

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Андрей Галкин - Врач- Остеопат | Нейрокоуч



@rulikamed

■ Врач-Остеопат/Невролог 2025 года по версии СберЗдоровье и ПроДокторов Тот самый Rulikadoc из Instagram с 1 ■ подписчиков
☎ Для записи на приём Москва @osteogalkin +7(967)...

ПОДПИСЧИКИ

45 939

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

ОХВАТ/ПОСТ

2.6K

-933 за місяць

6.0%

за сутки 2.6%

рекл. охоп. 1.2K/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 «Медицина»

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 45 939 —	👁️ охват подписчиков 5.58% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 2.6K медиана 2.6K · 29 дней	📅 постов/нед. 9.9 за период
📈 тренд 7д -7.0% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 113.0 всего 4 634 реакц., 1 893 реп., 140 комм.	📄 длина поста 985 зн. медиана 1000 · 29 дней	★ постов в анализе 41 29 дней
📈 рекл. охват 1.2K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -933 за последний месяц	📄 цитируемость 50 индекс цитирования · 135 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 4 месяца создан 24.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Андрей Галкин - Врач-Остеопат | Нейрокоуч» — 45 939 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.6K человек (6% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 10 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 15–21 июня охваты просели на -7.0% к неделе 8–14 июня — 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 41 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (30/41 постов).
- 03 Средняя длина поста — 985 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 08:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.9K в среднем у топа vs 1.7K у худших) — среди 41 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 05.06 · 08:17 ВИДЕО 90% людей тянут шею неправильно. Когда начинает болеть шея, большинство делает одно и то же. Наклоняет голову в сторону. Тянет ее...	ПРОСМ. 4 641 РЕП. 126	РЕАКЦ. 101 ER 10.1%
№2 13.06 · 09:11 ФОТО Ваш холодильник может быть вашей аптечкой. Но есть одна проблема. Большинство людей едят продукты хаотично. Сегодня авокадо. Завтра...	ПРОСМ. 3 517 РЕП. 117	РЕАКЦ. 105 ER 7.7%
№3 30.05 · 08:35 ВИДЕО Странный факт о стопе, который большинство врачей не объясняет Ты думаешь, стопа нужна только для того, чтобы ходить? Тогда объясни одну...	ПРОСМ. 3 393 РЕП. 59	РЕАКЦ. 154 ER 7.4%

№4 31.05 · 10:11 ВИДЕО Если убрать здоровье, все остальное становится нулями. Жесткая мысль. Но большинство понимает ее слишком поздно. Мы годами откладываем...	ПРОСМ. 3 346 РЕП. 34	РЕАКЦ. 124 ER 7.3%
---	--	--

№5 03.06 · 09:34 ВИДЕО Второй подбородок - это не всегда жир. И сейчас некоторые сильно удивятся. Большинство людей уверены, что если появился второй подбородок...	ПРОСМ. 3 332 РЕП. 85	РЕАКЦ. 119 ER 7.3%
--	--	--

ХУДШИЕ 3

↓ 24.06 · 10:20 ВИДЕО Регулярные упражнения для кистей и пальцев могут стать полезным элементом ежедневной заботы о самочувствии. В этом видео показана простая...	ПРОСМ. 1 799 РЕП. 104	РЕАКЦ. 95 ER 3.9%
↓ 25.06 · 07:47 ВИДЕО ВТОРОЙ ПОДБОРОДОК НЕ ВСЕГДА ЖИР. Иногда проблема начинается... с языка. Сейчас многие колют липолитики, делают массажи, микротоки...	ПРОСМ. 1 695 РЕП. 69	РЕАКЦ. 98 ER 3.7%
↓ 24.06 · 11:40 ФОТО (пост без подписи — фото)	ПРОСМ. 1 671 РЕП. 6	РЕАКЦ. 44 ER 3.6%

