

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Семенцев - Биохакинг



@sambiohacking

Авторский канал о биохакинге, самореализации и обо всевозможных видах самосовершенствования. Не даю медицинских советов. Онлайн ведение / консультация / реклама - @vanguard11 Отзывы - ...

ПОДПИСЧИКИ

6 017

+5 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

47.0%

за сутки **19.8%**

ОХВАТ/ПОСТ

2.8K

рекл. охват **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 «Спорт»

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 6 017 —	👁️ охват поста 46.09% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 2.8K медиана 3K · 25 дней	📅 постов/нед. 3.5 за период
📈 тренд 7д -32.9% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 207.5 всего 2 698 реакц., 485 реп., 456 комм.	📄 длина поста 988 зн. медиана 1000 · 25 дней	★ постов в анализе 13 25 дней
📈 рекл. охват 1.2K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +5 за последний месяц	📄 цитируемость 9 индекс цитирования · 28 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 9 месяцев создан 04.12.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Семенцев - Биохакинг» — 6 017 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.8K человек (46% от подписчиков), это широкий охват для канала такого размера. Публикует 4 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации. За неделю 24–30 августа охваты просели на -32.9% к неделе 17–23 августа — 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 13 постам за 25 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (12/13 постов).
- 03 Средняя длина поста — 988 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.6K в среднем у топа vs 2.2K у худших) — среди 13 постов за 25 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 17.08 · 07:38 ФОТО ❤️ Слабоумие и татуировки. Иметь татуировки связано с более низким интеллектом и худшим психическим здоровьем. Татуировка сама по себе не...	ПРОСМ. 3 854 РЕП. 54	РЕАКЦ. 480 ER 64.1%
№2 15.08 · 10:41 ФОТО Дружеское напоминание: Постоянные искусственные дофаминовые удары весь день напролёт сильнее жарят мозг, чем ты можешь себе...	ПРОСМ. 3 515 РЕП. 54	РЕАКЦ. 161 ER 58.4%
№3 10.08 · 07:53 ФОТО В июне я писал про свой личный стек, который буду постепенно обновлять. Ранее выходила базовая аптечка биохакера. Сегодня — несколько...	ПРОСМ. 3 376 РЕП. 42	РЕАКЦ. 53 ER 56.1%

Nº4

13.08 · 08:47

ФОТО

☠️ Мы все смертельно больны. На клеточном уровне у тела около 40 (!) разных возрастов. 📄 Исследование в Nature Medicine показало: разные...

ПРОСМ.
3 237

РЕАКЦ.
243

РЕП.
29

ER
53.8%

Nº5

08.08 · 07:36

ФОТО

😓 Анекдот про курящего деда. Наверняка вы слышали историю: «Мой дед курил всю жизнь и дожил до 100. Значит, сигареты не так уж...

ПРОСМ.
3 226

РЕАКЦ.
406

РЕП.
26

ER
53.6%

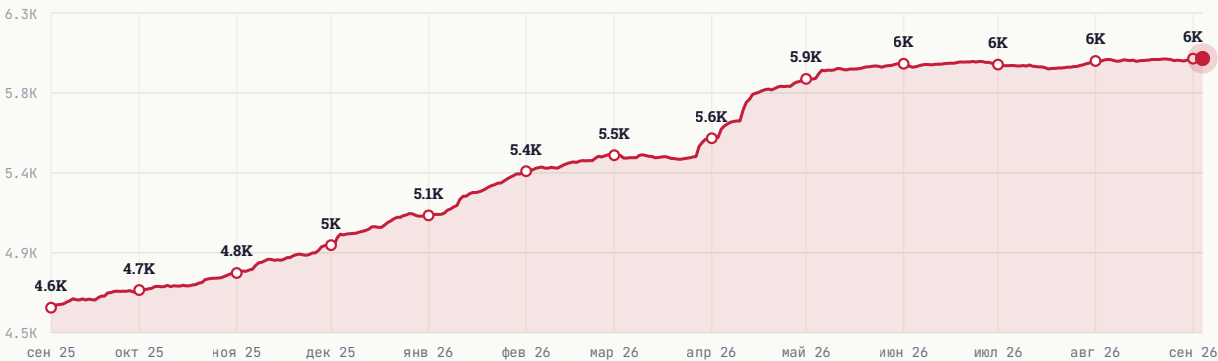
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 24.08 · 07:37 ФОТО Работай языком и омолаживай мозг. 📄 Новое исследование (FENS 2026 + данные из Nature) показало крутую штуку: Люди, которые говорят на 2...	ПРОСМ. 2 361 РЕАКЦ. 262 РЕП. 50 ER 39.2%
↓ 28.08 · 09:56 ФОТО 😓 Береги сознание смолоду с утра. Одна из самых важных и недооцененных привычек — держать утреннее сознание сакральным. Когда-то сознания...	ПРОСМ. 2 302 РЕАКЦ. 155 РЕП. 39 ER 38.3%
↓ 30.08 · 16:01 ФОТО AB Ритуал номер ноль. В депрессии человек может настолько отключиться от себя, что исчезает самая база: душ, чистая одежда, расчёсанные...	ПРОСМ. 1 851 РЕАКЦ. 238 РЕП. 21 ER 30.8%

