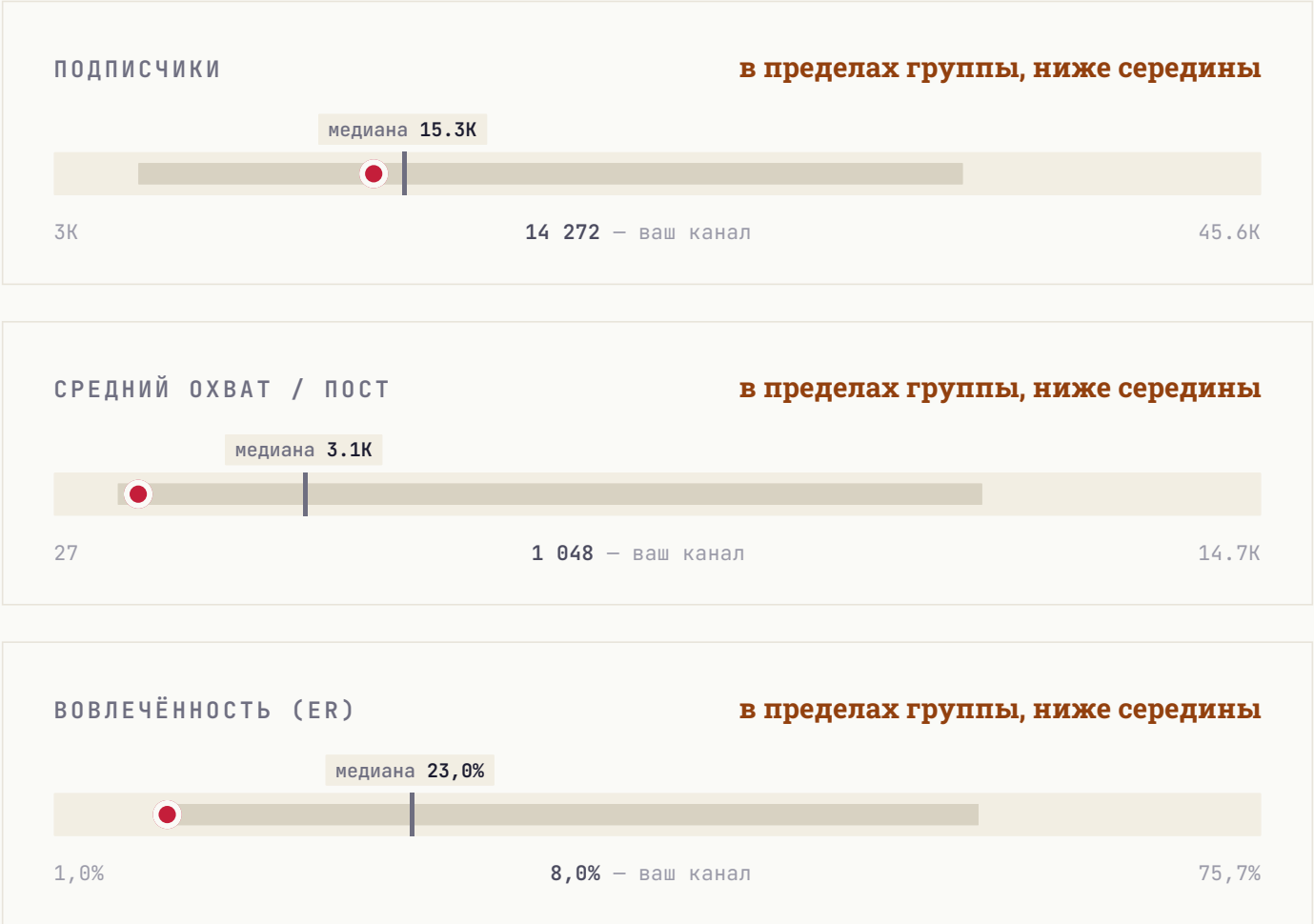
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **350 каналов** категории «Блоги» от 5 тыс. до 43 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#187 /350

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 187 из 350 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 вторник

В этот день и в 16:00 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 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
----	-------------------------------	---
