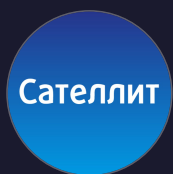


ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Диабет под контролем



@satelliteonline_diabet

Здесь вы найдёте информацию о сахарном диабете, правилах компенсации, питании и спорте при диабете, а также много полезных лайфхаков 🙌 При поддержке бренда глюкометров Сателлит ❤️ По вопросам...

ПОДПИСЧИКИ

4 518

-3 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

10.0%

за сутки **4.1%**

ОХВАТ/ПОСТ

398

рекл. охват **185/24ч**

— 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 4 518 —	👁️ охват поста 8.8% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 398 медиана 433 · 28 дней	📅 постов/нед. 13.2 за период
📈 тренд 7д +0.8% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 7.2 всего 380 реакц., 144 реп., 5 комм.	📄 длина поста 567 зн. медиана 958 · 28 дней	★ постов в анализе 53 28 дней
📈 рекл. охват 185 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -3 за последний месяц	📄 цитируемость 5 индекс цитирования · 32 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 7 месяцев создан 26.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Диабет под контролем» — 4 518 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 398 человек (9% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 13 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 21–27 сентября охваты стабильны (+0.8% 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 53 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (24/53 постов).
- 03 Средняя длина поста — 567 знаков (медиана 958).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 20:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (586 в среднем у топа vs 288 у худших) — среди 53 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 06.09 · 17:05 ФОТО Момордика при диабете: неочевидная польза «бешеной дыни» Спелые ярко-оранжевые плоды момордики (Momordica charantia) выглядят необычно...	ПРОСМ. 595 РЕП. 5	РЕАКЦ. 6 ER 13.2%
№2 07.09 · 16:35 ФОТО Булгур при диабете Булгур – продукт, получаемый из пшеницы твердых сортов, которую предварительно пропаривают, высушивают и дробят. Как...	ПРОСМ. 593 РЕП. 5	РЕАКЦ. 7 ER 13.1%
№3 05.09 · 12:00 ФОТО Готовим с Сателлит! 🍧 Мороженое из черной смородины ♦ 150 г чёрной смородины (ягоды) ♦ 150 г творога жирностью до 0.5%, белка до 13 г ♦ ...	ПРОСМ. 572 РЕП. 4	РЕАКЦ. 8 ER 12.7%

№4 09.09 · 16:03 ФОТО  Теннис и падел при диабете Теннис и падел – отличный выбор для людей с сахарным диабетом. Эти виды спорта сочетают аэробную и анаэробную...	ПРОСМ. 567 РЕП. 3	РЕАКЦ. 7 ER 12.5%
№5 05.09 · 07:04 ВИДЕО Что важно при сахарном диабете:	ПРОСМ. 566 РЕП. 1	РЕАКЦ. 14 ER 12.5%

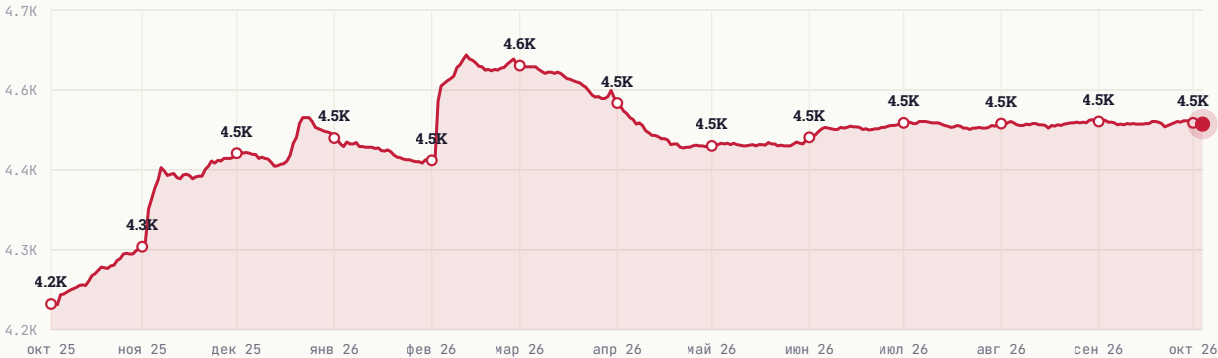
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 29.09 · 09:04 ФОТО  Баклажаны при диабете: сколько можно есть и как они влияют на сахар  Можно ли баклажаны при диабете? Баклажаны можно включать в рацион...	ПРОСМ. 322 РЕП. 3	РЕАКЦ. 6 ER 7.1%
↓ 30.09 · 11:01 ФОТО  Вегетарианство при диабете  Углеводный перекоc в меню Главный риск вегетарианства при диабете – скрытый избыток углеводов. Когда...	ПРОСМ. 284 РЕП. 3	РЕАКЦ. 1 ER 6.3%
↓ 01.10 · 06:00 ВИДЕО Это всё, что меня волнует!	ПРОСМ. 260 РЕП. 2	РЕАКЦ. 9 ER 5.8%