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

4 630

СЕЙЧАС

6 017

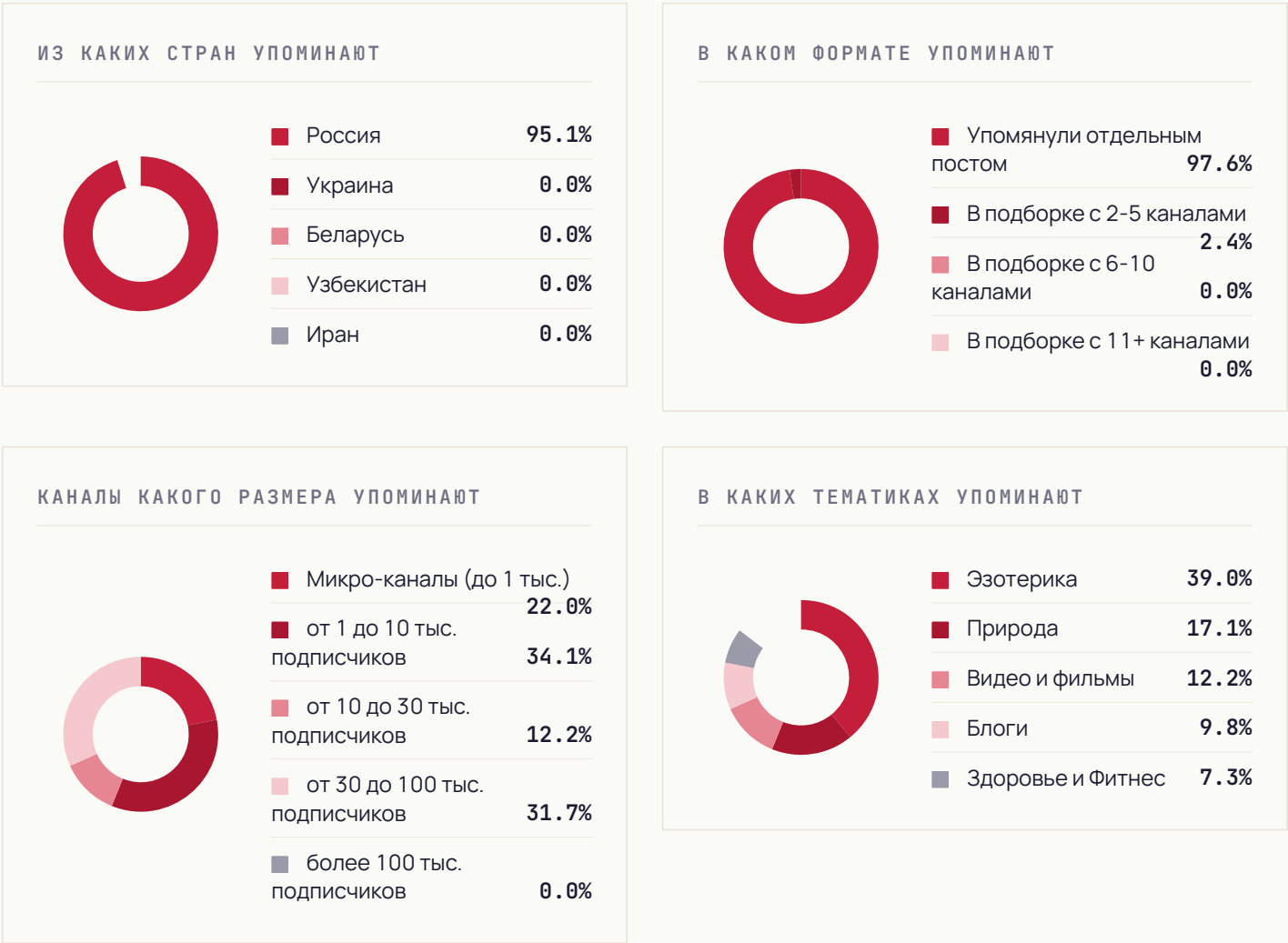
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 387