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

50 665

СЕЙЧАС

45 939

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-4 726

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

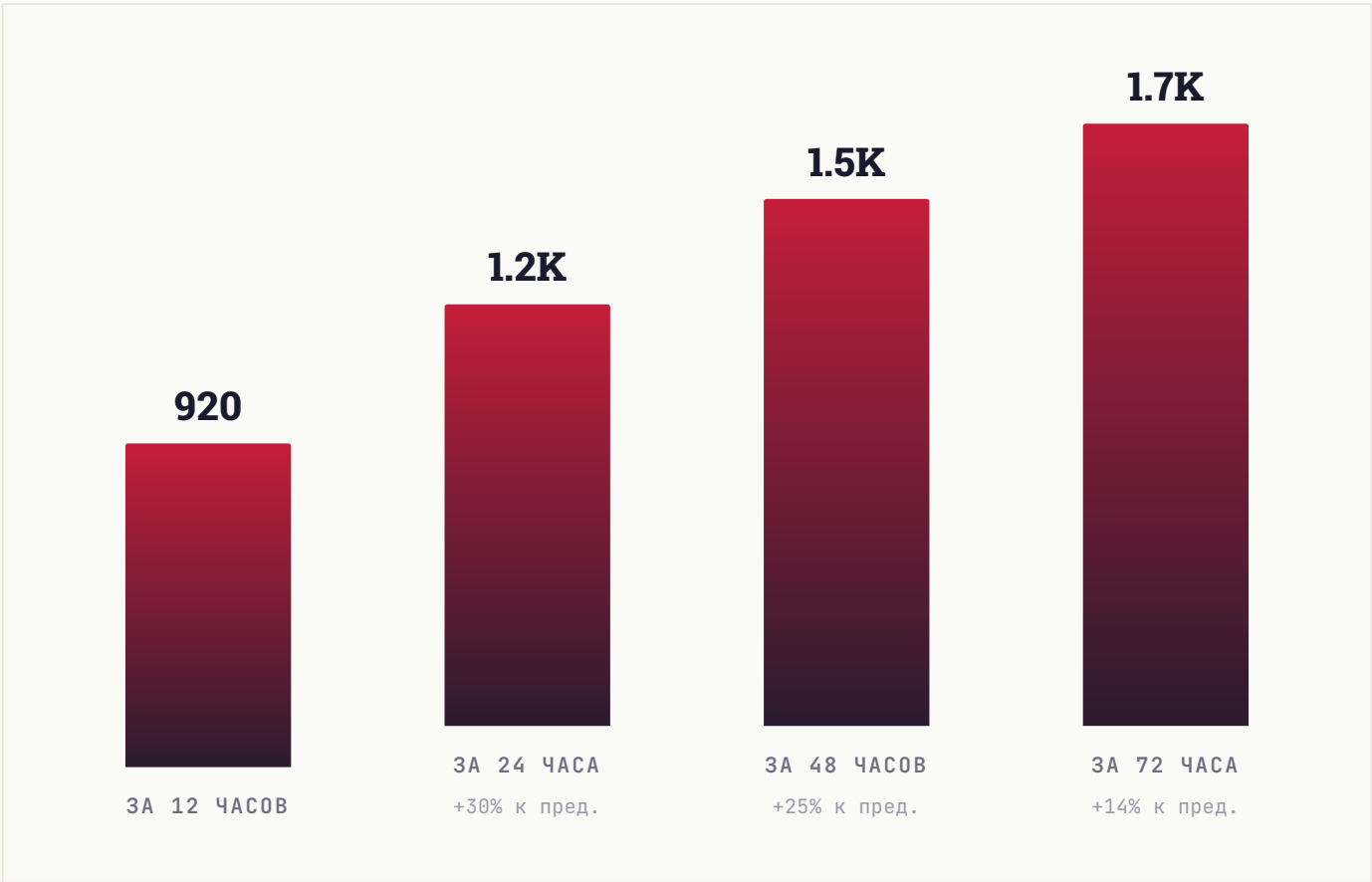
Индекс цитирования **50** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **135** разных каналов.



— 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
БИ Блог из морга	358.5K
ЭМ Эндокринолог Магеря	293.7K
ОФ ОПЫТНЫЙ ФАРМАЦЕВТ	266.7K
ММ Московская медицина	240.6K
ЗД ЗдравКонтроль	223.5K
КД Канал доктора Шишониной	215.2K
АТ Анатомический театр	201.3K
МР Микерина. Роды? Зови акушера!	192.5K
ДМ ДОКТОР МЯСНИКОВ	182.7K
ЗС Записки судмедэксперта	171.4K
АГ Андрей Галкин - Врач-Остеопат Нейрокоуч	45.9K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#82 из 96). Медиана ниши — 70.8K подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: Блог из морга (358.5K).

— 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 **11**, они привели **27 580** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	0	0	14 215
Ноябрь 2025	1	1	0
Октябрь 2025	4	3	0
Сентябрь 2025	0	0	13 365
Август 2025	0	0	0
Июль 2025	6	1	0

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
11	6	27 580

Где канал в своей лиге

#82 /100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в нижней половине рейтинга



— 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 08:00 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

**+1000-3000
подп.**

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 — 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
----	-------------------------------	---