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

4 245

СЕЙЧАС

4 518

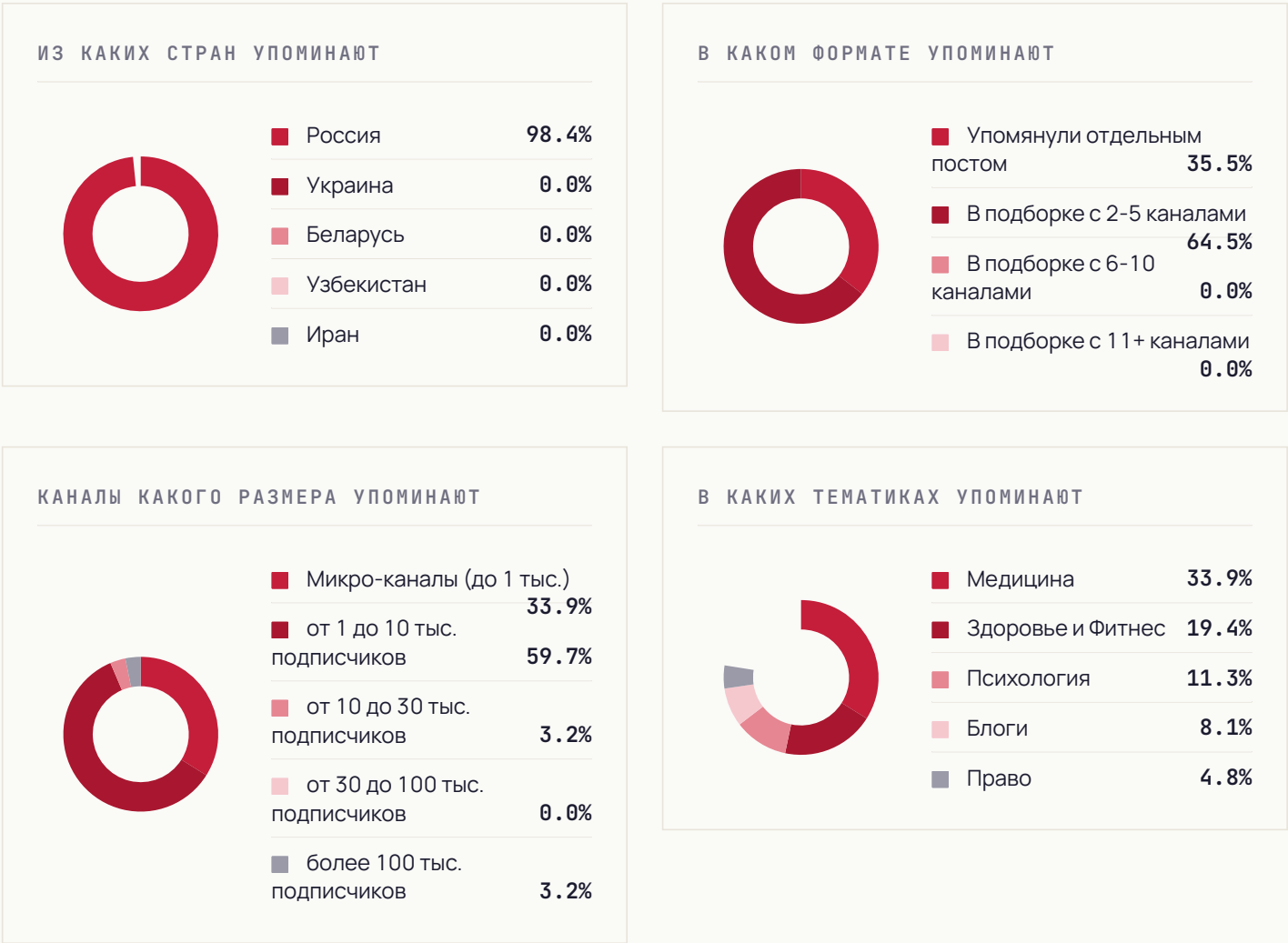
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+273