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

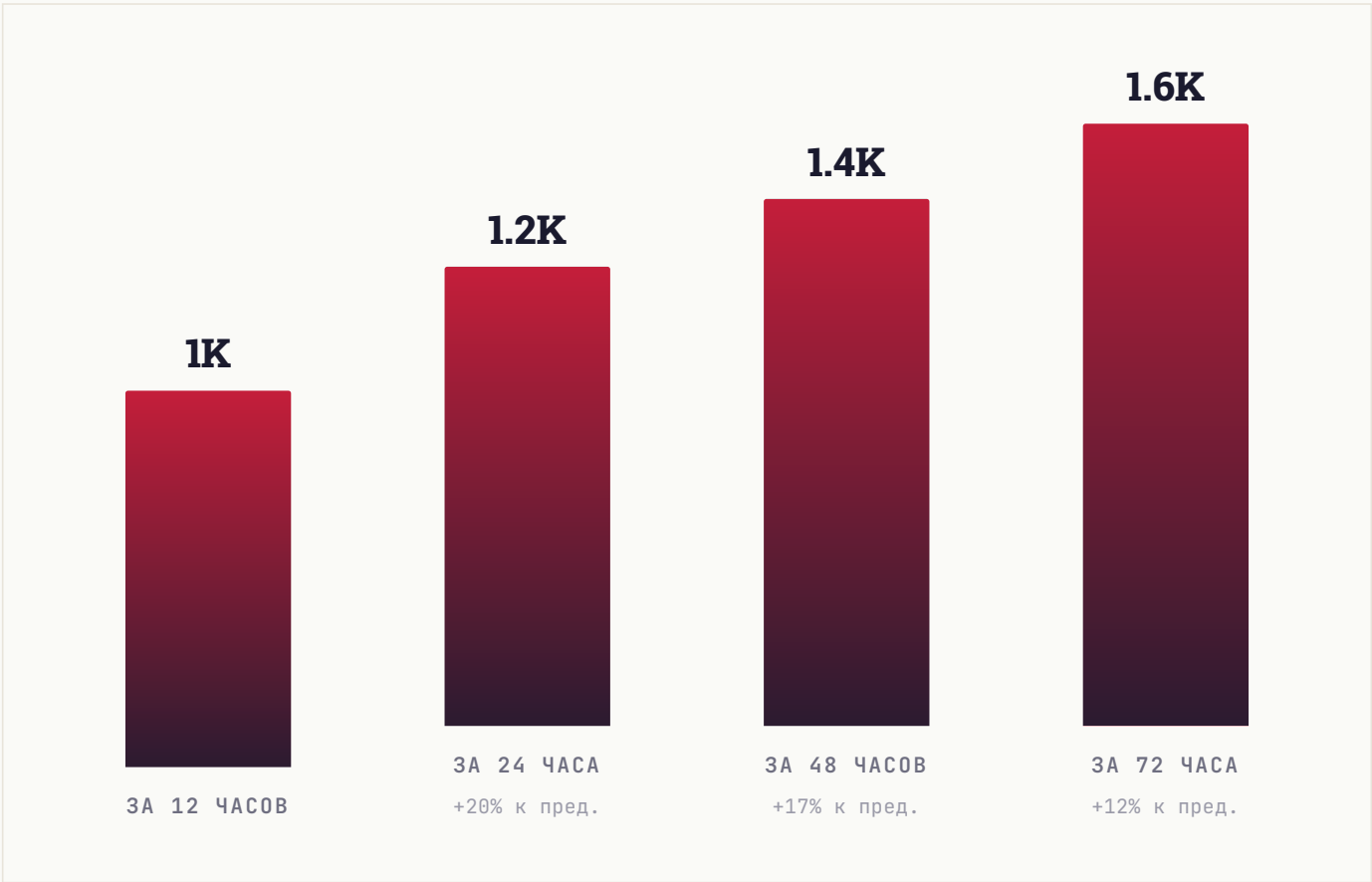
Индекс цитирования 9 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 28 разных каналов.



— 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
RO	Roman Ovcharov	30K
KY	КУЗНИЦА УТРА	16.7K
KZ	Комфортный ЗОЖ	6.2K
C-	Семенцев - Биохакинг ВЫ	6K
GB	George Biomechanic	4.7K
AC	Александр Степаненко	2.6K
SI	Советы и мотивация	1.8K
B-	Бигильдин - Путь развития	1.8K

| 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 **4**, а канал за это время прибавил **986** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	1	1	138
Февраль 2026	0	0	124
Январь 2026	0	0	245
Декабрь 2025	1	1	185
Ноябрь 2025	2	2	173
Октябрь 2025	0	0	121

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
4	6	986

— 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 3.5 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 — 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
----	-------------------------------	---