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

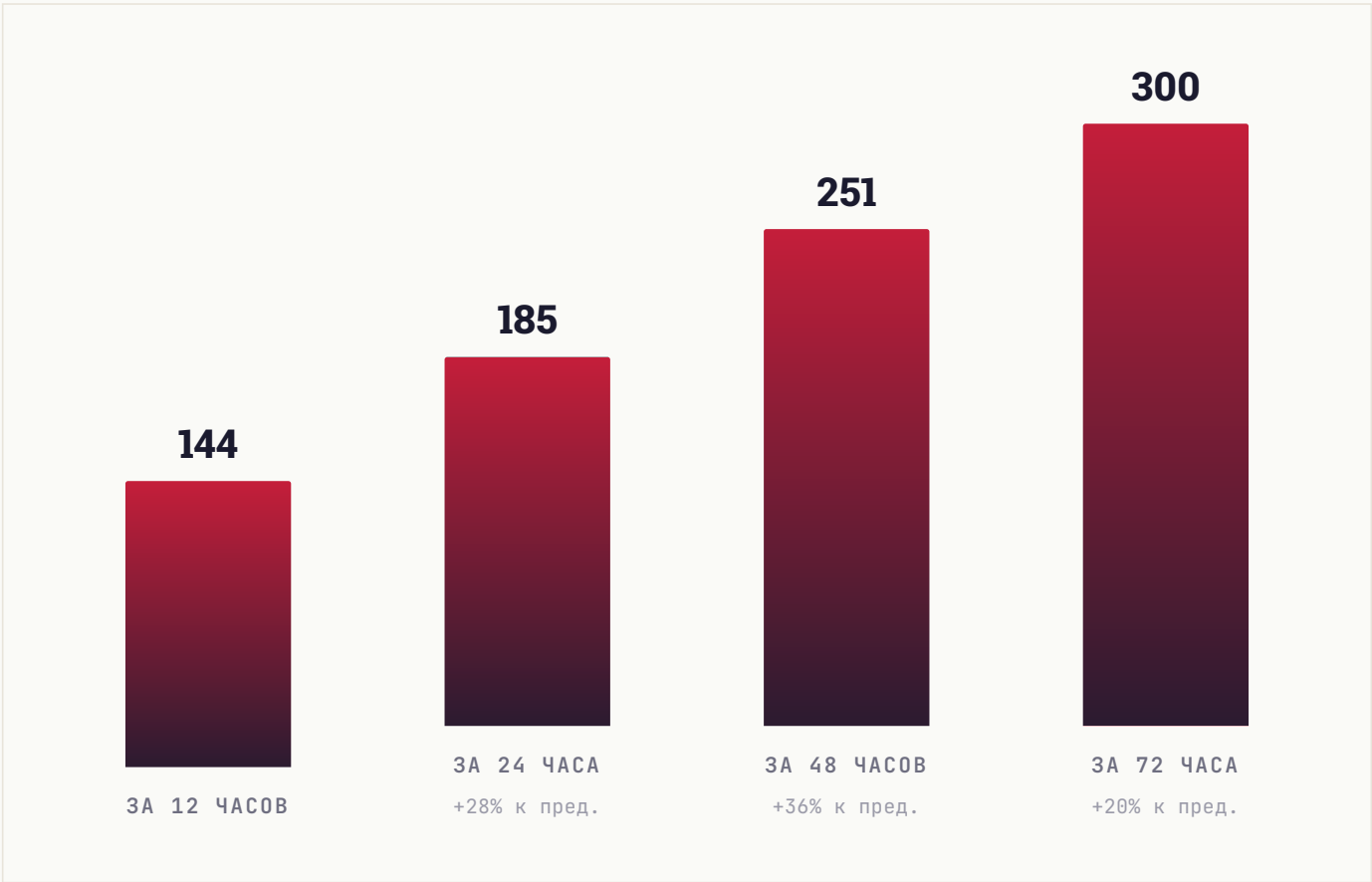
Индекс цитирования 5 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **32** разных каналов.



— 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
НО Нескучно о диабете	19.8K
НШ Нюра Шарикова // Сахарный диабет	8.9K
ПД Приветики, Диабетики 🩸	5.4K
ПД Право диабетика	5.1K
ДП Диабет под контролем ВЫ	4.5K
ЭД Эстетика диабетика	3.6K
SU surova_	2.8K
DI DiaZnaika	2.7K
К♥ KONTE ♥	1.8K
ЮК Юлия Кашина / Диабет	1.6K
DI dina_dominova	1.5K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 11). 4 канала крупнее, 6 — 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 **7**, а канал за это время прибавил **479** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	7
Март 2026	0	0	17
Февраль 2026	2	2	182
Январь 2026	0	0	17
Декабрь 2025	1	1	86
Ноябрь 2025	4	3	170

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
7	6	479

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

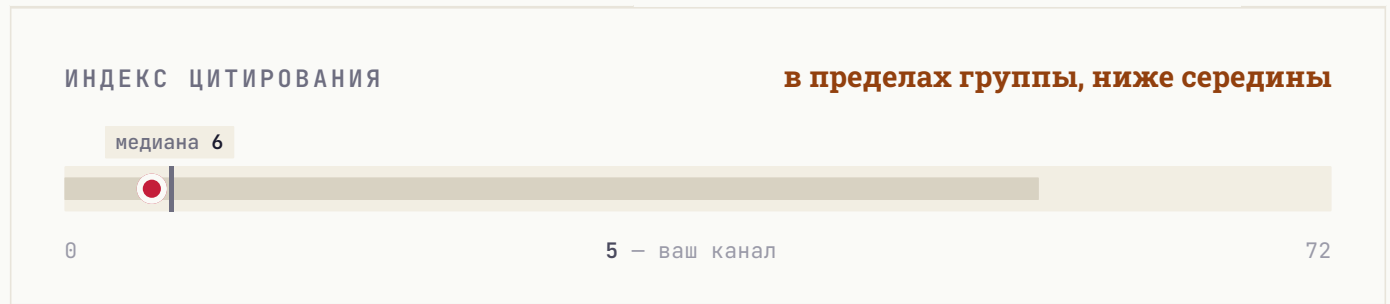
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **103 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 1 тыс. до 14 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#80/103

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 80 из 103 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— 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 воскресенье

В этот день и в 20:00 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).
PromtPress 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	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
